



EARTHE

Activitatea 2

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

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 3 – Ascultarea activă

Activități în clasă

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Activitate în clasă 1. – Reluarea prin parafrizare

Metodă asociată

Ascultare activă

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Învățământ secundar și superior

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

Oportunități reduse: Potrivit pentru cursanții cu bariere lingvistice (de exemplu, migranți) sau cu încredere redusă în comunicare.

Această activitate este concepută pentru cursanții care au nevoie să exerseze ascultarea atentă și să demonstreze că îi înțeleg pe ceilalți. Prin parafrizare, cursanții își consolidează atenția, memoria și empatia — abilități esențiale pentru colaborarea la locul de muncă, rezolvarea conflictelor și interviuri.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Asculte cu atenție și să surprindă punctele cheie ale unui mesaj.
- Parafrizeze sau reformuleze informațiile cu acuratețe, în propriile cuvinte.
- Își consolideze concentrarea, memoria și comunicarea interpersonală.
- Demonstreze înțelegere și respect în conversații.

Durată: 45–50 minute

Materiale și resurse

Cărți pregătite cu mesaje scurte, povești sau scenarii (1–2 propoziții fiecare), cronometru sau ceas, flipchart/tablă albă pentru notițele grupului, spațiu deschis cu scaune aranjate în cerc sau în linie

Descrierea activității

Relayul de parafrizare ajută participanții să exerseze ascultarea activă prin transmiterea mesajelor de-a lungul unui lanț de ascultători. Fiecare participant trebuie să asculte cu atenție, să parafrizeze mesajul pentru următoarea persoană și să observe cum se schimbă mesajele (sau rămân exacte) pe parcursul procesului. Exercițiul subliniază importanța ascultării sensului, nu doar a cuvintelor, și arată cum pot apărea neînțelegeri atunci când lipsește atenția.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul introduce conceptul de ascultare activă și parafrazăre, subliniind că scopul nu este memorarea, ci **captarea sensului cu propriile cuvinte**. O încălzire rapidă poate implica repetarea unei propoziții simple pentru a exersa acuratețea.

Activitate principală

1. Participanții stau așezați în linie sau în cerc. Facilitatorul șoptește sau citește un mesaj scurt (de exemplu, „Un manager a cerut echipei sale să finalizeze un proiect până vineri, dar un membru a avut o idee pentru a-l îmbunătăți”).
2. Primul participant parafrază mesajul celui de-al doilea, care apoi îl parafrază celui de-al treilea și așa mai departe, până ajunge la ultima persoană.
3. Ultimul participant împărtășește mesajul cu voce tare. Facilitatorul și grupul îl compară cu originalul, discutând diferențele și modul în care s-a schimbat sensul.
4. Se joacă mai multe runde cu mesaje noi. Mesajele pot crește în complexitate sau pot include elemente emoționale (de exemplu, tonul, urgența).

Concluzie și reflecție

Discuția de grup explorează:

- Ce strategii v-au ajutat să ascultați și să parafrăzați în mod eficient?
- Ce a cauzat neînțelegerile?
- Cum poate parafrăzarea să îmbunătățească conversațiile reale la locul de muncă sau în cadrul interviurilor?
- Participanții notează o abilitate pe care o vor aplica în viața de zi cu zi.

Metoda de evaluare

Observarea acurateței cu care participanții parafrăzează mesajele.

Reflecție în grup pentru a identifica provocările și strategiile de ascultare.

Autoevaluare rapidă opțională: „De obicei, ascult pentru... cuvinte / semnificații / sentimente.”

Sfaturi de adaptare

Pentru **grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare**, utilizați **carduri cu imagini** (de exemplu, arătați o imagine și rugați participanții să o descrie și să o parafrăzeze).

Pentru **livrarea online**, utilizați săli de discuții în grupuri mici, cu mesaje scurte partajate prin chat.

Pentru **cursanții mai avansați**, folosiți povești mai lungi sau concepte abstracte care necesită o ascultare mai atentă.

Pentru **grupurile cu limbi mixte**, permiteți parafrăzarea în propoziții simple sau cu gesturi și cuvinte cheie.

Modulul 2 - Îmbunătățirea comunicării

Activitate în clasă 2. – Echo & Expand

Metodă asociată - Ascultare activă

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Învățământ secundar și superior

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

Oportunități reduse: Potrivit pentru cursanții cu bariere lingvistice (de exemplu, migranți) sau cu încredere redusă în comunicare.

Această activitate se concentrează pe ascultarea atentă, repetarea a ceea ce s-a auzit și adăugarea de informații noi. Aceasta îi antrenează pe cursanți să fie atenți, să confirme înțelegerea și să contribuie în mod constructiv la conversații — abilități esențiale pentru munca în echipă, serviciul clienți și interviuri.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Exerseze ascultarea atentă prin repetarea afirmațiilor partenerului.
- Demonstreze înțelegerea prin repetarea exactă și implicarea respectuoasă.
- Să dezvolte ideile altora pentru a crea un dialog mai colaborativ.
- Aplice ascultarea activă în contexte profesionale și sociale.

Durată: 40-45 minute

Materiale și resurse

Cărți pregătite cu întrebări pentru inițierea conversației (de exemplu, „Cred că munca în echipă este importantă pentru că...”), cronometru sau ceas, scaune aranjate în perechi sau grupuri mici

Descrierea activității

În „Echo & Expand”, participanții exersează ascultarea și răspunsul constructiv. Fiecare cursant ascultă propoziția partenerului său, o repetă (echo) și apoi adaugă propria idee legată de aceasta (expand). Exercițiul consolidează atenția, memoria și comunicarea respectuoasă, arătând în același timp cursanților cum pot conversațiile să se dezvolte în mod colaborativ.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică importanța repetării pentru a confirma înțelegerea și a extinderii pentru a adăuga valoare conversațiilor. Se face o scurtă demonstrație cu un voluntar.

Activitate principală

Cursanții formează perechi. Partenerul A selectează o carte de inițiere a conversației (de exemplu, „Îmi place să învăț abilități noi pentru că...”).

Partenerul B ascultă cu atenție, repetă propoziția (ecou) și adaugă o idee nouă (extindere). Exemplu:

- A: „Îmi place să învăț lucruri noi pentru că mă face să fiu mai încrezător.”
- B: „Îți place să înveți noi abilități pentru că te face mai încrezător și cred că ne ajută și să ne adaptăm la noi provocări.”

Rolurile se schimbă, partenerul B începând, iar partenerul A repetând și extinzând.

După 2-3 runde, perechile se alătură unei alte perechi și încearcă activitatea în grupuri mici pentru mai multă varietate.

Facilitatorul circulă, observând abilitățile de ascultare și încurajând răspunsuri clare și respectuoase.

Concluzie și reflecție

Discuția de grup explorează:

- Cum v-a ajutat repetarea să vă concentrați asupra cuvintelor partenerului?
- A fost dificil să dezvoltați răspunsul fără a schimba sensul original?
- Cum ar putea fi utilă această abilitate în interviurile de angajare, în serviciul clienți sau în munca în echipă?

Metoda de evaluare

Observarea acurateței în repetarea afirmațiilor partenerului.

Feedback reciproc în perechi/grupuri.

Runda rapidă de reflecție: „Un lucru pe care l-am învățat astăzi despre ascultare este...”.

Sfaturi de adaptare

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, facilitatorii pot citi cu voce tare indicațiile în loc să utilizeze cartonașe scrise.

Pentru sesiunile online, utilizați săli de discuții cu instrucțiuni de chat pentru schimburi rapide.

Pentru cursanții mai avansați, solicitați extinderea răspunsurilor cu exemple, dovezi sau soluții.



EARTHE

Pentru cursanții timizi, permiteți inițial propoziții mai scurte, trecând treptat la schimburi mai lungi.

Modulul 2 - Îmbunătățirea comunicării

Activitatea în clasă 3 – Scara ascultării

Metodă asociată

Ascultare activă

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Învățământ secundar și superior

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

Mai puține oportunități: Potrivit pentru cursanții cu bariere lingvistice (de exemplu, migranții) sau cu încredere redusă în comunicare.

Această activitate ajută cursanții să exerseze niveluri progresive de ascultare, trecând de la auzirea de bază la o înțelegere mai profundă. Urmând o „scară” a etapelor de ascultare, cursanții reflectează asupra propriilor obiceiuri și își îmbunătățesc capacitatea de a asculta cu empatie și claritate.

Rezultate ale învățării

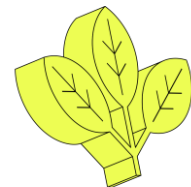
La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Identifice diferite niveluri de ascultare (auzire, ascultare atentă, ascultare empatică).
- Exerseze abilități de ascultare activă în jocuri de rol structurate.
- Oferi și primi feedback cu privire la comportamentele de ascultare.
- Recunoască modul în care ascultarea mai profundă îmbunătățește încrederea și comunicarea.

Durată: 45-60 minute

Materiale și resurse

Cărți cu scenarii scurte (de exemplu, un prieten care împărtășește vești proaste, un coleg care explică o problemă, un client care descrie o nevoie), fișă sau flipchart cu „Scara ascultării” (niveluri de ascultare), scaune pentru lucru în perechi și în grup



EARTHE

Descrierea activității

Cursanții joacă roluri în conversații la niveluri crescânde de ascultare. „Scara ascultării” îi ajută să observe diferențele dintre ascultarea superficială și cea profundă și modul în care fiecare nivel afectează sentimentele vorbitorului și rezultatul.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă Scara ascultării (de exemplu, Nivelul 1 ignorarea, Nivelul 2 prefacerea că ascuți, Nivelul 3 ascultarea atentă, Nivelul 4 ascultarea activă/empatică). Cursanții discută pe scurt cum se simt când cineva nu ascultă cu adevărat, comparativ cu situația în care ascultă cu atenție.

Activitate principală

Cursanții sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche primește o carte cu scenariu (de exemplu, „Îi povestești colegului tău despre o zi stresantă”).

Runda 1: Ascultătorul practică doar ascultarea superficială (privește în altă parte, dă răspunsuri scurte). Vorbitorul împărtășește cum s-a simțit.

Runda 2: Ascultătorul exersează ascultarea atentă (contact vizual, dă din cap, parafrazează). Vorbitorul reflectează asupra diferenței.

Runda 3: Ascultătorul exersează ascultarea empatică (pune întrebări de clarificare, arată interes, validează sentimentele).

Perechile discută: „Cum s-a simțit vorbitorul la fiecare nivel? Ce s-a schimbat în comunicare?”

Voluntarii demonstrează întregului grup, arătând diferențele dintre niveluri.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul întreabă:

- „Ce nivel de ascultare folosiți cel mai des în viața de zi cu zi?”
 - „Ce ați putea face pentru a exersa ascultarea mai profundă?”
- Cursanții notează o acțiune concretă pe care o vor aplica în următoarea conversație.

Metoda de evaluare

Feedback reciproc privind comportamentele de ascultare.

Reflecție în grup asupra impactului emoțional al fiecărui nivel.

Observarea de către facilitator a limbajului corporal, a parafrazării și a întrebărilor.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții timizi, jocul de rol se va desfășura în grupuri mici, nu cu întreaga clasă.

Pentru învățarea online, folosiți săli separate, cu un singur facilitator care observă.

Pentru participanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, concentrați-vă pe reflecția orală, mai degrabă decât pe notițele scrise.