



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul - Empatie și reziliență

Metodă - Auto-reflecție

Activități la clasă

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 1. - Practica jurnalului de reflecție

Metoda asociată

Exercițiu de auto-reflecție

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, migrații care se adaptează la un mediu nou sau persoanele cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate îi familiarizează pe cursanți cu **jurnalul de reflecție**. Răspunzând la întrebări structurate, participanții dezvoltă conștiința de sine, identifică factorii declanșatori ai stresului și își dezvoltă reziliența emoțională.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practice jurnalizarea ghidată pentru a reflecta asupra emoțiilor și comportamentelor.
- Identifice factorii de stres recurenți sau tiparele din reacțiile lor.
- Aplice scrierea reflexivă ca strategie de reglare emoțională.

Durată: 45 de minute

Materiale și resurse

Jurnale sau caiete, pixuri/creioane, întrebări de reflecție tipărite sau diapozitive, spațiu liniștit și confortabil (opțional: muzică de fundal ușoară)

Descrierea activității

Cursanții exersează scrierea structurată în jurnal folosind îndrumări ghidate. Reflecția susține conștientizarea de sine, reglarea emoțională și dezvoltarea rezilienței.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul introduce conceptul de jurnal de reflecție: „Scrierea este o modalitate de a face o pauză, de a procesa și de a înțelege mai bine emoțiile noastre”.



EARTHE

Brainstorming de grup: „Când reflectați de obicei – înainte de culcare, în timpul unei plimbări, în timp ce discutați cu alții?”

Facilitatorul explică faptul că jurnalizarea este o practică privată, fără judecăți.

Activitate principală

Facilitatorul distribuie întrebări de reflecție, cum ar fi:

- „Ce moment m-a provocat astăzi?”
- „Cum am reacționat și ce emoții am observat?”
- „Ce aș putea încerca diferit data viitoare?”

Cursanții scriu individual timp de 15 minute, concentrându-se mai mult pe sinceritate decât pe gramatică.

După ce scriu, cursanții subliniază o propoziție care li se pare cea mai importantă.

Voluntarii (opțional) împărtășesc propoziția cheie cu grupul.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce discuția:

- „Ce ați învățat despre voi înșivă prin acest exercițiu?”
- „Cum vă poate ajuta jurnalul în momentele stresante?”

Cursanții își stabilesc o provocare personală: să scrie în jurnal de 2-3 ori în săptămâna următoare.

Metodă de evaluare / apreciere

Observarea implicării în scris.

Discuție de grup pentru identificarea ideilor.

Autoevaluare: cursanții notează cum s-au simțit înainte și după scriere.

Sfaturi de adaptare

Utilizați indicii vizuale (imagini, carduri cu emoții) pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare.

Pentru grupurile online, utilizați jurnale digitale (Google Docs, Notion).

Pentru cursanții avansați, extindeți la jurnale pe termen lung cu revizuire săptămânală.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 2 – Conversații oglindă

Metoda asociată

Exercițiu de auto-reflecție

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 utilizează conversațiile cu partenerul ca oglindă pentru reflecție. Prin verbalizarea gândurilor și ascultarea activă, cursanții obțin informații despre comportamentele și tiparele emoționale ale acestora.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practice auto-reflecția prin dialog cu un coleg.
- Recunoască modul în care exprimarea emoțiilor cu voce tare clarifică sentimentele.
- Utilizeze îndrumări structurate pentru a identifica strategii de dezvoltare personală.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu întrebări de reflecție (de exemplu, „Ce m-a stresat săptămâna aceasta?” „Ce m-a făcut mândru?”), cronometru, scaune pentru lucru în perechi, opțional: foi de notițe pentru reflecții personale

Descrierea activității

Cursanții exersează conversații structurate în perechi, în care unul vorbește și celălalt ascultă fără să-l întrerupă. Acest lucru favorizează conștientizarea de sine, empatia și reflecția într-un cadru favorabil.



Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul introduce conceptul: „Uneori ne înțelegem sentimentele doar atunci când le exprimăm cu voce tare.” El explică regulile de bază: ascultare activă, fără judecăți, fără sfaturi, cu excepția cazului în care sunt solicitate.

Activitate principală

Cursanții formează perechi. Fiecare pereche primește un set de carduri cu întrebări de reflecție.

Partenerul A răspunde la o întrebare (de exemplu, *„Describe un moment din această săptămână în care te-ai simțit frustrat”*) timp de 3 minute, în timp ce partenerul B ascultă în tăcere.

Partenerul B reflectează pe scurt: *„Am auzit că te-ai simțit... când...”*.

Partenerii schimbă rolurile.

După două runde, partenerii aleg propria întrebare și repetă.

Fiecare cursant notează o idee personală pe o foaie de reflecție.

Concluzie și reflecție

Grupul se reunește. Facilitatorul întreabă:

- „Cum v-ați simțit să vorbiți fără a fi întrerupți?”
- „Ce ați observat când ați ascultat cu atenție pe altcineva?”

Cursanții reflectează asupra modului în care pot aplica „conversațiile oglindă” în viața reală (de exemplu, cu familia, colegii).

Metodă de evaluare / apreciere

Feedback între colegi: Partenerii au ascultat cu atenție și au reflectat cu acuratețe?

Note de auto-reflecție la final.

Idei din discuțiile de grup.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții timizi, permiteți-le să scrie răspunsurile înainte de a le împărtăși.

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, facilitatorul poate citi cu voce tare întrebările de reflecție.

Pentru livrarea online, utilizați săli de discuții separate cu cronometrare digitală.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 3 – Dialogul jurnalului oglină

Metoda asociată

Exercițiu de auto-reflecție

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 cursanții să-și consolideze reziliența prin dialogul interior pe care îl poartă prin Jurnalul de reflecție. Cursanții scriu despre o provocare personală ca și cum ar vorbi cu ei înșiși în oglindă, identificând sentimentele, punctele forte și pașii următori.

Rezultate ale învățării

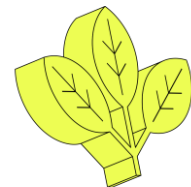
La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practice auto-reflecția structurată prin jurnalizare.
- Recunoască factorii declanșatori emoționali și punctele forte personale în fața provocărilor.
- Dezvolte strategii de auto-sprijin și reziliență.
- Consolideze conștiința de sine ca bază pentru empatie față de ceilalți.

Durată: 45-60 minute

Materiale și resurse

Caiete sau jurnale, pixuri sau markere, spațiu liniștit propice reflecției, opțional: muzică de fundal calmantă



EARTHE

Descrierea activității

Cursanții folosesc jurnalul pentru a simula un dialog oglindă, scriind atât în numele propriu, cât și în numele „antrenorului interior” care îi susține. Acest lucru dezvoltă controlul emoțional, capacitatea de Rezolvare a problemelor și reziliența.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul introduce conceptul de dialog interior: *„Uneori, noi înșine suntem cei mai buni ghizi ai noștri. Scriind ca și cum v-ați vorbi în oglindă vă ajută să vedeți provocările într-un mod diferit.”* Cursanții fac brainstorming cu privire la situații în care au avut nevoie de încurajare.

Activitate principală

Cursanții sunt rugați să-și amintească o provocare recentă sau un moment stresant. În jurnalul lor, ei scriu două coloane: una intitulată „Eu” (în care își exprimă sentimentele) și una intitulată „Sinele care mă susține” (în care răspund cu empatie și sfaturi).

Cursanții continuă dialogul pentru mai multe schimburi, explorând emoțiile, identificând punctele forte și sugerând acțiuni constructive.

După ce au scris în jurnal, cursanții împărtășesc ideile în perechi sau în grupuri mici (opțional, voluntar).

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce un cerc de reflecție:

„Ce v-a surprins când ați scris din perspectiva Sinelui care vă susține?”

„Cum te poate ajuta o astfel de reflecție asupra sinelui să faci față provocărilor cu mai mult calm?”

Cursanții notează o calitate personală pe care au descoperit-o în timpul activității.

Metodă de evaluare / apreciere

Revizuirea reflecțiilor voluntare ale cursanților.

Discuție de grup despre perspectivele asupra autoreglării.

Observarea de către facilitator a implicării cursanților în completarea jurnalului.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, adaptați exercițiul la reflecții orale sau desene.

Pentru grupurile online, utilizați instrumente digitale de jurnalizare sau săli separate pentru împărtășirea în perechi.

Pentru contexte sensibile la traume, permiteți provocări fictive sau simbolice în locul celor personale.