



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente pentru dezvoltarea inovatoare a curriculumului și metodologiei

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 5 – Ateliere de feedback constructiv

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 5 – Ateliere de feedback constructiv

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă dezvoltă capacitatea cursanților de a oferi și primi feedback constructiv într-un mod respectuos și de susținere. Dezvoltă abilități de ascultare activă, empatie, exprimare asertivă și colaborare, care sunt esențiale pentru creșterea profesională și munca în echipă sănătoasă.

Rezultate ale învățării

Aplicarea de modele structurate de feedback (de exemplu, SBI – Situație, Comportament, Impact).

Oferirea de feedback cu respect, cu accent pe comportament mai degrabă decât pe personalitate.

Reflecție asupra feedback-ului fără atitudine defensivă.

Utilizarea feedback-ului ca instrument pentru dezvoltare personală și profesională.

Grup țintă

Vârstă: Adulți 20–55 ani

Gen: Mixt

Nivel de studii: Învățământ secundar și superior

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

Oportunități reduse: Deosebit de benefic pentru cursanții din medii defavorizate, migranți nefamiliarizați cu cultura feedback-ului sau adulți cu încredere scăzută în comunicare.

Această metodă este concepută pentru adulții care se confruntă fie cu dificultăți în a oferi feedback constructiv, fie în a-l primi fără atitudine defensivă. Creează un mediu sigur și structurat pentru exersarea dialogului de susținere, reducerea fricii de critică și promovarea îmbunătățirii continue.

Descrierea metodei

Atelierele de Feedback Constructiv sunt sesiuni interactive în care cursanții exersează oferirea și primirea de feedback folosind modele structurate. Prin joc de rol, discuții ghidate și reflecție, participanții învață cum să transforme feedback-ul într-un schimb



EARTHE

pozitiv, orientat spre creștere, îmbunătățind atât relațiile personale, cât și eficiența la locul de muncă.

Instrucțiuni de implementare

Durață: 60–75 minute per atelier

Număr de participanți: 8–15 (suficient de mic pentru a crea încredere, suficient de mare pentru perspective variate)

Materiale necesare: Carduri cu scenarii de feedback, modele de feedback tipărite (SBI, modelul Sandwich), fișe de observare, pixuri, flipchart/markere

Spațiu: Cameră liniștită, flexibilă, cu scaune aranjate în cercuri sau grupuri mici pentru a susține dialogul deschis

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere în feedback: Facilitatorul explică de ce este important feedback-ul și prezintă modele (de ex., SBI, Sandwich). Participanții discută experiențe anterioare de feedback bun/rău.

Pasul 2 – Demonstrație: Facilitatorul joacă roluri cu exemple de feedback eficient și ineficient împreună cu un voluntar. Grupul analizează ce a funcționat și ce ar putea fi îmbunătățit.

Pasul 3 – Practică de feedback în perechi: Participanții formează perechi. Fiecare persoană primește un card cu un scenariu de feedback (de ex., „predare întârziată a sarcinii”, „muncă în echipă excelentă într-un proiect”). Ei exersează oferirea și primirea de feedback folosind un model structurat.

Pasul 4 – Labirintul de feedback în grup: În grupuri mici, cursanții rotesc rolurile: cel care oferă feedback, cel care primește și observatorul. Observatorii folosesc fișe de observare pentru a nota tonul, claritatea și empatia. Rolurile se rotesc astfel încât toată lumea să practice toate rolurile.

Pasul 5 – Reflecție și consolidare: Ce a făcut feedback-ul mai ușor de ascultat? Ce limbaj a redus atitudinea defensivă? Fiecare participant identifică o strategie pe care o va folosi în viitor la locul de muncă sau în contexte sociale.

Sfaturi practice

Sfatul 1: Subliniați că feedback-ul ar trebui să se concentreze întotdeauna pe comportament, nu pe personalitate.

Sfatul 2: Încurajați cursanții să folosească un limbaj neutru și specific pentru a reduce atitudinea defensivă.

Sfatul 3: Modelați empatia și respectul—amintiți cursanților că scopul este creșterea, nu critica.



Întrebări debriefing

Cum v-ați simțit când ați oferit feedback folosind un model structurat comparativ cu stilul dvs. obișnuit?

Ce strategii v-au ajutat să rămâneți deschiși și non-defensivi când ați primit feedback?

Cum poate feedback-ul constructiv să îmbunătățească munca în echipă și relațiile în viața ta de zi cu zi?

Fișă descriptivă practică

Titlu: Ateliere de Feedback Constructiv

Scop: Consolidarea abilităților de a oferi și primi feedback în mod respectuos și productiv.

Durată: 60–75 minute

Format: Jocuri de rol în perechi și în grup cu reflecție

Pași principali: Introducere → Demonstrație → Practică în perechi → Rotație în grup → Dezbateră finală

Materiale: Carduri de feedback, modele structurate, fișe de observare, flipchart

Grup țintă: Adulți 20–55 ani, medii diverse, în special persoane în căutarea unui loc de muncă și angajați

Rezultate ale învățării: Oferirea de feedback în mod respectuos, primirea deschisă a feedback-ului, reflectarea și îmbunătățirea comunicării

Beneficii cheie: Dezvoltă încrederea, reduce conflictele, îmbunătățește creșterea profesională și colaborarea