

EARTHE

Activitatea 2

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

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 2 – Jocuri de improvizație

Activități în clasă

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Activitate în clasă 1 – Construcția poveștii „Da și...”

Metodă asociată

Jocuri de improvizație

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Gimnazial și superior (adaptabil la niveluri de alfabetizare mai scăzute, cu instrucțiuni simplificate)

Statut: Angajați, șomeri sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: Potrivit în special pentru cursanții cu încredere redusă, migranții cu bariere lingvistice sau adulții din mediul rural/subreprezențați.

Această activitate este concepută pentru a ajuta adulții să exerseze comunicarea spontană într-un mediu sigur și ludic. Reduce anxietatea, încurajează munca în echipă și consolidează adaptabilitatea în scenarii de comunicare din viața reală, cum ar fi interviuri, întâlniri sau interacțiuni sociale.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Răspundă rapid și constructiv la informații noi într-o conversație.
- Exerseze ascultarea activă și dialogul colaborativ.
- Consolideze creativitatea, încrederea și adaptabilitatea în comunicarea orală.

Durată: 45 minute

Materiale și resurse

Cărți cu cuvinte, scenarii sau imagini, cronometru sau ceas, flipchart/tablă albă și markere pentru reflecție, cameră spațioasă cu scaune mobile

Descrierea activității

Activitatea „Yes-And Story Building” încurajează cursanții să construiască o poveste colectivă, rând cu rând, în care fiecare contribuție trebuie să înceapă cu „Da, și...”. Această regulă simplă de improvizație îi ajută pe participanți să exerseze acceptarea, colaborarea și gândirea rapidă. Exercițiul dezvoltă fluxul de comunicare, reduce teama de greșeli și construiește încrederea în cadrul grupului.



EARTHE

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul introduce conceptul de improvizație și explică „Regula Da-Și”: în loc să respingă ideile, fiecare participant acceptă contribuția anterioară și adaugă ceva nou. O scurtă încălzire (de exemplu, cercul numelor și gesturilor) relaxează grupul și creează o atmosferă jucăușă.

Activitatea principală

Participanții formează un cerc. Facilitatorul începe cu o propoziție (de exemplu, „Ieri am descoperit o ușă ascunsă în bibliotecă”).

Următorul participant continuă povestea începând cu „Da, și...” (de exemplu, „Da, și când am deschis-o, am găsit o pisică vorbitoare”).

Povestea circulă în cerc, fiecare participant adăugând un element nou.

Variații: grupurile mai mici pot construi povești paralele, sau participanții pot interpreta propozițiile lor pentru a le da mai multă expresivitate.

Facilitatorul încurajează creativitatea, exprimarea clară și ascultarea activă.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce o discuție:

- Cum v-ați simțit acceptând și dezvoltând ideile altora?
- Ce a fost dificil în a vorbi spontan?
- Cum ar putea această abilitate să vă ajute la locul de muncă sau într-un context de interviu?
- Participanții notează o abilitate pe care o pot aplica în afara atelierului.

Metoda de evaluare

Observarea implicării participanților, a dorinței de a contribui și a colaborării.

Discuție de reflecție în grup pentru a evalua încrederea și adaptabilitatea autoevaluate.

Carduri opționale de autoevaluare (de exemplu, „Înainte de această activitate, simțeam... / După această activitate, simt...”).

Sfaturi de adaptare

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, utilizați **carduri cu imagini** în loc de instrucțiuni scrise.

Pentru mediile online/mixte, desfășurați activitatea în săli separate, cu grupuri mai mici.

Pentru grupurile mai avansate, adăugați constrângeri (de exemplu, includeți un cuvânt specific, o emoție sau un scenariu de la locul de muncă în fiecare contribuție).

Pentru participanții timizi, permiteți-le să formeze perechi cu un partener pentru a crea împreună contribuția lor.

Modulul 2 - Îmbunătățirea comunicării

Activitatea în clasă 2 - Traducătorul emoțiilor

Metodă asociată

Jocuri de improvizație

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Gimnazial și superior (adaptabil la niveluri de alfabetizare mai scăzute, cu instrucțiuni simplificate)

Statut: Angajați, șomeri sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: Potrivit în special pentru cursanții cu încredere redusă, migranții cu bariere lingvistice sau adulți din mediul rural/subreprezentăți.

Această activitate este concepută pentru cursanții care au nevoie să-și îmbunătățească abilitatea de a „citi între rânduri” în comunicare. Concentrându-se pe limbajul corpului, tonul și expresia nonverbală, participanții învață să interpreteze mai bine emoțiile și să răspundă în mod adecvat, ceea ce este esențial în mediile de lucru multiculturale și în interacțiunile zilnice.

Rezultate ale învățării

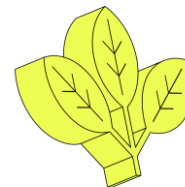
La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Recunoască și interpreteze indiciile emoționale exprimate prin limbajul corpului și expresia facială.
- Să-și adapteze stilul de comunicare în funcție de semnalele emoționale observate.
- Să crească gradul de conștientizare a diferențelor culturale în exprimarea emoțională și să evite interpretările eronate.
- Exerseze empatia, luând în considerare modul în care emoțiile influențează comunicarea.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu emoții cu etichete scrise și/sau simboluri emoji/imagini (de exemplu, fericit, anxios, încrezător, supărat, temător), cărți cu scenarii cu contexte simple la locul de muncă sau sociale (de exemplu, „cerând ajutor într-un magazin”, „întâlnind un nou coleg”),



EARTHE

spațiu deschis pentru mișcare și interacțiune în grup, flipchart/markere pentru reflecții în grup.

Descrierea activității

Activitatea ajută cursanții să-și consolideze capacitatea de a decoda comunicarea nonverbală. Prin scenete, jocuri de rol și jocuri bazate pe mișcare, participanții exersează recunoașterea emoțiilor și a contextelor fără a se baza pe cuvinte. Activitatea promovează inteligența emoțională, empatia și conștientizarea interculturală, pregătind cursanții să răspundă mai eficient în interacțiunile profesionale și personale în care comunicarea verbală poate fi limitată sau ambiguă.

Pași detaliați de implementare

Pasul 1 – Spargerea gheții – Facilitatorul conduce exerciții simple de încălzire, cum ar fi exerciții de oglindire sau jocuri rapide de expresii faciale. Participanții copiază expresiile celorlalți pentru a deveni mai conștienți de conștientizarea corpului, tonul și gesturile.

Pasul 2 – Plimbarea emoțională - Participanții se mișcă prin spațiu, întruchipând diferite emoții (bucurie, furie, frică, mândrie, timiditate). Ei exagerează postura, ritmul și expresia facială. Grupul reflectează asupra emoțiilor care au fost ușor de identificat și asupra motivelor pentru care au fost ușor de identificat.

Pasul 3 – Scene de improvizație în perechi – În perechi, participanții trag o carte cu scenariu (de exemplu, „comandarea mâncării la o cafenea”) și o carte cu emoții (de exemplu, „anxietate”). Ei joacă în tăcere scena, în timp ce restul grupului observă și ghicește atât emoția, cât și scenariul. Acest lucru întărește expresivitatea nonverbală și abilitățile de observare.

Pasul 4 – Rotați și repetați - Perechile/grupurile rotesc prin mai multe combinații de emoții și contexte. În fiecare rundă, emoțiile sunt schimbate, oferind cursanților ocazia de a exersa exprimarea și interpretarea unei varietăți de indicii non-verbale.

Pasul 5 – Discuție de grup – Facilitatorul ghidează reflecția asupra semnalelor care au fost cele mai utile (expresii faciale, gesturi, ritmul mișcărilor etc.). Discuția include diferențele culturale (de exemplu, modul în care contactul vizual, spațiul personal sau zâmbetul pot varia între culturi). Participanții conectează ideile la contexte din viața reală, cum ar fi interviurile, serviciul clienți sau munca în echipă.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, înlocuiți cardurile scrise cu carduri emoji sau imagini.

Pentru mediile online, participanții pot exprima emoții prin expresii faciale sau scenete scurte și silențioase în săli separate.

Pentru grupuri mai mari, împărțiți-le în subgrupuri mai mici pentru mai multe oportunități de exersare.



EARTHE

Pentru cursanții avansați, adăugați complexitate combinând mai multe emoții (de exemplu, „încercător, dar iritat”) sau prin suprapunerea unor scenarii subtile de la locul de muncă.

Modulul 2 - Îmbunătățirea comunicării

Activitate în clasă 3 – Schimbarea statutului

Metodă asociată

Jocuri de improvizație

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Gimnazial și superior (adaptabil la niveluri de alfabetizare mai scăzute, cu instrucțiuni simplificate)

Statut: Angajați, șomeri sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: Potrivit în special pentru cursanții cu încredere redusă, migranții cu bariere lingvistice sau adulții din mediul rural/subreprezentăți.

Acest joc de improvizație dezvoltă conștientizarea semnalelor nonverbale, adaptabilitatea și dinamica socială. Cursanții interpretează interacțiuni cotidiene, trecând de la roluri cu statut social „ridicat” la roluri cu statut social „scăzut”, ceea ce îi ajută să exploreze flexibilitatea comunicării, empatia și echilibrul de putere.

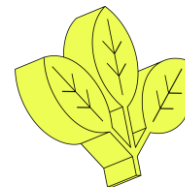
Rezultate ale învățării

La finalul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Recunoască modul în care limbajul corporal și tonul vocii transmit statutul în comunicare.
- Să-și adapteze stilul de comunicare la diferite contexte și dinamici de putere.
- Exerseze empatia prin experimentarea rolurilor dominante și subordonate.
- Să-și dezvolte încrederea în improvizația comunicării în situații neașteptate.

Durată: 45-60 minute

Materiale și resurse



EARTHE

Cărți cu scenarii pentru roluri (de exemplu, interviu de angajare, întâlnire părinte-profesor, doctor-pacient, client-chelner), spațiu deschis, opțional: etichete cu numele „High” și „Low”

Descrierea activității

Cursanții joacă scenarii scurte în care trebuie să alterneze între roluri de „statut înalt” și „statut scăzut”. Accentul se pune pe expresia nonverbală, tonul vocii și adaptabilitate, mai degrabă decât pe dialogul scriptat.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică faptul că comunicarea este modelată nu numai de cuvinte, ci și de „statutul” perceput în mod e , prin postură, gesturi și ton. Grupul face brainstorming cu exemple de roluri cu statut înalt/scăzut în viața de zi cu zi (de exemplu, un manager vs. un stagiar, un medic vs. un pacient).

Activitate principală:

Cursanții sunt împărțiți în perechi și li se dă o carte cu un scenariu simplu (de exemplu, un interviu de angajare).

În prima rundă, un cursant joacă rolul „statutului înalt”, iar celălalt joacă rolul „statutului scăzut”. Ei improvizează un dialog scurt, concentrându-se pe **limbajul corpului și tonul vocii**.

După 2-3 minute, facilitatorul strigă „Schimbare!” și cursanții inversează rolurile, continuând aceeași scenă, dar cu statutul schimbat.

După ce ambele roluri sunt explorate, perechile reflectează pe scurt: *„Cum v-ați simțit jucând rolul cu statut înalt vs. rolul cu statut inferior?”*

Câteva perechi se oferă voluntare să joace pentru grup, urmată de o discuție de grup despre modul în care indiciile de statut au schimbat interacțiunea.

Concluzie și reflecție:

Facilitatorul conduce o reflecție:

- *„Cum afectează indiciile de statut comunicarea reală la locul de muncă, în familie sau în comunitate?”*
 - *„Ce abilități pot ajuta la echilibrarea dinamicii puterii într-un mod respectuos?”*
- Cursanții identifică o strategie pe care o pot folosi în viața reală pentru a comunica mai eficient, indiferent de diferențele de statut.

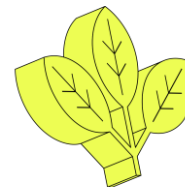
Metoda de evaluare

Observarea capacității cursanților de a-și adapta limbajul corporal și tonul.

Feedbackul colegilor cu privire la credibilitatea rolurilor de statut.

Discuție de grup care evidențiază perspective asupra comunicării și dinamicii puterii.

Sfaturi de adaptare



EARTHE

Pentru începători, scenariile trebuie să fie foarte simple (de exemplu, cererea de indicații).

Pentru cursanții avansați, adăugați complexitate (de exemplu, jocuri de rol de negociere).

Pentru mediul online, cursanții pot exagera expresiile faciale și tonul vocii în timpul apelurilor video.