



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Rolul empatiei în soluționarea conflictelor

Activități la clasă

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 1. – În pielea lor

Metoda asociată

Rolul empatiei în soluționarea conflictelor

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau cei cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate ajută participanții să exerseze **adoptarea unei perspective diferite**, prin relatarea unei situații conflictuale din punctul de vedere al celeilalte persoane implicate. Cursanții dezvoltă empatie imaginându-și gânduri, sentimente și motivații diferite de ale lor.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Exerseze adoptarea perspectivei în scenarii de conflict.
- Recunoască modul în care empatia schimbă tonul unei neînțelegeri.
- Comunice cu mai mult respect în conflictele viitoare.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu scenarii de conflict (de exemplu, la locul de muncă, în familie, dispute în comunitate), cărți cu roluri pentru fiecare personaj din scenariu, liste de verificare pentru observatori (ascultare, parafrază, ton respectuos), flipchart/markere

Descrierea activității

Cursanții exersează adoptarea perspectivei unei persoane cu care nu sunt de acord, povestind din nou un conflict prin ochii acelei persoane. Acest lucru dezvoltă empatia, ascultarea activă și reglarea emoțională.



EARTHE

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică: „Adesea, în conflicte, vedem doar propria noastră perspectivă. Empatia înseamnă să încerci să înțelegi cum se simte cealaltă persoană.”

Scurtă sesiune de brainstorming: „Ce este dificil în a te pune în locul altcuiva?” Facilitatorul notează răspunsurile pe flipchart.

Grupul convine asupra regulilor de bază: respect, confidențialitate, fără judecăți.

Activitate principală

Cursanții se împart în perechi. Fiecare pereche primește o carte cu scenariu (de exemplu, „Doi vecini nu sunt de acord cu privire la nivelul de zgomot”).

Runda 1: Partenerul A povestește din perspectiva propriului personaj timp de 3 minute. Partenerul B ascultă fără să-l întrerupă.

Runda 2: Partenerul A povestește din nou aceeași poveste, dar acum din perspectiva adversarului său.

Partenerul B oferă feedback pozitiv: „Ai surprins perspectiva lor când ai spus...”.

Se schimbă rolurile: partenerul B face același exercițiu cu scenariul său.

Observatorii (dacă sunt în triade) folosesc liste de verificare pentru a nota dovezi de empatie (de exemplu, rezumarea sentimentelor, folosirea expresiei „Înțeleg”).

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce discuția de grup:

- Cum v-ați simțit să vorbiți în numele „celeia de-a doua persoane”?
- Ce ați observat în legătură cu propriile presupuneri?
- Cum poate acest lucru să schimbe modul în care gestionați conflictele în viața reală?

Cursanții notează o strategie de empatie pe care o vor folosi în următorul conflict.

Metodă de evaluare / apreciere

Feedback din partea colegilor și a observatorilor, folosind liste de verificare.

Reflecție în grup asupra schimbărilor de ton și perspectivă.

Autoevaluare rapidă: „Mi s-a părut ușor/dificil să mă pun în locul celeilalte persoane pentru că...”.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, facilitatorul citește scenariile cu voce tare.

Pentru migranți, includeți conflicte interculturale (de exemplu, neînțelegeri culturale la locul de muncă).

Pentru învățarea online, utilizați săli de discuții pentru perechi și carduri digitale cu scenarii.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 2. – Empatia în acțiune Joc de rol

Metoda asociată

Rolul empatiei în soluționarea conflictelor

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau cei cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate permite cursanților să exerseze abilități de empatie în timp real în cadrul unor scurte jocuri de rol. Prin aplicarea unor tehnici precum ascultarea activă, parafrizarea și utilizarea unui ton calm, participanții învață să transforme conflictul într-un dialog constructiv.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Aplice tehnici de ascultare empatică în conflicte simulate.
- Demonstreze o comunicare respectuoasă sub presiune.
- Reflekteze asupra modului în care empatia reduce escaladarea conflictelor.

Durată: 75 minute

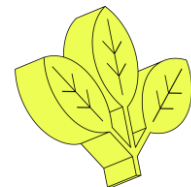
Materiale și resurse

Cărți cu scenarii de roluri în conflicte (de exemplu, „Doi colegi nu sunt de acord cu termenele limită ale proiectului”), cărți cu tehnici de empatie (rezumarea, parafrizarea, punerea de întrebări deschise), fișe de feedback pentru observatori, flipchart/markere

Descrierea activității

Prin jocuri de rol structurate, cursanții exersează ascultarea activă și răspunsurile empatice în situații de conflict. Observatorii oferă feedback constructiv, evidențiind utilizarea eficientă a empatiei.

Pași detaliați de implementare



EARTHE

Introducere

Facilitatorul explică: „Conflictul nu dispăre când îl evităm – ceea ce contează este modul în care reacționăm. Empatia ne ajută să reducem tensiunea.”

Prezintă trei tehnici de empatie:

- Rezumatul punctului de vedere al celuilalt („Deci spui că...”)
- Punerea de întrebări deschise („Cum te-a făcut asta să te simți?”)
- Folosirea unui ton calm și respectuos și a unui limbaj corporal adecvat.

Demonstrează un scurt exemplu de joc de rol cu un voluntar.

Activitate principală

Cursanții formează grupuri de câte trei: doi actori și un observator.

Fiecare grup primește o carte cu scenariul (de exemplu, „O persoană se simte suprasolicitată, cealaltă consideră că sarcinile sunt împărțite în mod echitabil”).

Runda 1: Actorii interpretează conflictul în mod natural timp de 5 minute.

Runda 2: Repetați conflictul, dar actorii trebuie să aplice tehnici de empatie.

Observatorul folosește fișa de feedback pentru a nota comportamentele empaticе (ascultare, ton, parafrizare).

Grupurile rotesc scenariile, astfel încât participanții să exerseze diferite contexte.

Facilitatorul circulă, oferind îndrumare și sprijin.

Concluzie și reflecție

Observatorii oferă feedback structurat: „O strategie empatică pe care am observat-o a fost...”.

Facilitatorul conduce discuția de grup:

- Ce s-a schimbat între runda 1 și runda 2?
- Cum a influențat empatia rezultatul conflictului?
- Care tehnică vi s-a părut cea mai naturală?

Cursanții notează o strategie pe care se angajează să o practice în afara atelierului.

Metodă de evaluare / apreciere

Formulare de feedback ale observatorilor care evidențiază utilizarea empatiei.

Observarea de către facilitator a tonului, limbajului și comportamentelor de ascultare.

Auto-reflecție: „Ce am învățat astăzi despre stilul meu de gestionare a conflictelor?”

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, jocurile de rol pot fi bazate pe conflicte reale aduse în discuție de cursanți, în loc de carduri tipărite.

Pentru grupurile online, jocurile de rol pot fi realizate în săli separate, cu ajutorul unor cartonașe digitale de empatie.

Pentru cursanții avansați, scenariile pot include conflicte complexe la locul de muncă (de exemplu, dispute cu managerii sau clienții).

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 3 – Pune-te în locul lor

Metoda asociată

Rolul empatiei în soluționarea conflictelor

Grup țintă

- **Vârsta:** adulți între 20 și 60 de ani
- **Gen:** mixt
- **Nivelul studiilor:** Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)
- **Statut:** Angajat, șomer sau în căutarea unui loc de muncă
- **Oportunități reduse:** deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau cei cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate îi ajută pe cursanți să exerseze empatia, asumându-și perspectiva celorlalți într-un scenariu de conflict. Prin schimbarea rolurilor, cursanții văd conflictul prin ochii altora și exersează dialogul constructiv.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Exerseze adoptarea perspectivei prin interpretarea diferitelor părți implicate într-un conflict.
- Identifice modul în care empatia poate schimba atitudinile și reduce defensivitatea.
- Aplice ascultarea empatică pentru a dezamorsa dezacordurile.
- Reflecteze asupra strategiilor din viața reală pentru a rezolva conflictele într-un mod mai constructiv.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu scenarii care prezintă situații conflictuale (de exemplu, „Doi colegi nu sunt de acord cu privire la volumul de muncă”, „Dispută între vecini cu privire la zgomot”), scaune aranjate pentru dialoguri de rol, foi de reflecție pentru note post-activitate



EARTHE

Descrierea activității

Cursanții joacă de două ori un conflict: o dată în rolul propriu și o dată schimbând rolurile pentru a adopta perspectiva celeilalte persoane. Acest lucru îi ajută pe participanți să înțeleagă cum empatia schimbă dinamica rezolvării conflictelor.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă empatia ca fiind capacitatea de a „te pune în locul altcuiva”. Grupul discută despre modul în care lipsa empatiei agravează conflictele și cum adoptarea perspectivei celuilalt ar putea facilita rezolvarea acestora.

Activitate principală

Cursanții formează perechi sau grupuri mici și primesc o carte cu un scenariu de conflict. Runda 1: Cursanții joacă rolurile din conflict în pozițiile lor „naturale”, argumentând din perspectiva propriului punct de vedere.

Runda 2: Cursanții schimbă rolurile, argumentând din perspectiva celeilalte persoane, inclusiv nevoile, temerile și motivațiile acesteia.

Grupurile reflectează asupra sentimentului de a apăra o poziție cu care nu sunt de acord și asupra a ceea ce au observat în perspectiva partenerului lor.

Voluntarii prezintă în fața întregului grup, arătând cum empatia a schimbat dialogul.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce discuția:

- „Cum s-au schimbat sentimentele voastre când ați intrat în rolul celeilalte persoane?”
 - „Ce concluzii ați tras despre empatie în rezolvarea conflictelor?”
 - „Cum puteți aplica această perspectivă în viața personală sau profesională?”
- Cursanții notează o strategie de ascultare empatică pe care o vor încerca în următoarea situație conflictuală.

Metodă de evaluare / apreciere

Observarea capacității cursanților de a articula ambele părți ale unui conflict.

Reflecție de grup care evidențiază schimbările de percepție.

Auto-reflecție a cursanților asupra impactului emoțional al adoptării perspectivei.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții timizi, jocul de rol se va desfășura în perechi, fără a se prezenta în fața întregului grup.

Pentru cursanții avansați, utilizați conflicte mai complexe, cu mai multe părți implicate.

Pentru grupurile online, folosiți săli separate pentru jocurile de rol, apoi reveniți în plen pentru reflecții.