



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea inovatoare a curriculumului și a metodologiei

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 1 – Ateliere de povestire

Studiu de caz

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Studiu de caz 1. - Împuternicirea cursanților adulți prin cercurile de povestire

Metodă conexă – Ateliere de povestire

Context și cadru

Organizație: Centru municipal de învățare pentru adulți

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 25 și 55 de ani provenind din medii subreprezentate, inclusiv șomeri și migranți

Domeniu de aplicare: Program de educație non-formală menit să îmbunătățească comunicarea, încrederea și capacitatea de inserție profesională

Problemă/provocare prezentată

Mulți cursanți nu aveau încredere să vorbească în fața altora, ceea ce le împiedica participarea la interviuri de angajare, evenimente comunitare și chiar în contexte sociale. O parte semnificativă se confrunta cu bariere lingvistice și dificultăți de exprimare din cauza lacunelor educaționale sau a stigmatului cultural asociat vorbirii în public. În plus, mulți participanți aveau puțină experiență anterioară cu învățarea reflexivă sau narativă, ceea ce le îngreuna organizarea și comunicarea experiențelor personale.

Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată

Pentru a aborda aceste provocări, programul a integrat în curriculumul său cercuri săptămânale de povestire, utilizând metoda „Ateliere de povestire”. Implementarea a fost structurată și progresivă.

Sesiunile au început cu jocuri simple de spargere a gheții și de ascultare, pentru a promova siguranța și deschiderea grupului.

Facilitatorii au introdus întrebări precum „Un moment în care m-am simțit mândru”, „O alegere dificilă pe care am făcut-o” sau „O lecție pe care am învățat-o” și au încurajat cursanții să facă brainstorming în mod liber.



EARTHE

Cursanților li s-au furnizat materiale vizuale și fișe de lucru pentru a-și planifica poveștile, urmate de repetiții în perechi cu îndrumarea colegilor.

Participanții și-au împărtășit poveștile în grupuri mici, în care s-au modelat ascultarea activă și feedback-ul de susținere.

Fiecare sesiune s-a încheiat cu o reflecție de grup, folosind întrebări orientative pentru a dezvolta conștientizarea emoțională și încrederea verbală.

La sfârșitul ciclului de 6 săptămâni, participanții și-au prezentat poveștile perfecționate în fața întregului grup și a invitaților, primind certificate de participare.

Rezultate

Cursanții au devenit mai încrezători în a vorbi în public și a-și împărtăși experiențele

S-a îmbunătățit legătura dintre colegi și sprijinul reciproc în cadrul grupului, reducând izolarea socială

Trei cursanți au folosit tehnici de povestire în timpul interviurilor de angajare și au declarat că s-au simțit mult mai pregătiți

Creșterea încrederii a dus la o participare mai activă la alte activități ale centrului (de exemplu, cafeneaua lingvistică, competențe digitale)

S-a îmbunătățit conștientizarea emoțională și exprimarea verbală a limitelor, în special în rândul participantelor migrante

Lecții învățate

Povestirea încurajează nu numai exprimarea, ci și ascultarea și empatia

Reflecția și repetarea ajută la consolidarea încrederii

Flexibilitatea (permițând povești fictive sau anonimizate) încurajează o participare mai largă.

Factori cheie de succes

Structura săptămânală și repetiția au creat continuitate și un ritm de progres

Facilitare puternică cu norme consecvente de siguranță emoțională (de exemplu, „fără judecată”, „confidențialitate”)



EARTHE

Liniile directoare clare, pașii structurați de povestire și exemple de povești cu care participanții se pot identifica au făcut metoda accesibilă tuturor nivelurilor de alfabetizare

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

Reticența inițială a cursanților a fost abordată prin oferirea de povestiri fictive și repetiții private pentru a reduce anxietatea de performanță

Unii cursanți au avut nevoie de indicii vizuale sau exemple de povești pentru a se implica – acestea au fost incorporate prin storyboard-uri și povestiri modelate de profesori

Depășirea fricii profund înrădăcinată de a fi judecați a necesitat consolidarea continuă a încrederii, încurajarea colegilor și feedback personalizat din partea facilitatorului

Aplicabilitate / Recomandări pentru formatori

Utilizați povestirea ca instrument atât pentru **autoexprimare**, cât și pentru **construirea comunității**, în special în grupuri diverse de adulți

Păstrați indicațiile flexibile și incluzive pentru a permite atât narațiuni personale, cât și fictive
Consolidați încrederea, permițând cursanților să înceapă cu împărtășiri cu miză redusă (de exemplu, în perechi sau triouri) înainte de a prezenta în fața grupurilor mai mari

Oferiți spațiu pentru debriefing, procesare emoțională și auto-reflecție pentru a spori impactul povestirii asupra creșterii personale și a rezilienței.