



EARTHE

Activitatea 2

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

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 2 – Jocuri de improvizație

Modulul 2 - Îmbunătățirea Comunicării

Metoda 2. - Jocuri de improvizație

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.

Rezultatele învățării

- Folosirea 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 feedback constructiv
- Derularea de conversații semnificative folosind empatie și asertivitate
- Analiza tiparelor de comunicare și identificarea zonelor 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)

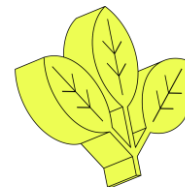
Gen: Mixt, incluziv pentru toate genurile

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 activitate este concepută pentru adulții care pot întâmpina dificultăți în exprimarea de sine, flexibilitate sau gândire rapidă în situații stresante, cum ar fi interviurile de angajare sau interacțiunile la locul de muncă. Jocurile de improvizație creează un mediu sigur și ludic în care cursanții pot exersa gândirea rapidă, pot construi încredere și pot dezvolta strategii de comunicare fără teama de a greși.



EARTHE

Descrierea metodei

Jocurile de improvizație folosesc activități ludice, fără scenariu, pentru a dezvolta spontaneitatea, creativitatea și comunicarea. Prin implicarea în scurte jocuri de rol și exerciții de „gândire rapidă”, cursanții exersează expresia verbală și non-verbală, ascultarea activă și colaborarea. Metoda ajută la reducerea anxietății, îmbunătățirea adaptabilității și consolidarea încrederii în situații sociale și profesionale din viața reală.

Instrucțiuni de implementare

Cronologie: Poate fi desfășurat ca o singură sesiune de 45–60 de minute sau distribuit pe mai multe ateliere mai scurte (de exemplu, 20–30 de minute fiecare) pe parcursul a 2–3 săptămâni pentru dezvoltarea progresivă a abilităților.

Număr de participanți: Dimensiunea ideală a grupului este de 8–15 participanți. Grupuri mai mici (4–6) pot funcționa de asemenea cu activități modificate; grupuri mai mari pot fi împărțite în subgrupuri.

Materiale necesare:

carduri cu situații, roluri sau emoții, cronometru (opțional), tablă albă/flipchart și markere pentru reflecție, recuzite opționale (scaune, obiecte de zi cu zi) pentru a stimula creativitatea

Spațiu:

O cameră spațioasă, flexibilă, cu spațiu deschis pe podea care permite participanților să stea în picioare, să se miște și să interacționeze liber. Scaunele ar trebui să fie mobile pentru a putea fi rearanjate rapid între discuțiile în cerc și spațiul de activitate.

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere & Încălzire

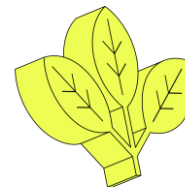
Facilitatorul prezintă scopul improvizației: de a exersa comunicarea, adaptabilitatea și gândirea rapidă într-un mod de susținere, ludic. Un joc ușor de încălzire (de exemplu, cerc cu nume & gesturi sau „transmite bătaia din palme”) îi ajută pe participanți să se relaxeze, să se energizeze și să se pregătească pentru implicare activă.

Pasul 2 – Pregătirea Scenei

Participanții sunt împărțiți în perechi sau grupuri mici. Facilitatorul distribuie **carduri** cu scenarii de zi cu zi (de exemplu, „comandarea mâncării într-o cafenea”, „cererea de indicații”, „convingerea unui prieten să se alăture unei activități”). Se dau instrucțiuni clare că nu există răspunsuri greșite și că scopul este creativitatea, nu perfecțiunea.

Pasul 3 – Rundă de Improvizație

Perechile/grupurile joacă scurte scene improvizate (1-3 minute fiecare) pe baza indicațiilor primite. Facilitatorul poate adăuga provocări ludice precum utilizarea unor emoții exagerate, schimbarea rolurilor pe parcurs sau introducerea unui element nou („dintr-o



EARTHE

dată începe să plouă!"). Observatorii notează claritatea verbală, expresia non-verbală și colaborarea.

Pasul 4 – Partajare în grup și reflecție

După fiecare rundă, participanții împărtășesc pe scurt cum s-au simțit în timp ce improvizau (de exemplu, confortabil, provocat, nervos, entuziasmat). Grupul reflectează asupra strategiilor de comunicare care au funcționat cel mai bine: tonul vocii, limbajul corporal, ascultarea partenerilor și adaptarea rapidă la situații neașteptate.

Pasul 5 – Debriefing și concluzii

Facilitatorul conduce o reflecție finală care leagă activitatea de **contexte din viața reală** (de exemplu, interviuri de angajare, rezolvarea problemelor la locul de muncă, interacțiuni sociale). Participanții sunt încurajați să identifice o abilitate pe care au exersat-o (de exemplu, ascultarea activă, spontaneitatea) și o modalitate prin care o vor aplica în afara atelierului. Concluziile cheie sunt înregistrate pe un flipchart sau pe fișe de reflecție personală.

Sfaturi practice

Sfat 1 –Reamintește participanților că improvizația este despre creativitate, nu despre perfecțiune. Stabiliți un mediu lipsit de judecată în care greșelile sunt reinterpretate ca oportunități de învățare.

Sfatul 2 –Începeți cu jocuri cu presiune redusă (de exemplu, povești cu câte un cuvânt pe rând, exerciții de oglindire) înainte de a trece la jocuri de rol mai complexe. Această progresie graduală îi ajută pe cursanți să câștige încredere.

Sfatul 3 –Folosiți scenarii care reflectă viața de zi cu zi a participanților (interviuri de angajare, interacțiuni cu clienții, situații de lucru în echipă). Acest lucru face ca activitatea să fie direct relevantă și transferabilă la provocările de comunicare din lumea reală.

Întrebări debriefing

Cum v-ați simțit când a trebuit să improvizați fără pregătire?

Ce strategii v-au ajutat să vă exprimați ideile clar în acel moment?

Cum au influențat acțiunile sau cuvintele partenerului dumneavoastră răspunsul dumneavoastră?

Ce rol a jucat limbajul corpului și tonul vocii în a face mesajul dumneavoastră înțeles?

În ce situații din viața reală (interviuri de angajare, întâlniri, contexte sociale) ați putea folosi abilitățile pe care le-ați exersat astăzi?

Ce provocări ați observat (de exemplu, nervozitate, ezitări, gândire excesivă) și cum ați putea să le depășiți în viitor?

Fișă de descriere practică

Titlu: Jocuri de improvizație – Îmbunătățirea comunicării

Scop: Îmbunătățirea spontaneității, adaptabilității și autoexprimării prin jocuri de rol ludice și scenarii nescrise.

Durată: 45–60 de minute (flexibilă, poate fi împărțită în sesiuni mai scurte)

Format: Bazat pe grup, perechi sau grupuri mici care joacă scene scurte

Pași principali:

- Încălzire de spargere a gheții
- Introducerea solicitărilor și împărțirea în perechi/grupuri
- Jocuri de rol improvizate (1–3 minute fiecare)
- Reflecție și feedback de grup
- Dezbateri finală: legătura cu abilitățile de comunicare din viața reală

Materiale: Carduri cu scenarii/indicații, flipchart/markere, cronometru, recuzită opțională

Spațiu: Cameră deschisă cu scaune mobile; suficient spațiu pentru mișcare

Grup țintă: Adulți (20–55 de ani), gen mixt, angajați/șomeri/persoane în căutarea unui loc de muncă, inclusiv cursanți cu mai puține oportunități (de ex., migranți, rezidenți din mediul rural, încredere scăzută în comunicare)

Rezultate ale învățării:

- Gândire și răspuns rapid în situații noi
- Consolidarea comunicării verbale și non-verbale
- Dezvoltarea încrederii în a vorbi în fața altora
- Dezvoltarea ascultării active și a colaborării

Beneficii cheie: Stimulează creativitatea, adaptabilitatea și munca în echipă; reduce teama de greșeli; îmbunătățește încrederea pentru interviuri, prezentări și interacțiuni la locul de muncă.