



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Poveste personală

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Metoda 1. – Poveste personală

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă dezvoltă empatia, conștientizarea emoțională și reziliența, încurajând cursanții să împărtășească și să reflecteze asupra experiențelor personale. Prin povestire, participanții exersează vulnerabilitatea, ascultarea activă și dialogul constructiv, ceea ce întărește atât înțelegerea de sine, cât și încrederea interpersonală.

Rezultate ale învățării

După aplicarea activă a acestei metode, cursanții vor fi capabili să:

- Împărtășească experiențe personale într-un mod sigur și structurat.
- Exerseze ascultarea activă atunci când alții își povestesc experiențele.
- Identifice emoțiile și strategiile de coping exprimate în narațiunile personale.
- Utilizeze povestirea ca instrument pentru empatie, reziliență și construirea comunității.

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Învățământ secundar și superior (adaptabil pentru grupuri mixte de alfabetizare)

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

Oportunități reduse: Potrivit în special pentru adulții cu sprijin social limitat, migranții care beneficiază de împărtășirea experiențelor interculturale sau cursanții care depășesc adversitățile.

Această metodă este concepută pentru cursanții care au nevoie să-și consolideze capacitatea de autoexprimare, empatia și reziliența prin împărtășirea structurată a experiențelor de viață. Ea creează un spațiu sigur în care participanții pot reflecta, interacționa și învăța din strategiile celorlalți pentru a depăși provocările.

Descrierea metodei

„Poveste personală” invită cursanții să povestească scurte întâmplări din propria viață, concentrându-se pe momentele de provocare și reziliență. Facilitatorii ghidează procesul pentru a asigura siguranța, structura și respectul reciproc. Ascultând și răspunzând cu empatie, participanții dezvoltă legături mai puternice și o mai mare conștientizare emoțională.



Instrucțiuni de implementare

Durată: 60–75 de minute per sesiune

Număr de participanți: 8–15 (grupuri mici pentru a asigura siguranța și oportunități de împărtășire)

Materiale necesare: carduri cu întrebări pentru povestiri, cronometru, fișe de observare/feedback, scaune confortabile dispuse în cerc

Spațiu: Mediu liniștit, sigur, propice schimbului de informații (sală de clasă, centru comunitar sau grupuri de discuții online)

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere și reguli de bază

Facilitatorul prezintă activitatea, punând accentul pe confidențialitate, respect și împărtășirea voluntară. Regulile de bază pentru o participare sigură sunt stabilite de comun acord în cadrul grupului.

Pasul 2 – Sugestii de povești și pregătire

Cursanții primesc o temă (de exemplu, „O situație în care am depășit o provocare”, „O persoană care m-a inspirat”, „Cum am gestionat stresul într-un moment dificil”). Ei au la dispoziție câteva minute pentru a reflecta sau a lua notițe.

Pasul 3 – Împărtășirea poveștii Fiecare participant împărtășește povestea sa (2-3 minute fiecare). Colegii ascultă activ, fără întreruperi. Facilitatorul asigură respectarea timpului și siguranța emoțională.

Pasul 4 – Reflecție și dialog de grup

Grupul reflectează asupra poveștilor împărtășite: Ce emoții au apărut? Ce strategii de coping au fost auzite? Cursanții discută teme comune legate de reziliență și empatie.

Pasul 5 – Consolidare

Facilitatorul leagă poveștile de strategiile de dezvoltare a rezilienței și subliniază empatia ca punte către înțelegerea dificultăților altora. Participanții identifică o lecție pentru propria lor viață.

Sfaturi practice

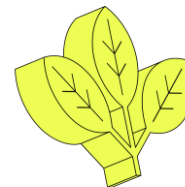
Sfatul 1: Stabiliți întotdeauna reguli clare de confidențialitate și respect înainte de a începe împărtășirea.

Sfatul 2: Oferiți opțiunea de povești ficționalizate sau anonimizate pentru participanții care nu se simt confortabil să dezvăluie informații personale.

Sfatul 3: Folosiți întrebări deschise, dar nu prea invazive, sporind treptat profunzimea pe măsură ce crește încrederea.

Întrebări de debriefing

1. Cum v-ați simțit împărtășind povestea dvs. într-un cadru de grup care vă susține?
2. Ce ați observat ascultând poveștile celorlalți?



EARTHE

3. Ce strategii de reziliență puteți prelua din poveștile de astăzi și aplica în propria viață?

Fișă de descriere practică

Titlu: Poveste personală

Scop: Dezvoltarea empatiei, a conștiinței de sine și a rezilienței prin povestirea structurată.

Durată: 60–75 minute

Format: Sugestii de povești, împărtășire în grup, reflecție

Pași esențiali: Reguli de bază → Stimulare și pregătire → Împărtășire → Reflecție → Consolidare

Materiale: Carduri cu sugestii, cronometru, fișe de feedback

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 20 și 55 de ani, din medii diverse, în special cei care se confruntă cu adversități

Rezultate ale învățării: Consolidarea empatiei, ascultării active și a strategiilor de reziliență

Beneficii cheie: Construirea încrederii, validarea experiențelor și încurajarea sprijinului reciproc