



EARTHE

Activitatea 2

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

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 5 – Ateliere de feedback constructiv

Activități în clasă

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Activitate în clasă 1. - Inversarea rolurilor în feedback

Metodă asociată

Ateliere de feedback constructiv

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Gimnazial și superior

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru adulții cu încredere scăzută în sine, migranții care nu sunt familiarizați cu cultura feedback-ului la locul de muncă sau cursanții provenind din medii defavorizate.

Această activitate este concepută pentru adulții care au nevoie să-și consolideze capacitatea de a oferi și de a primi feedback. Prin schimbarea rolurilor, participanții învață să vadă feedback-ul din perspective diferite și să dezvolte empatie, asertivitate și conștiință de sine.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Aplice în practică modele structurate de feedback.
- Ofere feedback în mod respectuos, concentrându-se pe comportament, nu pe personalitate.
- Primească feedback în mod deschis și să reflecteze fără a adopta o atitudine defensivă.
- Recunoască impactul emoțional al feedback-ului atât asupra celui care îl oferă, cât și asupra celui care îl primește.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu scenarii de feedback (situații pozitive și corective), modele de feedback tipărite (SBI, modelul Sandwich), fișe de observare, flipchart/markere, scaune aranjate în perechi sau grupuri de trei cursanți



EARTHE

Descrierea activității

„Inversarea rolurilor în feedback” este o activitate în perechi în care cursanții exersează oferirea și primirea de feedback pe baza unor scenarii structurate, apoi schimbă rolurile. Acest lucru consolidează comunicarea, permițând participanților să experimenteze ambele părți ale feedbackului, dezvoltând empatie și strategii practice pentru situații reale la locul de muncă și în societate.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă importanța feedback-ului în învățare și la locul de muncă. Modele precum SBI (Situație-Comportament-Impact) sunt explicate cu exemple simple. Participanții discută despre sentimentele pe care le provoacă de obicei feedback-ul.

Activitatea principală

Cursanții formează perechi. Fiecare primește o carte cu scenariu (de exemplu, „Un coleg întârzie mereu”, „Un coleg de echipă te-a ajutat să reușești într-o sarcină”).

Partenerul A oferă feedback partenerului B folosind un model de feedback. Partenerul B ascultă activ și reflectează.

Rolurile se inversează: partenerul B oferă feedback partenerului A cu privire la un scenariu diferit.

După ambele runde, perechile împărtășesc scurte reflecții: Cum v-ați simțit când ați oferit feedback față de când ați primit feedback?

Opțional: În triade, a treia persoană acționează ca **observator**, notând tonul, limbajul corpului și claritatea.

Concluzie și reflecție

Discuție de grup pe tema:

- Ce a făcut feedback-ul mai ușor de ascultat?
- Ce limbaj sau ton a redus atitudinea defensivă?
- Cum poate feedback-ul structurat să sprijine creșterea în mediile de lucru reale?

Facilitatorul rezumă strategiile și legăturile cu angajabilitatea și munca în echipă.

Metoda de evaluare

Observarea de către facilitator și colegi a clarității, tonului și respectării modelului.

Reflecția de grup notează provocările și strategiile comune.

Autoevaluare rapidă: „Un lucru pe care îl voi face diferit atunci când voi oferi/primi feedback este...”.

Sfaturi de adaptare



EARTHE

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, facilitatorii pot citi scenariile cu voce tare.

Pentru migranți, simplificați limbajul și permiteți explorarea semnalelor nonverbale de feedback (gesturi, ton).

Pentru sesiunile online, utilizați săli de discuții separate cu carduri digitale cu scenarii.

Pentru cursanții avansați, adăugați complexitate (de exemplu, presiunea timpului, declanșatori emoționali).

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Activitatea în clasă 2 – Labirintul feedback-ului

Metodă asociată

Ateliere de feedback constructiv

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Gimnazial și superior

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru adulții cu încredere scăzută în sine, migranții care nu sunt familiarizați cu cultura feedback-ului la locul de muncă sau cursanții provenind din medii defavorizate.

Această activitate ajută participanții să exerseze feedbackul clar, constructiv și încurajator într-un format dinamic de grup. Prin parcurgerea unei serii de scenarii de joc de rol, cursanții experimentează modul în care feedbackul poate ghida performanța, îmbunătăți claritatea și încuraja colaborarea.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Identifice strategii de feedback eficiente și ineficiente în practică.
- Ofere feedback cu empatie, specificitate și intenție constructivă.
- Consolideze adaptabilitatea oferind feedback în mai multe scenarii.
- Recunoască modul în care feedback-ul structurat îmbunătățește munca în echipă și comunicarea.

Durată: 60 de minute



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



EARTHE

Materiale și resurse

Cărți de scenarii pregătite pentru „labirintul feedback-ului” (situații la locul de muncă și în comunitate), fișe cu modelul de feedback (SBI, modelul Sandwich), fișe de observare pentru evaluarea colegilor, cronometru/ceas, scaune aranjate pentru lucru în grupuri mici

Descrierea activității

„Labirintul feedback-ului” plasează cursanții în jocuri de rol rotative, în care exersează oferirea și primirea de feedback în mai multe scenarii scurte. Ca și cum s-ar deplasa printr-un labirint, participanții se confruntă cu diferite provocări de comunicare, care le impun să-și adapteze abordarea, menținând în același timp claritatea și respectul.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul introduce ideea de „labirint al feedback-ului”, explicând că participanții vor parcurge mai multe scenarii pentru a exersa diferite abilități de feedback. Modelele de feedback sunt trecute rapid în revistă.

Activitate principală

Cursanții formează grupuri de câte trei: unul care oferă feedback, unul care primește feedback și unul care observă.

Fiecare rundă începe cu o nouă carte de scenariu (de exemplu, „Prezentarea colegului tău a fost lipsită de structură”, „Un coleg de echipă a depus eforturi suplimentare pentru a ajuta grupul”).

Persoana care oferă feedback oferă feedback constructiv persoanei care primește feedback, aplicând unul dintre modele.

Observatorul notează claritatea, tonul și impactul emoțional, folosind o fișă de observare. Rolurile se rotesc la fiecare 7-8 minute, până când toți participanții au încercat fiecare rol în mai multe scenarii.

Provocare opțională: facilitatorul introduce o „surpriză” (limită de timp, reacție defensivă) pentru a simula tensiunea reală de la locul de muncă.

Concluzie și reflecție

Discuția de grup explorează:

- Ce tipuri de feedback au fost cele mai dificil de oferit sau de primit?
- Ce strategii au contribuit la transformarea feedback-ului dintr-unul critic într-unul de susținere?
- Cum pot fi aplicate aceste abordări în viața profesională sau personală?

Metoda de evaluare



EARTHE

Observarea colegilor și a facilitatorului cu privire la tonul, claritatea și utilizarea modelelor de feedback.

Discuție de reflecție asupra provocărilor și succeselor.

Exercițiu opțional de evaluare: participanții evaluează nivelul lor de confort înainte și după activitate.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, înlocuiți cardurile scrise cu scenarii bazate pe imagini.

Pentru grupurile de migranți, simplificați limbajul și utilizați jocuri de rol pentru a exersa tonul și limbajul corporal.

Pentru livrarea online, utilizați carduri digitale cu scenarii și rotiți grupurile în săli separate.

Pentru cursanții avansați, introduceți contexte cu miză mare (de exemplu, oferirea de feedback unui manager sau în fața unui grup).

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Activitate în clasă 3 – Caruselul feedback-ului

Metodă asociată

Ateliere de feedback constructiv

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 55 de ani

Sex: mixt

Nivel de studii: Gimnazial și superior

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru adulții cu încredere scăzută în sine, migranții care nu sunt familiarizați cu cultura feedback-ului la locul de muncă sau cursanții provenind din medii defavorizate.

Această activitate oferă cursanților exerciții structurate de oferire și primire de feedback în cadrul mai multor schimburi scurte. Prin rotirea partenerilor în stil „carusel”, participanții învață să-și adapteze stilul de comunicare, să exerseze claritatea și să mențină respectul în diferite interacțiuni.

Rezultate ale învățării



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



EARTHE

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Exerseze oferirea de feedback constructiv într-o manieră respectuoasă și încurajatoare.
- Primească feedbackul în mod deschis și să îl folosească pentru dezvoltarea personală.
- Adapteze stilul de comunicare atunci când oferă feedback diferiților parteneri.
- Consolidaze încrederea și siguranța în interacțiunile dintre colegi.

Durată: 60 de minute

Materiale și resurse

Cărți cu întrebări pentru feedback, scaune aranjate în două cercuri opuse (interior și exterior) pentru rotație, foi de reflecție pentru ca participanții să noteze ideile principale

Descrierea activității

Cursanții stau așezați în două cercuri, unul față de celălalt. Fiecare pereche schimbă scurte sesiuni de feedback folosind întrebările furnizate sau pe baza activităților anterioare. După câteva minute, cursanții se rotesc către noi parteneri și repetă procesul.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică scopul: exersarea feedback-ului ca abilitate care construiește încrederea și îmbunătățește performanța. Grupul face brainstorming cu exemple de experiențe pozitive și negative legate de feedback. Facilitatorul introduce reguli simple de feedback (specific, echilibrat, respectuos).

Activitate principală

Cursanții stau așezați în două cercuri concentrice, unul față de celălalt. Fiecare pereche face un schimb de feedback.

Partenerul A oferă feedback partenerului B folosind cardul cu îndrumări sau o activitate recentă ca referință. Partenerul B răspunde doar ascultând și parafrazând.

Rolurile se inversează: partenerul B oferă feedback partenerului A.

După ambele schimburi, cercul exterior se rotește, astfel încât cursanții să se afle față în față cu noi parteneri.

Procesul continuă timp de câteva runde, asigurându-se că toată lumea exersează oferirea și primirea de feedback cu persoane diferite.

Facilitatorul monitorizează schimburile, notând bunele practici și oferind îndemnuri de sprijin.



Concluzie și reflecție

Grupul se reunește pentru a împărtăși reflecții:

- „Ce a fost ușor sau dificil în a oferi feedback?”
- „Cum v-ați simțit când ați primit feedback de la diferite persoane?”
- „Ce stil de feedback a funcționat cel mai bine pentru tine?”

Cursanții notează un punct forte și un obiectiv de îmbunătățire pe foaia de reflecție.

Metoda de evaluare

Observarea oferiții de feedback respectuos și specific.

Reflecții ale colegilor cu privire la modul în care a fost primit feedback-ul.

Autoevaluarea cursanților prin fișele de reflecție

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții timizi, începeți doar cu runde de feedback pozitiv.

Pentru grupurile avansate, includeți critici constructive cu sugestii de îmbunătățire.

Pentru grupurile online, adaptați-vă la sălile de discuții și rotiți partenerii în mod digital.