



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea inovatoare a curriculum-ului și metodologiei

Modulul 2 Îmbunătățirea comunicării

Metoda 1 Ateliere de povestire

Modulul 2 - Îmbunătățirea comunicării

Metoda 1. - Ateliere de povestire

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Acest modul se concentrează pe îmbunătățirea abilităților de comunicare verbală și non-verbală, ascultare activă, empatie și vorbire în public. Cursanții explorează modul în care comunicarea eficientă favorizează colaborarea, înțelegerea și încrederea atât în contexte profesionale, cât și sociale.

Rezultate ale învățării

- Utilizarea tehnicilor de ascultare activă pentru a îmbunătăți înțelegerea reciprocă
- Adaptarea stilului de comunicare la diferite audiențe și contexte
- Transmiterea de mesaje orale clare, structurate și persuasive
- Oferirea și primirea de feedback constructiv
- Dezvoltarea de conversații semnificative folosind empatie și asertivitate
- Analiza tiparelor de comunicare și identifică zonele de îmbunătățire

Grup țintă

Vârstă: Adulți 20–55 ani (adaptabil atât pentru cursanți adulți mai tineri, cât și pentru participanți mai în vârstă care revin la educație)

Gen: Mixt, incluziv pentru toate genurile

Nivel de studii: Învățământ secundar și peste (nu este necesară experiență anterioară în teatru sau improvizație)

Statut: Angajați, șomeri sau în căutarea activă a unui loc de muncă; de asemenea, potrivit pentru adulți în tranziție între cariere

Oportunități reduse: Deosebit de relevant pentru participanții cu încredere în sine limitată, bariere lingvistice (migranți, refugiați) sau din medii rurale și defavorizate

Această metodă este ideală pentru adulții care doresc să își îmbunătățească exprimarea, abilitățile de povestire și comunicarea interpersonală. Îi ajută pe participanți să își construiască încrederea în timp ce exersează vorbirea structurată într-un mediu de susținere.

Descrierea metodei

Atelierele de Povestire folosesc exerciții narrative structurate pentru a-i ajuta pe participanți să își exprime ideile, emoțiile și experiențele în moduri semnificative. Prin



EARTHE

sugestii, partajare ghidată și reflecție de grup, cursanții dezvoltă claritate, ascultare activă, empatie și abilități de vorbire în public. Metoda încurajează creșterea personală în timp ce consolidează coeziunea grupului și încrederea în comunicare.

Instrucțiuni de implementare

Durată: 60–90 de minute pe sesiune; poate fi repetată săptămânal pentru o dezvoltare mai profundă

Număr de participanți: 6–20

Materiale necesare: Sugestii de povești, hârtie/caiete, pixuri, cronometru, flipchart/tabla albă

Spațiu: O cameră liniștită cu scaune aranjate în cerc sau în grupuri mici pentru a încuraja schimbul de idei

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere în povestire

Facilitatorul introduce povestirea ca instrument de comunicare și explică cum poveștile ajută la transmiterea mesajelor, emoțiilor și experiențelor. Participanții discută ce face o poveste captivantă (structură, ton, claritate). Facilitatorul stabilește reguli de bază pentru respect, confidențialitate și ascultare activă.

Pasul 2 – Explorarea sugestiilor și redactarea poveștii

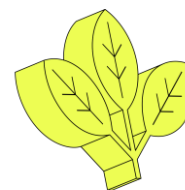
Participanții primesc una sau mai multe sugestii, cum ar fi „Un moment în care m-am simțit mândru”, „O provocare pe care am depășit-o” sau „O lecție pe care am învățat-o”. Ei petrec timp redactând o scurtă narațiune. Cursanții pot alege povești personale sau fictive în funcție de nivelul de confort. Facilitatorul circulă pentru a-i sprijini pe cei care au nevoie de ajutor pentru a începe.

Pasul 3 – Împărtășirea poveștilor în grupuri mici

Participanții formează grupuri de 2–4 persoane și își împărtășesc pe rând poveștile. Ascultătorii practică ascultarea activă, observând indiciile verbale și non-verbale. După fiecare împărtășire, ascultătorii oferă feedback de susținere, constructiv, folosind sugestii simple precum „Mi-a plăcut...”

Pasul 4 – Reflecție de grup și analiză a comunicării

Întregul grup se reunește din nou. Voluntarii reflectează asupra experienței lor: Ce a fost ușor? Ce a fost dificil? Ce i-a ajutat să comunice clar? Facilitatorul evidențiază elementele



EARTHE

de comunicare observate în timpul partajării—tonul, claritatea, emoțiile, limbajul corporal, structura și adaptarea la public.

Pasul 5 – Consolidare și aplicare

Cursanții discută despre modul în care abilitățile de povestire pot fi aplicate în situații din viața reală (interviuri, prezentări, interacțiuni comunitare). Fiecare participant identifică o abilitate pe care o va exersa în săptămâna următoare. Facilitatorul rezumă lecțiile cheie de comunicare și încheie cu o reflecție scrisă scurtă opțională.

Sfaturi practice

Sfatul 1 – Permiteți povestirea fictivă pentru cursanții care nu se simt confortabil să împărtășească experiențe personale.

Sfatul 2 – Utilizați indicații simple pentru a sprijini participanții cu nivel scăzut de alfabetizare sau vorbitori non-nativi.

Sfatul 3 – Încurajați încurajarea între colegi — o atmosferă de susținere construiește rapid încrederea.

Întrebări de debriefing

Întrebarea 1 - Ce ați învățat despre stilul dumneavoastră de comunicare în timpul acestei activități?

Întrebarea 2 - Cum a afectat ascultarea activă înțelegerea dumneavoastră asupra poveștilor celorlalți?

Întrebarea 3 - Cum vă poate ajuta povestirea în situații profesionale sau personale viitoare?

Fișă descriptivă practică

Titlu: Ateliere de povestire

Scop: Consolidarea exprimării verbale, empatiei, ascultării active și comunicării structurate

Durată: 60–90 de minute

Format: Scriere individuală → partajare în grupuri mici → reflecție de grup

Materiale: Sugestii de povești, hârtie/caiete, pixuri

Pași principali: Introducere → Schiță → Distribuie → Reflectare → Aplicare

Beneficii cheie: Construiește încrederea, îmbunătățește claritatea, promovează empatia