



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Cercetare - acțiune

Activități la clasă

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 1 – Provocarea mea, cercetarea mea

Metoda asociată

Cercetare - acțiune

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 îi ghidează pe cursanți să identifice o provocare personală, să planifice o acțiune mică și să urmărească rezultatele folosind ciclul de Cercetare - acțiune (Observă → Acționează → Reflectează → Adaptează).

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Definească o provocare personală mică și realistă.
- Planifice și să realizeze o acțiune practică pentru a o aborda.
- Reflecteze asupra rezultatelor și să identifice îmbunătățiri.

Durată: 90 de minute (60 de minute pentru sesiunea inițială și 30 de minute pentru sesiunea de follow-up)

Materiale și resurse

Foaie de lucru pentru Cercetare - acțiune (coloane: Provocare, Acțiune, Observație, Reflecție, Adaptare), Jurnale sau caiete, Pixuri, flipchart/markere

Descrierea activității

Cursanții aplică ciclul Cercetare - acțiune la o problemă din viața reală (de exemplu, stresul în interviuri, conflictul acasă, gestionarea timpului).

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă ciclul Cercetare - acțiune cu ajutorul unui diagramă vizuală.



EARTHE

Exemplu succint: „*Un cursant era nervos la interviuri, așa că a exersat interviuri simulate, a reflectat asupra rezultatelor și și-a adaptat strategiile.*”

Grupul face brainstorming: „*Cu ce mici provocări ne confruntăm zilnic?*”

Activitate principală

Cursanții aleg o provocare personală și o notează în fișa de lucru.

Ei fac brainstorming pentru a găsi o mică acțiune pe care să o încerce (de exemplu, să respire înainte de a vorbi, să ceară feedback, să planifice timpul).

Cursanții notează rezultatele așteptate.

În perechi, cursanții își împărtășesc planul și primesc feedback.

Facilitatorul verifică dacă toate acțiunile sunt specifice, realiste și măsurabile.

Sesiune de follow-up

Cursanții se întorc după ce au încercat acțiunea în viața reală.

Ei notează observațiile: Ce s-a întâmplat? Cum m-am simțit? Care a fost rezultatul?

Grupurile împărtășesc reflecțiile și discută despre cum să adapteze strategiile pentru viitor.

Concluzie

Facilitatorul subliniază: „*Cercetarea - acțiune este un proces continuu – este vorba despre învățare și îmbunătățire prin fiecare ciclu.*”

Metodă de evaluare / apreciere

Fișe de lucru completate cu un ciclu clar de Cercetare - acțiune.

Feedback reciproc în perechi.

Reflecții de grup asupra rezultatelor ale învățării.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, utilizați fișe de lucru bazate pe imagini.

Pentru cursanții online, utilizați fișe de lucru digitale (Google Docs, Trello).

Pentru cursanții avansați, permiteți cicluri de Cercetare - acțiune în mai mulți pași.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 2 – Ancheta privind empatia comunității

Metoda asociată

Cercetare - acțiune

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 medii noi sau cei cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate încurajează cursanții să efectueze mini-anchete de grup cu privire la provocările din comunitate sau de la locul de muncă (de exemplu, comunicarea defectuoasă, neînțelegerile culturale, stresul la locul de muncă).

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Să investigheze în colaborare o provocare comună a comunității/locului de muncă.
- Să aplice empatie atunci când analizează perspectivele diferitelor părți interesate.
- Să propună și să testeze mici acțiuni de îmbunătățire.

Durată: 75 minute

Materiale și resurse

Cărți cu scenarii (conflicte comune în comunitate/la locul de muncă), fișă de lucru pentru grupul de Cercetare - acțiune (Provocare → Acțiune → Reflecție → Adaptare), flipchart, markere, post-it-uri

Descrierea activității

Cursanții lucrează în grupuri pentru a aplica Cercetarea - acțiune la scenarii ipotetice sau reale din comunitate, testând strategii de empatie și reziliență.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică: „*Comunitățile și locurile de muncă se confruntă, de asemenea, cu provocări recurente. Le putem studia, putem lua măsuri mici și putem reflecta împreună.*”

Grupurile primesc carduri cu scenarii (de exemplu, „*Două departamente se confruntă cu privire la volumul de muncă*” sau „*Neînțelegeri culturale într-un cartier*”).

Activitate principală

Grupurile identifică provocarea principală din scenariu.

Ei fac brainstorming pentru a găsi posibile acțiuni mici care să o rezolve (de exemplu, sesiuni de mediere, ateliere bazate pe empatie).

Grupurile notează rezultatele așteptate în foaia de lucru.

Grupurile joacă scenariul într-un scurt joc de rol, aplicând acțiunea aleasă.

Observatorii notează diferențele înainte și după introducerea empatiei.

Concluzie și reflecție

Grupurile prezintă concluziile lor: provocare, acțiune, reflecție, adaptare.

Facilitatorul conduce debriefingul:

- „*Ce ați învățat despre aplicarea empatiei la problemele reale?*”
- „*Cum pot acțiunile mici să construiască reziliența în sisteme mai mari?*”

Cursanții discută despre modul în care pot încerca anchete de grup similare în propriile comunități.

Metodă de evaluare / apreciere

Fișe de lucru în grup care documentează ciclul de Cercetare - acțiune.

Observarea comportamentelor empatică în jocul de rol.

Contribuții la discuția de reflecție.

Sfaturi de adaptare

Pentru începători, utilizați scenarii simple din viața de zi cu zi (de exemplu, treburile casnice).

Pentru grupurile interculturale, alegeți scenarii diverse din punct de vedere cultural pentru a exersa empatia.

Pentru cursanții online, utilizați table digitale pentru a mapa ciclurile.



Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 3 – Mini-proiect de cercetare comunitară

Metoda asociată

Cercetare - acțiune

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 cei cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate implică cursanții într-o anchetă colaborativă la scară mică privind o provocare din comunitate sau de la locul de muncă. Prin observare, discuții și sugestii de îmbunătățiri, cursanții exersează empatia, munca în echipă și reziliența, experimentând în același timp valoarea de a contribui activ la găsirea de soluții.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Să desfășoare o cercetare - acțiune de bază, identificând o mică provocare și explorând-o în colaborare.
- Exerseze empatia luând în considerare perspectivele diferitelor comunități sau ale membrilor locului de muncă.
- Să propună îmbunătățiri constructive și realiste pentru a aborda problema.
- Consolideze munca în echipă, comunicarea și reziliența prin participarea la anchete de grup.

Durată: 90 de minute

Materiale și resurse

Flipcharturi sau foi mari de hârtie, markere, post-it-uri, carduri cu scenarii/probleme (opțional, dacă cursanții au nevoie de îndrumări structurate), fișe de lucru pentru reflecție



EARTHE

Descrierea activității

Cursanții formează grupuri mici pentru a identifica o provocare din comunitatea lor sau din mediul lor cotidian (de exemplu, stresul la locul de muncă, probleme de comunicare, lipsa serviciilor de sprijin). Ei explorează cauzele și impactul, adună perspectivele colegilor și sugerează acțiuni realiste de îmbunătățire.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă Cercetarea - acțiune ca metodă de rezolvare a problemelor prin investigare și colaborare. Grupul face brainstorming cu exemple de provocări cu care se confruntă în comunitățile sau la locul de muncă.

Activitate principală

Cursanții formează grupuri de 3-5 persoane și aleg o provocare pe care doresc să o exploreze.

Fiecare grup discută: *Ce se întâmplă? Cine este afectat? Care ar putea fi cauzele?*

Grupurile notează problema pe o tablă (problema în centru, efectele și cauzele ramificându-se).

Cursanții fac brainstorming pentru a găsi acțiuni mici și practice care ar putea rezolva provocarea, luând în considerare empatia (modul în care soluțiile îi afectează pe ceilalți).

Fiecare grup prezintă clasei rezultatele mini-cercetării și acțiunile propuse.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce debriefingul:

- „Ce ați învățat analizând împreună această provocare?”
- „Cum a influențat empatia soluțiile pe care le-ați sugerat?”
- „Ce pași mici ați putea face în propria viață sau în comunitatea voastră?”

Cursanții completează fișele de reflecție, notând o acțiune pe care vor încerca să o pună în practică.

Metodă de evaluare / apreciere

Prezentări de grup ale concluziilor și soluțiilor.

Fișe de reflecție care demonstrează înțelegerea empatiei și a rezilienței în Rezolvarea problemelor.

Observarea colaborării și participării de către facilitator.

Sfaturi de adaptare

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, utilizați desene, diagrame sau prezentări orale în locul textului scris.

Pentru grupurile avansate, extindeți proiectul pe mai multe sesiuni cu colectarea de date reale (sondaje, interviuri).

Pentru livrarea online, utilizați table digitale sau grupuri de lucru.