

Activitatea Sesiuni de Microînvățare
EMPATIA SOCIALĂ

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Activitatea 1: A te pune în locul altuia

Obiective:

- Îmbunătățirea înțelegerii empatiei sociale de către participanți prin învățare experiențială.
- Exersarea abilităților de ascultare activă și de preluare a unei perspective într-un mediu controlat și de susținere.

Materiale necesare:

- Scenarii scrise sau carduri cu jocuri de rol (una per pereche)
- Blocnotes și pixuri pentru participanți
- Cronometru sau ceas pentru urmărirea duratei activității

Durata:

20 de minute

Descriere:

În această activitate, veți ghida participanții printr-un exercițiu de joc de rol menit să-i introduceți în scenarii care necesită empatie socială. Fiecare pereche de participanți va putea să-și asume atât rolul empatizatorului, cât și al vorbitorului.

Introducere (2 minute):

Prezentați activitatea, subliniind importanța empatiei sociale și aplicarea ei practică. Informați participanții că se vor angaja în scenarii de joc de rol pentru a aplica și exersa abilitățile de comunicare empatică.

Configurarea Scenariului (3 minute):

Fiecare pereche primește un scenariu scris sau un card cu un joc de rol. Explicați că un participant va fi „empatizatorul”, iar celălalt va fi „vorbitorul”. Sarcina empatizatorului este să asculte în mod activ și să răspundă empatic, în timp ce vorbitorul își împărtășește sentimentele despre scenariul dat.

Jocul de rol (10 minute):

Participanții sunt pe rând empatizatorii și vorbitorii. Fiecare sesiune de joc de rol durează cinci minute. Asigurați-vă că monitorizați sesiunile, asigurându-vă că participanții sunt implicați activ și oferind feedback cu privire la comunicarea empatică.

Reflecție (3 minute):

După fiecare rundă, participanții vor reflecta pe scurt la experiențele lor. Cu ce provocări s-au confruntat? Ce strategii i-au ajutat să empatizeze mai bine? Încurajați discuțiile deschise și împărtășiți informații despre comunicarea empatică eficientă.



Informare și concluzii cheie (2 minute):

Rezumați principalele concluzii din activitate, subliniind importanța ascultării active, preluării perspectivei și recunoașterii emoțiilor.

Încurajați participanții să aplice ceea ce au învățat în interacțiunile lor zilnice.

Această activitate „A te pune în locul altuia” oferă participanților un mediu structurat și sprijin pentru a-și exersa și a-și consolida abilitățile de empatie socială.

Scenarii posibile

Scenariu	Vorbitor	Empatizator
Frustrare la locul de muncă	Descrieți o situație în care vă simțiți copleșit și frustrat de volumul de muncă.	Ascultați activ și răspundeți cu empatie, arătând înțelegere față de provocările vorbitorului.
Dilema cu un prieten	Explicați o problemă personală sau o dilemă cu care vă confrunțați în ceea ce îl privește pe un prieten.	Practicați ascultarea activă și oferiți răspunsuri empatică la îngrijorările vorbitorului.
Conflict de familie	Descrieți un dezacord sau un conflict recent pe care l-ați avut cu un membru al familiei.	Ascultați cu atenție și răspundeți cu empatie, recunoscând emoțiile vorbitorului.
O nouă oportunitate	Împărtășiți o situație de care sunteți entuziasmat, dar și îngrijorat referitor la o nouă oportunitate.	Practicați ascultarea activă și răspundeți empatic la emoțiile amestecate ale vorbitorului.

CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.