



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Poveste personală

Activități la clasă

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 1. – Cercul poveștilor

Metoda asociată

Poveste personală

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Studii secundare și superioare

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

Oportunități reduse: Deosebit de benefic pentru participanții proveniți din medii migrante, șomeri de lungă durată sau cei care se confruntă cu izolare socială și încredere scăzută în sine.

Activitatea este concepută pentru cursanții care nu beneficiază de un mediu favorabil exprimării de sine. Așezarea în cerc consolidează egalitatea, siguranța și încrederea, ajutând participanții să interacționeze prin experiențe comune de reziliență.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Să împărtășească experiențe personale folosind îndemnuri într-un mod structurat și respectuos.
- Să practice ascultarea activă fără întreruperi.
- Identifice cel puțin o strategie de reziliență din povestea unui coleg.
- Consolideze empatia și să promoveze încrederea reciprocă într-un cadru de grup.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu întrebări pentru povestiri (exemple: „O provocare pe care am depășit-o”, „Un moment în care m-am simțit mândru de mine”), obiect pentru discuții (minge, băț sau jeton pentru a stabili ordinea de vorbire), cronometru pentru a asigura un timp egal de vorbire, flipchart pentru a nota temele comune legate de reziliență (opțional)

Descrierea activității

Această activitate creează un cerc de povestiri, în care fiecare participant împărtășește o experiență personală inspirată de cardurile de ghidare. Ceilalți ascultă fără întrerupere, concentrându-se pe empatie mai degrabă decât pe judecată. Reflecția împărtășită



EARTHE

evidențiază reziliența, capacitatea de a face față și valoarea empatiei în diverse situații de viață.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul întâmpină participanții și explică obiectivul: împărtășirea experiențelor personale pentru a construi empatie și reziliență.

Stabilește regulile de bază cu grupul: confidențialitate, respect, fără întreruperi, participare voluntară.

Demonstrează utilizarea „obiectului vorbitor” (numai persoana care îl ține poate vorbi).

Facilitatorul împărtășește o scurtă poveste personală (2-3 minute) pentru a da un model de deschidere și vulnerabilitate.

Activitate principală

Facilitatorul introduce prima temă de poveste (de exemplu, „O dată când am depășit o provocare”).

Participanții au la dispoziție 2 minute pentru a reflecta în tăcere sau pentru a lua notițe.

Primul cursant ține obiectul vorbitor și împărtășește povestea sa (maxim 3 minute).

Membrii grupului ascultă în tăcere, concentrându-se pe empatie, nu pe judecată. După fiecare poveste, grupul oferă doar comentarii de susținere (de exemplu, „Mulțumesc că ai împărtășit”, „Mă pot identifica cu asta”). Nu sunt permise sfaturi sau corecturi.

Obiectul de vorbire este transmis în sensul acelor de ceasornic până când toți cei care doresc să împărtășească o poveste o fac.

Dacă timpul permite, se poate adăuga o a doua rundă cu o nouă temă.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce o discuție de debriefing:

- Ce teme sau emoții comune au apărut?
- Ce strategii de reziliență ați auzit de la colegii voștri?

Cursanții notează o idee personală: ceva ce au învățat dintr-o altă poveste sau o strategie pe care doresc să o aplice în propria viață.

Grupul încheie cu o scurtă rundă de verificare: fiecare persoană împărtășește un cuvânt despre cum se simte.

Metodă de evaluare / apreciere

Observarea ascultării și a comportamentului respectuos.

Runda de reflecție la final: participanții exprimă o strategie sau o perspectivă nouă dobândită.

Fișe opționale de feedback cu autoevaluare: „*M-am simțit ascultat astăzi*”, „*Am exersat ascultarea*”.



Sfaturi de adaptare

Utilizați indicații simple cu imagini pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare.
Permiteți comunicarea bilingvă pentru migranți, cu rezumate în limba comună.
Pentru grupurile online, utilizați săli de discuții și îndrumări digitale.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 2 – Schimb de perechi de povești

Metoda asociată

Poveste personală

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Învățământ secundar și superior

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

Oportunități reduse: Deosebit de benefic pentru participanții proveniți din medii migrante, șomeri de lungă durată sau cei care se confruntă cu izolare socială și încredere scăzută în sine.

Lucrând în perechi, participanții capătă încredere în a împărtăși și dezvoltă o empatie mai profundă prin conversații personale. Cadrul mai intim permite cursanților să exerseze atât punerea, cât și adresarea de întrebări reflexive pentru a demonstra ascultarea activă.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Împărtășească povești personale în cadrul unor discuții individuale.
- Utilizeze întrebări reflexive pentru a demonstra empatie și a aprofunda dialogul.
- Recunoască factorii declanșatori emoționali și strategiile de reziliență din narațiunile colegilor.
- Construiască încredere interpersonală prin povestiri autentice.

Durată: 45-60 minute

Materiale și resurse

Cărți cu teme de povestire (de exemplu, „*Un moment în care m-am simțit susținut*”, „*O provocare cu care m-am confruntat și pe care am depășit-o cu ajutorul altora*”), scaune așezate în perechi, cronometru, foi de reflecție pentru feedbackul partenerului



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Descrierea activității

Această activitate creează un spațiu sigur pentru povestirea în perechi și ascultarea activă. Fiecare participant împărtășește o scurtă poveste personală, în timp ce partenerul său ascultă și răspunde cu întrebări reflexive, fără a judeca. Activitatea dezvoltă empatie, încredere și abilități de dialog.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică faptul că activitatea se concentrează pe ascultarea profundă și empatie prin povestirea în perechi.

Prezintă teme pentru povestiri (de exemplu, „Un moment în care m-am simțit susținut de ceilalți”, „Cum am gestionat stresul într-o perioadă dificilă”).

Modelează procesul cu un voluntar: o persoană povestește, iar cealaltă ascultă cu atenție și pune 1-2 întrebări reflexive („Cum te-ai simțit în urma acelei experiențe?” sau „Ce te-a ajutat să depășești provocarea?”).

Activitatea principală

Participanții sunt împerecheați și așezați față în față.

Partenerul A își împărtășește povestea timp de 3-4 minute, în timp ce partenerul B ascultă în tăcere, menținând contactul vizual și un limbaj corporal deschis.

După ce partenerul A termină, partenerul B pune una sau două întrebări reflexive pentru a arăta că a înțeles. Partenerul A răspunde pe scurt.

Rolurile se schimbă: partenerul B își împărtășește povestea, partenerul A ascultă și pune întrebări de reflecție.

După ambele povești, perechile au la dispoziție 2-3 minute pentru a reflecta împreună: *Ce am învățat din povestea partenerului meu? Ce m-a surprins?*

Facilitatorul circulă în timpul activității pentru a observa și a oferi îndrumare blândă, dacă este necesar.

Concluzie și reflecție

Grupul se reunește în plen. Facilitatorul invită voluntarii să împărtășească concluziile:

- Cum v-ați simțit să fiți ascultați cu atenție?
- Ce ai observat la tine în timp ce ascultai?
- Ce strategii de reziliență au apărut în povești?

Cursanții notează o acțiune concretă: cum vor practica empatia sau reziliența în viața de zi cu zi.

Metodă de evaluare / apreciere

Feedbackul partenerului cu privire la calitatea ascultării.

Facilitatorul observă abilitățile de ascultare și de punere a întrebărilor.

Note de auto-reflecție: „O nouă perspectivă pe care am dobândit-o astăzi este...”.



Sfaturi de adaptare

Acordați timp suplimentar de pregătire pentru cursanții timizi.

Simplificați instrucțiunile pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare.

Pentru grupurile multiculturale, asigurați-vă că instrucțiunile respectă sensibilitățile culturale.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 3 – Povestea depășirii unei provocări

Metoda asociată

Poveste personală

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Învățământ secundar și superior

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

Oportunități reduse: Deosebit de benefic pentru participanții proveniți din medii migrante, șomeri de lungă durată sau cei care se confruntă cu izolare socială și încredere scăzută în sine.

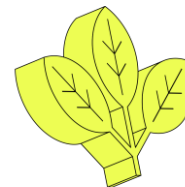
Această activitate invită cursanții să împărtășească o poveste personală despre depășirea unei provocări. Prin povestire și ascultare, participanții dezvoltă empatie, recunosc reziliența în ei înșiși și în ceilalți și exersează comunicarea de susținere într-un cadru de grup.

Rezultate ale învățării

La finalul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Să-și exprime povestea personală într-un mediu sigur și structurat.
- Reflecteze asupra propriilor strategii de adaptare și reziliență.
- Practice ascultarea activă și empatia atunci când ascultă poveștile colegilor.
- Consolideze încrederea în grup și conștientizarea emoțională

Durată: 60 de minute



EARTHE

Materiale și resurse

Cărți cu întrebări sau întrebări orientative (de exemplu, „*Describe o provocare cu care te-ai confruntat și cum ai depășit-o*”, „*Ce ți-a dat putere în acel moment?*”), scaune aranjate în cerc, flipchart/tablă albă pentru notele facilitatorului (opțional)

Descrierea activității

Cursanții împărtășesc scurte povestiri despre provocările cu care s-au confruntat și modul în care au reușit să le depășească. Procesul pune accentul pe putere, reziliență și empatie, încurajând în același timp sprijinul reciproc și reflecția asupra strategiilor de coping.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică faptul că împărtășirea poveștilor despre provocări poate crea legături și reziliență. Cursanții sunt asigurați că pot împărtăși cât de mult sau cât de puțin se simt confortabil. Respectul, confidențialitatea și empatia sunt accentuate ca valori ale grupului.

Activitatea principală

Facilitatorul modelează procesul împărtășind o scurtă poveste personală despre depășirea unei provocări, evidențiind reziliența și creșterea personală.

Fiecare cursant este invitat să împărtășească povestea sa, pe rând, în timp ce grupul ascultă cu atenție, fără a-l întrerupe.

După fiecare poveste, grupul reflectează pe scurt asupra punctelor forte pe care le-a observat la povestitor (de exemplu, perseverență, creativitate, echilibru emoțional).

Cursanții sunt încurajați să noteze temele comune, cum ar fi sprijinul din partea celorlalți, strategiile de Rezolvarea problemelor sau determinarea interioară.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul încheie cu o discuție de grup:

- „Ce v-a ajutat să vă simțiți mai puternici în momentele dificile?”
 - „Ce ați învățat ascultând experiențele altora?”
- Cursanții notează o strategie de adaptare pe care au auzit-o și pe care ar putea să o aplice în propria lor viață.

Metodă de evaluare / apreciere

Observarea participării și a respectului în timpul povestirii.

Reflecție de grup care demonstrează conștientizarea rezilienței și empatiei.

Auto-reflecție a cursanților asupra strategiilor personale de adaptare.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții timizi, permiteți împărtășirea în perechi înainte de a trece la grupul mai mare.



EARTHE

Pentru grupurile sensibile la traume, facilitatorii pot permite povestiri fictive sau simbolice în locul povestilor personale stricte.

Pentru sesiunile online, se pot folosi săli separate pentru discuții în grupuri mici.