

*Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin  
Oprișescu Denisa Ioana  
Rădulescu Silvana Iulia  
Banciu Alexandra*

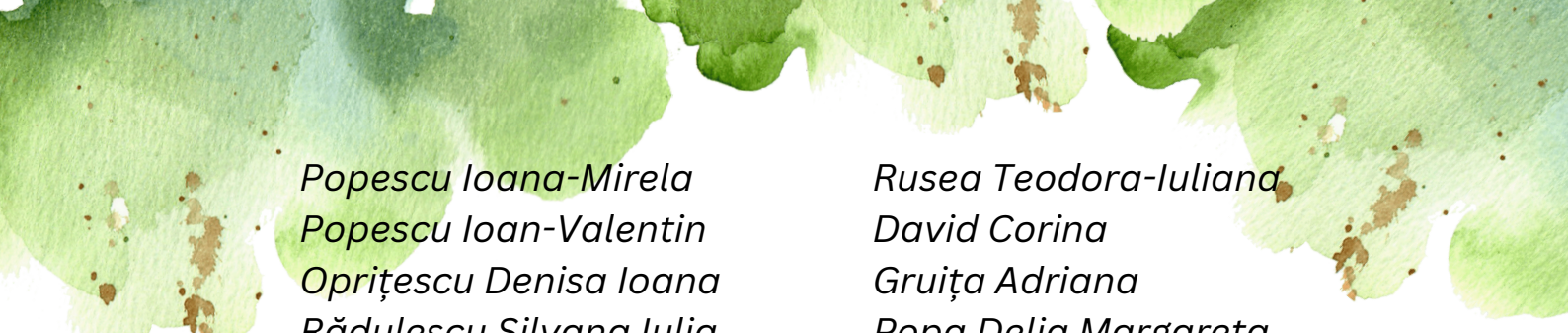
*Rusea Teodora-Iuliana  
David Corina  
Gruța Adriana  
Popa Delia Margareta*

*Activități experiențiale  
pentru dezvoltarea  
abilităților de viață*

*Activități care pot fi adaptate și  
aplicate în funcție de nevoi specifice  
în programe de educație a adulților.*

**ISBN 978-973-0-42383-9**  
**Alba Iulia**  
**2025**





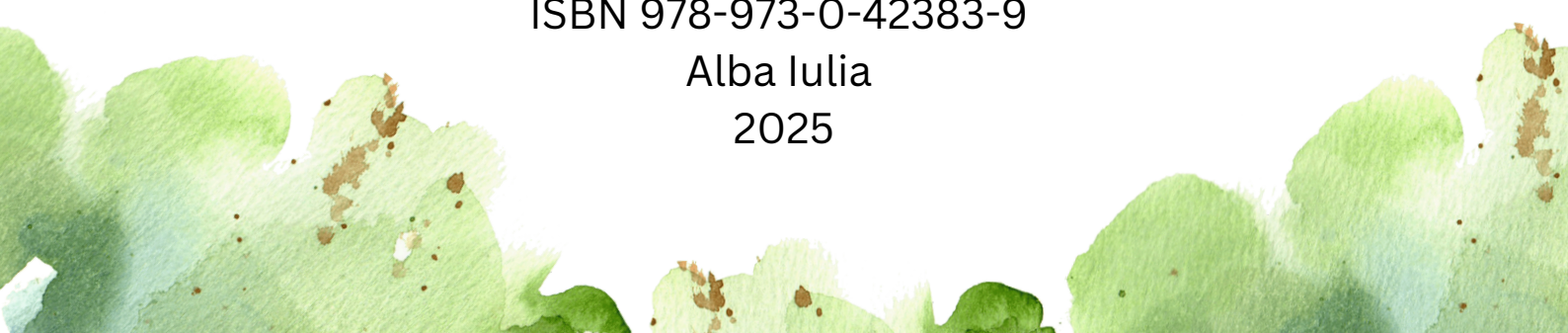
*Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin  
Oprițescu Denisa Ioana  
Rădulescu Silvana Iulia  
Banciu Alexandra*

*Rusea Teodora-Iuliana  
David Corina  
Gruța Adriana  
Popa Delia Margareta*

***Activități experiențiale  
pentru dezvoltarea  
abilităților de viață***

*Activități care pot fi adaptate și  
aplicate în funcție de nevoi specifice  
în programe de educație a adulților.*

ISBN 978-973-0-42383-9  
Alba Iulia  
2025



activitate în cadrul proiectului

Nr. proiect

2024-1-RO01-KA121-ADU-000210322

*Accreditare*  
**Erasmus+**  
EDUCATIA ADULTILOR

Proiect lansat de

**PSIHO**  **it**



**Funded by  
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

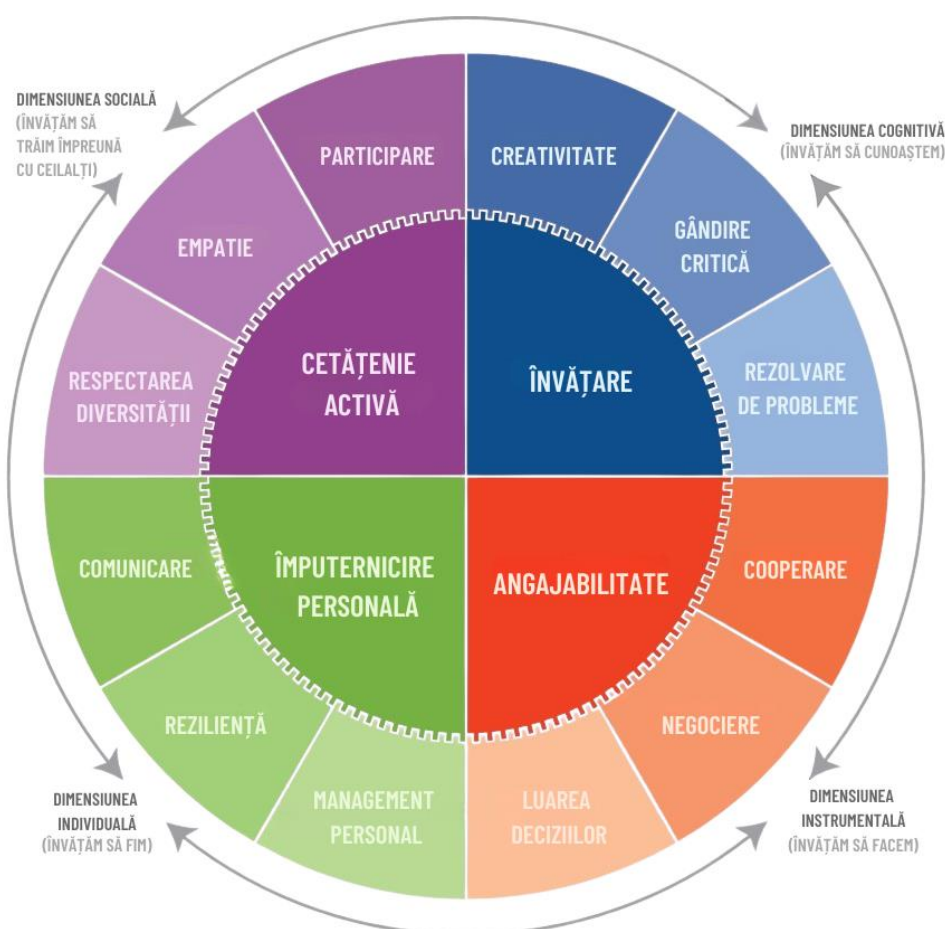


Atelier 3: Curajul de a fi prezent.....	32
<b>CAPITOLUL 3. ÎNVĂȚARE .....</b>	<b>35</b>
<b>3.1. Creativitate.....</b>	<b>35</b>
	<i>Rusea Teodora Iuliana</i>
Atelier 1: Obiectul imposibil .....	35
Atelier 2: Corpul povestitor.....	36
Atelier 3: Scrisoare din viitor .....	37
<b>3.2. Gândire critică.....</b>	<b>38</b>
	<i>Rădulescu Silvana Iulia</i>
Atelier 1: Adevăr sau manipulare?.....	38
Atelier 2: Știu că e așa... sau poate nu?.....	40
Atelier 3: Perspective.....	41
<b>3.3. Rezolvare de probleme.....</b>	<b>43</b>
	<i>David Corina</i>
Atelier 1: Zidul problemelor .....	43
Atelier 2: Colaj pentru schimbare.....	45
Atelier 3: Soluții pe roluri .....	47
<b>CAPITOLUL 4. ANGAJABILITATE.....</b>	<b>49</b>
<b>4.1. Cooperare.....</b>	<b>49</b>
	<i>Gruța Adriana</i>
Atelier 1: Cooperare.....	49
Atelier 2: Luarea deciziilor și rezolvarea problemelor în echipă .....	50
Atelier 3: Identificarea punctelor forte și angajabilitate .....	51
<b>4.2. Negociere .....</b>	<b>53</b>
	<i>Gruța Adriana</i>
Atelier 1: Negocierea în practică .....	53
Atelier 2: Negocierea în situații tensionate .....	54
Atelier 3: Negocierea la angajare.....	55
<b>4.3. Luarea deciziilor .....</b>	<b>58</b>
	<i>Popa Delia Margareta</i>
Atelier 1: Punctul de alegere.....	58
Atelier 2: Cine decide? .....	60
Atelier 3: Alege o metaforă .....	63
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>66</b>

## INTRODUCERE

Într-un context global dinamic și imprevizibil, oamenii au nevoie de competențe solide pentru a face față provocărilor personale, sociale și profesionale. În acest context, abilitățile de viață — precum comunicarea eficientă, reziliența, gândirea critică sau cooperarea — nu mai sunt opționale, ci esențiale pentru o adaptare sănătoasă și activă în societate. Dezvoltarea acestor competențe trebuie să înceapă devreme, să fie susținută prin metode relevante și să fie înrădăcinată în experiențe autentice.

Acest ghid se inspiră din *Comprehensive Life Skills Framework* (UNICEF, 2019), un cadru de referință care definește abilitățile de viață ca fiind un set de competențe interconectate ce sprijină dezvoltarea holistică a individului. Conform acestui model, abilitățile de viață sunt organizate în patru dimensiuni fundamentale: *învățarea de a fi* (dezvoltare personală), *învățarea de a relaționa* (competențe sociale), *învățarea de a învăța* (competențe cognitive) și *învățarea de a face* (competențe pentru angajabilitate). Aceste dimensiuni reflectă complexitatea dezvoltării umane și subliniază importanța echilibrului între cunoaștere, atitudine și comportament.



Adoptarea acestui cadru permite o abordare coerentă și sistematică a dezvoltării abilităților de viață, având în vedere contextul cultural, social și educațional al fiecărui grup-țintă. *Comprehensive Life Skills Framework* promovează ideea că învățarea acestor competențe trebuie să fie continuă, adaptivă și contextualizată, bazându-se pe metode participative, centrate pe experiența și realitatea participanților.

Prezentul ghid de activități experiențiale pentru dezvoltarea abilităților de viață este conceput ca un instrument practic destinat educatorilor, formatorilor, facilitatorilor și tuturor celor care lucrează cu tineri și adulți în procese educaționale formale și nonformale. Scopul său este de a sprijini învățarea prin acțiune, reflecție și implicare, facilitând dezvoltarea personală și socială a participanților.

Ghidul este structurat în patru capitole tematice, fiecare abordând un set de abilități:

- **Capitolul 1 – Împuternicire personală:** pune accent pe dimensiunea interioară a dezvoltării, explorând competențe precum *managementul personal, reziliența și comunicarea autentică*.
- **Capitolul 2 – Cetățenie activă:** promovează valori și atitudini legate de participarea conștientă în comunitate, prin activități centrate pe *respectarea diversității, empatie și implicare civică*.
- **Capitolul 3 – Învățare:** încurajează gândirea deschisă și creativă, susținând dezvoltarea capacității de *a învăța prin descoperire, de a analiza critic și a găsi soluții* la problemele întâlnite.
- **Capitolul 4 – Angajabilitate:** abordează competențe necesare integrării pe piața muncii și colaborării eficiente, precum *cooperarea, negocierea și luarea deciziilor*.

Fiecare activitate propusă este construită pe principii de învățare experiențială, fiind însoțită de indicații metodologice clare și sugestii pentru facilitarea reflecției și integrarea învățării. Ghidul își propune nu doar să ofere metode, ci să inspire o abordare educațională centrată pe dezvoltarea omului în întregimea sa — capabil să se cunoască, să se exprime, să colaboreze și să contribuie activ la binele comun.

Acest material este, așadar, mai mult decât un set de exerciții: este o invitație la explorare și creștere, atât pentru facilitatori, cât și pentru participanți.

# CAPITOLUL 1. ÎMPUTERNICIRE PERSONALĂ

## 1.1. Management personal

*Popescu Ioana Mirela*

### Atelier 1: Eu în fața mea

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** Adulți (grup de 6-12 persoane)

**Materiale necesare:** foi A4 și pixuri, post-it-uri, două scaune, flipchart

**Obiective:**

- Explorarea identității personale în momentul prezent.
- Dezvoltarea conștiinței de sine prin introspecție ghidată.
- Identificarea resurselor și a direcțiilor de dezvoltare personală.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute): Cine sunt azi?**

Participanții se așază în cerc. Fiecare primește o foaie A4 pe care scrie spontan 5 cuvinte care îl definesc în acest moment (fără a le explica). Apoi, participanților li se solicită să aleagă un singur cuvânt și să exprime o scurtă explicație (max. 1 minut de persoană).

Facilitatorul notează pe flipchart principalele teme apărute: valori, emoții, roluri, obiective etc.

**Activitatea principală (40-50 minute): Scaunul sinelui**

Etape:

**A. Imaginerie dirijată – „Camera oglinzilor” (10 minute)**

Participanții închid ochii și sunt ghidați să vizualizeze:

*„Te afli într-o cameră cu oglinzi. În fața ta, apare o versiune a ta din prezent. Te privește. Cum arată? Ce transmite? Ce simți? Apoi, vezi în oglindă o altă versiune: tu cel care ai vrea să fii. Cum este acea versiune? Ce îți spune despre tine? Ce îți cere?”*

După vizualizare, participanții sunt invitați să noteze pe scurt ce au văzut și simțit.

**B. „Scaunul sinelui” (30-35 minute)**

Se aduc două scaune în mijlocul cercului. Pe rând, fiecare participant este invitat pe unul dintre scaune - versiunea din prezent. Facilitatorul prezintă:

„Pe scaun, este versiunea ideală a sinelui său. Transmite-i un mesaj acestei versiuni ale tale. Poți adresa întrebări, poți solicita clarificări, poți să-i spui ce simți.”

După transmiterea mesajului, participantul este invitat să-și schimbe locul, să se așeze pe scaunul reprezentat de sinele ideal. Participantului i se solicită să răspundă din această perspectivă la mesajul transmis/ întrebările adresate.

Facilitatorul poate interveni cu întrebări de clarificare („Ce simți când te vezi astfel?”, „Ce ai nevoie de la tine acum?”).

### **Reflecție (15-20 minute): Ce am descoperit despre mine?**

În cerc, participanții împărtășesc ce simt și ce gândesc în urma activității și răspund la întrebarea: „Ce pas concret poți face în următoarele zile pentru a rămâne conectat la tine însuși?”

## **Atelier 2: Harta mea interioară**

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** coli de hârtie A3, carioci, creioane colorate, post-it-uri, scaune, flipchart

**Obiective:**

- Explorarea și conștientizarea rolurilor personale.
- Înțelegerea tensiunilor și conflictelor interioare.
- Clarificarea și recalibrarea identității personale.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute): Cercul rolurilor**

Facilitatorul invită participanții să se gândească la toate rolurile pe care le au în viața de zi cu zi (ex: părinte, coleg, prieten, lider, sine critic, sine ideal etc.).

Fiecare participant primește post-it-uri pe care scrie 5-6 roluri pe care le percepe ca fiind active în viața sa. Se face un tur scurt în care fiecare menționează un rol care îl influențează puternic în prezent.

## Activitate principală (40-50 minute): Dialog între roluri

Etape:

### A. Crearea hărții interioare (10-15 minute)

Pe o foaie A3, fiecare desenează un cerc mare (sinele) și în interior plasează, cu desene/cuvinte/simboluri, rolurile lor. Se pot folosi culori diferite pentru intensitate, apropiere, conflict.

### B. Dialog între roluri (25-30 minute)

Participanții aleg două roluri de pe hartă care intră adesea în conflict (ex: „Perfecționistul” vs „Nevoia de relaxare”).

Folosind scaunele, fiecare rol este reprezentat printr-un loc. Se face un dialog între aceste două părți, în care fiecare participant, pe rând, se mută fizic de pe un scaun pe altul, jucând pe rând fiecare rol.

Facilitatorul poate adresa întrebări precum: „*Ce vrea acest rol?*”, „*Ce încearcă să protejeze?*”, „*Cum poate coopera cu celălalt?*”

### Reflecție (15-20 minute): Care e rolul meu central?

Fiecare participant se întoarce la harta sa și evidențiază rolul pe care dorește să îl întărească sau redefinească.

În cerc, participanții împărtășesc ce simt și ce gândesc despre experiența lor și răspunsul la întrebările: „*Ce am descoperit despre identitatea mea și rolurile mele?*”, „*Ce rol vreau să reduc sau să transform?*”

## Atelier 3: Ce spun alegerile mele despre mine?

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** cartonașe cu dileme sau decizii (pregătite de facilitator), jetoane/cartonașe (reprezentând „resurse personale”), scaune

**Obiective:**

- Explorarea stilului personal de luare a deciziilor.
- Dezvoltarea capacității de autorefecție în procesul decizional.
- Întărirea responsabilității personale și a clarității interioare.

## **Descrierea activității:**

### **Introducere (10-15 minute): Cum iau decizii?**

Participanții răspund individual la 3 întrebări:

*Cât timp analizez situația înainte de a decide?*

*Mă ghidez după emoții sau după logică?*

*Îmi asum deciziile mele, chiar dacă dau greș?*

Apoi, în perechi, împărtășesc răspunsurile și identifică tipare comune.

### **Activitate principală (40-50 minute): Triunghiul alegerii**

Etape:

#### **A. Alegerea unei dileme (10 minute)**

Fiecare participant alege un cartonaș cu o dilemă personală de viață (ex: „Să rămân într-un loc stabil sau să risc o oportunitate?”, „Să aleg confortul sau dezvoltarea?”).

#### **B. Triunghiul decizional (30-40 minute)**

Se aranjează 3 scaune într-un triunghi:

SCAUNUL RAȚIUNII – Ce spune logica?

SCAUNUL EMOȚIEI – Ce spune inima?

SCAUNUL VALORII – Ce îmi spune conștiința?

Participantul se așează pe fiecare scaun, explorând fiecare punct de vedere, vorbind din fiecare perspectivă. La final, se așază în mijlocul triunghiului și reflectează: „*Ce simt acum? Ce decizie aș lua?*”

### **Reflecție (15-20 minute): Ce am învățat despre mine?**

În cerc, participanții răspund pe rând la fiecare întrebare:

„*Ce m-a surprins în propriul meu proces decizional?*”,

„*Ce voce interioară domină și pe care o ignor mai des?*”,

„*Cum pot deveni mai conștient în alegerile mele viitoare?*”

## 1.2. Reziliență

Popescu Ioan Valentin

### Atelier 1: Culori vorbărețe

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** foi mari de desen (ex. coli A1, flipchart), carioci, creioane colorate, markere, bandă adezivă (pentru expunerea desenului, dacă e cazul), descrierea activității.

**Obiective:**

- Facilitarea exprimării sinelui prin mijloace creative și simbolice.
- Dezvoltarea capacității de reflecție personală și de exprimare autentică.
- Încurajarea conectării și aprecierii reciproce în cadrul grupului.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute)**

Facilitatorul le propune participanților un moment de reflecție interioară: „*Plimbați-vă cu gândul la voi... Cine sunteți? Ce vă definește? Alegeți o culoare care simțiți că vă reprezintă și asociați-o cu felul vostru de a fi.*”

Fiecare participant își alege o culoare, care exprimă o trăsătură, o stare sau o parte din sine.

**Activitate principală (40-50 minute)**

**Etapa I – Desen colectiv și exprimare personală**

Folosind culoarea aleasă, fiecare contribuie la un desen comun realizat pe o foaie mare.

După finalizarea desenului, fiecare participant își prezintă: culoarea aleasă și motivul alegerii, partea din desen realizată, cât de mult a intervenit, ce crede că exprimă desenul său despre propria persoană. Participanții sunt încurajați să „dea glas” culorii și formei create – să interpreteze ce spune aceasta despre propria persoană.

**Etapa II – Explorarea în perechi**

Se formează perechi pe baza asemănărilor descoperite în desen sau în prezentări. Fiecare își prezintă povestea într-un mod cât mai sincer și caută puncte comune cu partenerul. Apoi, îi oferă celuilalt o apreciere: ce a descoperit valoros la el și ce resurse personale intuiește că are.

### Etapa III – Întoarcerea la sine și transformarea

Întorși în grupul mare, participanții reflectează la o întrebare personală: „*Ce aspect din mine mi-aș dori să îmbunătățesc?*”

Fiecare revine la desenul colectiv și transformă partea sa astfel încât să reflecte această nouă versiune de sine – simbolică, intenționată, orientată spre schimbare.

#### Reflecție (15-20 minute)

În cerc, fiecare participant împărtășește: cum s-a simțit în această activitate, ce dificultăți a întâmpinat în exprimarea noii versiuni de sine, ce resurse personale identifică în prezent, care îl pot ajuta în procesul de schimbare.

### Atelier 2: Scări ce mă definesc

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** imagini diverse cu scări (fotografii, ilustrații, decupaje), imagini suplimentare cu scări pentru etapa de schimbare, cartonașe cu situații provocatoare de viață, coli de hârtie, pixuri.

**Obiective:**

- Explorarea parcursului personal prin simboluri vizuale.
- Recunoașterea abilităților dezvoltate și a impactului lor în prezent.
- Consolidarea încrederii în sine prin feedback și valorizare interpersonală.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10–15 minute)**

Facilitatorul invită participanții să aleagă, dintr-o selecție de imagini, o scară care simt că le simbolizează propria viață: „*Privește imaginea aleasă. Ce spune despre felul în care ai urcat în viață? A fost o scară abruptă, curbată, fragilă, solidă? Cum ai ajuns unde ești acum?*”

## **Activitate principală (40–50 minute)**

### **Etapa I – Întâlnirea cu ceilalți**

Participanții se plimbă liber prin sală. Când se întâlnesc cu un coleg, continuă propoziția: „*Când te privesc și văd scara ta, simt că...*” (completând cu o emoție, apreciere sau reflecție personală). Toți membrii trec pe la cât mai mulți colegi, schimbând acest tip de mesaje.

### **Etapa II – Reflecția în triade**

Se formează grupuri mici de câte trei. Fiecare participant împărtășește: ce abilități consideră că și-a format de-a lungul „urcării” sale, cum se simte cu aceste abilități astăzi, ce impact au avut în viața lui.

### **Etapa III – Alegerea între păstrare și schimbare**

Se revine în grupul mare. Facilitatorul oferă participanților imagini noi cu scări.

Provocarea este următoarea: „*Ai putea alege o scară nouă, diferită – dar asta ar însemna să pierzi toate lecțiile învățate până acum. Ce alegi?*”

Fiecare participant decide dacă păstrează scara inițială sau o înlocuiește și își justifică alegerea în grupul mare.

### **Etapa IV – Provocări și recunoaștere în grup**

Facilitatorul distribuie situații dificile de viață – în număr egal cu participanții.

Exemple de situații:

Să crești singur un copil.

Să pierzi tot și să o iei de la capăt.

Să îți reinventezi complet viața.

Să începi un drum nou într-o altă țară.

Să înveți să ceri ajutor.

Să spui „nu” fără vinovăție.

Grupul este invitat să decidă care participant este cel mai potrivit să gestioneze fiecare situație, pe baza resurselor și trăsăturilor observate anterior.

Important: fiecare participant trebuie ales de cel puțin un coleg. Toți trebuie să primească o situație.

### **Reflecție (15–20 minute)**

Fiecare participant exprimă: cum s-a simțit în activitate, ce a descoperit nou despre sine în urma feedback-ului primit, ce resurse personale și-a recunoscut sau reactivat, cum se raportează acum la „scara” vieții sale.

### **Atelier 3: Scaunul care spune povestea**

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** scaune (minim 6–8), poziționate în moduri variate: răsturnate, înclinate, în dezechilibru, normale etc, foi și pixuri pentru fiecare participant, oglinzi mici sau o oglindă mare (opțional, pentru momentul de reflecție finală).

**Obiective:**

- Explorarea relației dintre postură corporală și stările emoționale personale.
- Accesarea perspectivelor personale prin simboluri spațiale și metaforice.
- Dezvoltarea capacității de autorefecție și luare de decizii conștiente.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10–15 minute):**

Facilitatorul invită participanții să exploreze sala și să observe scaunele poziționate neobișnuit. Se discută deschis despre cum ne influențează pozițiile corporale starea emoțională și despre cum obiectele pot deveni simboluri pentru trăirile noastre. Se poate face un scurt exercițiu de relaxare și conectare la propriul corp (ex. respirație conștientă, mișcări ușoare).

**Activitate principală (40–50 minute):**

Participanții se plimbă printre scaune și li se cere să asocieze liber o situație de viață cu fiecare poziție de scaun (ex: „acest scaun răsturnat îmi amintește de un moment în care m-am simțit copleșit”). Un membru al grupului notează asocierile discutate de grup.

Pe rând, fiecare participant se așază pe fiecare scaun, simte poziția corpului și notează: emoția trăită în acea postură și descrierea unei vieți văzute din acea poziție.

Apoi, fiecare participant își alege o foaie (alta decât a lui) și citește conținutul, indicând scaunul corespunzător.

Fiecare este invitat să reflecteze la:



*Ce scaun simte că îl/o reprezintă în această perioadă a vieții.*

*Cum și-ar descrie propria viață din acea postură.*

Facilitatorul întreabă: „Care este scaunul potrivit pentru a lua cele mai bune decizii?”.

*Se alege împreună una sau mai multe poziții ale scaunelor ca fiind „scaunele deciziei”.*

Participanții se așază pe scaunul deciziei, aleg o situație actuală din viața lor și scriu un mesaj de sprijin pentru sine, din această postură.

**Reflecție (15–20 minute):**

Oglindă de grup: fiecare participant este invitat să spună ceva benefic/valoros ce a observat la un coleg în timpul activității.

Facilitatorul încheie cu o scurtă reflecție despre cum postura, simbolurile și poziționarea în spațiu pot influența percepția noastră asupra propriei vieți și capacitatea de decizie.

### 1.3. Comunicare

*Oprîtescu Denisa Ioana*

#### **Atelier 1: Scaunul gol – Conversații nespuse**

**Durață:** 75 – 90 minute

**Participanți:** Adulți (8–15 persoane)

**Materiale necesare:** două scaune, coli de hârtie și pixuri.

\* Opțional: muzică ambientală liniștită.

**Obiective:**

- Dezvoltarea exprimării emoționale.
- Îmbunătățirea abilităților de ascultare activă.
- Exersarea comunicării într-un cadru controlat.

**Descrierea activității:**

**Introducere (15 minute): Un cuvânt nespus**

Facilitatorul explică ideea de conversații neterminate și rolul lor în autocunoaștere și eliberare emoțională.

Fiecare participant notează pe o foaie (sau spune în cerc) un cuvânt sau o propoziție scurtă pe care nu a reușit niciodată să o spună cuiva. Nu trebuie să spună cui, doar fraza. Se creează un spațiu sigur și empatic.

Exemplu: „Mi-a fost teamă”, „Nu mi-a plăcut”, „Te iubesc”

Se face un tur rapid (opțional: în scris pe bilețele anonime, citite de facilitator).

**Activitate principală (50 minute)**

Facilitatorul așază două scaune în centrul cercului sau într-un spațiu vizibil pentru grup. Participanții formează un cerc sau semicerc în jurul scaunelor.

Facilitatorul explică:

- scopul activității: exprimarea gândurilor și emoțiilor într-un cadru sigur;
- regulile esențiale: confidențialitate, respect, ascultare empatică, fără judecăți.

Un participant este invitat să se așeze pe unul dintre cele două scaune. Pe al doilea scaun este imaginată o persoană importantă din viața sa: părinte, prieten, profesor, coleg etc.

Participantul este invitat să-i transmită un mesaj acestei persoane, spunându-i ce simte, ce ar fi vrut să spună, ce l-a durut, ce îi lipsește, ce ar vrea să afle.

Facilitatorul poate oferi exemple simple:

„Mi-e dor de tine.”

„Aș fi vrut să-mi spui că ești mândru/mândră de mine.”

„M-am simțit rănit când nu m-ai ascultat.”

„Îți mulțumesc pentru tot ce ai făcut.”

### **(Opțional) Rol jucat de un coleg:**

Un coleg poate ocupa al doilea scaun, jucând rolul acelei persoane, doar ascultând sau răspunzând empatic. Se reamintește că este un exercițiu de rol, nu o confruntare reală. Răspunsurile sunt blânde, nu critice: „Îmi pare rău că te-ai simțit așa.” / „Îți mulțumesc că mi-ai spus.”

### **Reflecție (15–20 minute)**

Împărtășire voluntară:

*Cum s-au simțit în timpul activității?*

*Ce au învățat despre comunicare?*

*Ce au descoperit despre ei?*

## **Atelier 2: Dialogul dintre valorile mele și fricile mele**

**Durață:** 60 – 75 minute

**Participanți:** Adulți (6–12 persoane)

**Materiale necesare:** foaie A4 și pixuri, 2 scaune per pereche. etichete/ post-it-uri pentru roluri („Valoare”, „Frică”)

**Obiective:**

- Clarificarea valorilor personale ca sursă de motivație autentică.
- Conștientizarea conflictului interior dintre frici și valori.
- Dezvoltarea unei relații mai acceptante cu sinele interior.

## Descrierea activității:

### Introducere (15 minute): Ce contează pentru mine

Se explică pe scurt conceptele ACT: valori vs. frici ca parte a unui conflict natural interior.

Participanții scriu pe câte o foaie o valoare personală importantă (exemple: libertate, conexiune, contribuție). Se amestecă bilețelele și fiecare participant trage unul, citindu-l cu voce tare, apoi încearcă să-l dea înapoi persoanei care a scris (ghicind).

### Activitate principală (40–45 minute)

Participanții sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche are la dispoziție două scaune și un spațiu liniștit. Scaunele reprezintă două roluri opuse: „Valoarea” (partea curajoasă, pozitivă, care susține dezvoltarea) și „Frica” (partea temătoare, care blochează uneori acțiunea). Fiecare participant joacă rolurile prin schimbarea locului între cele două scaune.

Pe scaunul „Frica”: își exprimă gândurile care îl sperie sau îl opresc („Mi-e frică să încerc pentru că...”, „Și dacă nu reușesc?”).

Pe scaunul „Valoarea”: răspunde ca partea sa curajoasă („Pot să învăț chiar dacă greșesc.”, „Am trecut prin lucruri grele și am reușit.”).

Apoi, partenerul creează un dialog între cele două părți. Partenerul are rolul de ghid: asistă fără a întrerupe, dar poate interveni blând dacă este rugat sau dacă participantul se blochează.

Posibile întrebări:

*„Ce ar spune Valoarea dacă te-ar auzi acum?”*

*„Cum te-a ajutat Valoarea în alte momente?”*

*„Ce vrea Frica să te protejeze să nu simți?”*

### Reflecție (15 minute)

Împărtășire ghidată:

*Ce voce a fost mai puternică?*

*Cum pot onora Valoarea în ciuda Fricii?*

Facilitatorul încurajează acceptarea ambelor părți – fără a încerca „să le repare”.

### Atelier 3: Scrisoare către sinele meu de mâine

**Durață:** 60 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** coli de hârtie, pixuri, plicuri (opțional), cutie (opțional), muzică ambientală liniștită (opțional)

**Obiective:**

- Încurajarea autorefecției și a dialogului interior conștient.
- Consolidarea unei relații blânde cu sine.
- Stimularea angajamentului față de valorile personale.

**Descrierea activității:**

**Introducere (15 minute): Ce i-aș spune Sinelui Meu de acum 5 ani?**

Facilitatorul vorbește despre comunicarea cu sinele, drept o formă de grijă și de construire a sinelui puternic. Facilitatorul solicită participanților să împărtășească (în perechi sau grup) o frază scurtă pe care ar fi vrut să o audă în trecut de la sine.

Exemplu: „O să fie bine”, „Ai voie să greșești”, „Ești suficient”.

**Activitate principală (30–35 minute)**

Facilitatorul explică participanților ideea de bază:

„Astăzi vei scrie o scrisoare către tine, către Sinele tău de mâine sau de peste o lună. Scrisoarea este doar pentru tine, nu trebuie să o citească altcineva. Îți vei transmite în ea încurajări, lucruri importante de care vrei să-ți amintești și o promisiune sau un angajament legat de ceea ce contează pentru tine.”

Facilitatorul poate propune câteva întrebări pentru a ajuta participanții:

Ce ai vrea să îți amintești peste o lună?

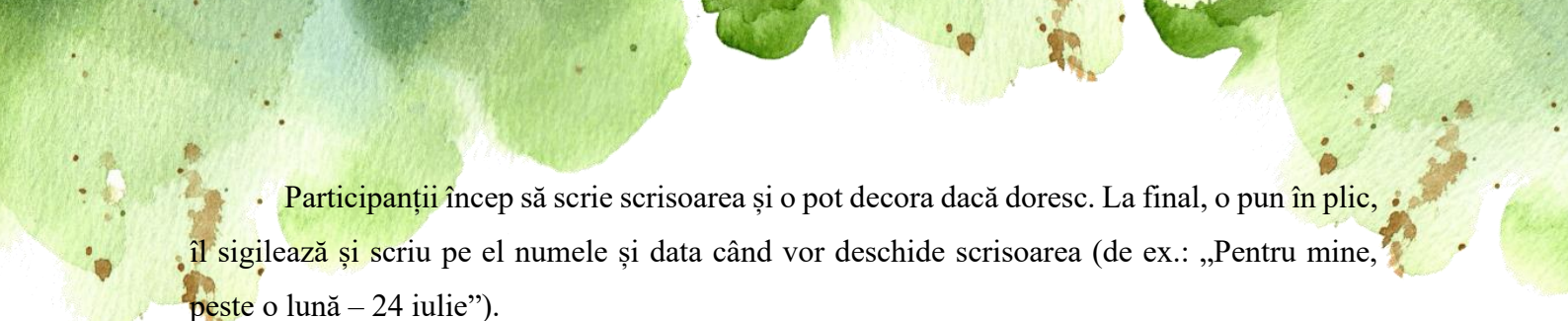
Ce ai reușit să faci până acum și vrei să apreciezi la tine?

Ce lucru este important pentru tine în viață (ex: prietenia, familia, curajul, învățarea)?

La ce vrei să lucrezi în perioada următoare?

Ce ți-ai spune ca să te încurajezi?

Exemplu de început de scrisoare: „Dragă Eu, îți scriu azi pentru că vreau să îți aduc aminte cât de mult contează să fii tu însuși...”



• Participanții încep să scrie scrisoarea și o pot decora dacă doresc. La final, o pun în plic, îl sigilează și scriu pe el numele și data când vor deschide scrisoarea (de ex.: „Pentru mine, peste o lună – 24 iulie”).

Facilitatorul poate păstra plicurile și le poate trimite sau reaminti la o dată viitoare (prin e-mail, la întoarcerea în clasă, etc.).

### **Reflecție (15 minute)**

Discuție ghidată:

\* *Ce cuvinte am simțit că vin dintr-o parte blândă a sinelui?*

\* *Ce mesaj mi-ar fi greu să îl cred despre mine?*

Încurajare la păstrarea unui dialog regulat cu sinele.

## CAPITOLUL 2. CETĂȚENIE ACTIVĂ

### 2.1. Respectarea diversității

*Rădulescu Silvana Iulia*

#### Atelier 1: Povești care ne apropie

**Durață:** 60 - 90 minute

**Nr. participanți:** Adulți (grup de 6-12 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu verde, foi de hârtie cu afirmații, bilețele, pixuri

**Obiective:**

- Dezvoltarea abilităților de comunicare și ascultare activă.
- Consolidarea sentimentului de apartenență și recunoaștere a asemănarilor dintre participanți.
- Încurajarea reflecției personale și a exprimării simbolice.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute): Cercul anotimpurilor**

Participanții formează un cerc și se grupează pe anotimpuri, în funcție de data nașterii, astfel:

- Primăvară: martie - mai
- Vară: iunie - august
- Toamnă: septembrie - noiembrie
- Iarnă: decembrie - februarie

Participanții din fiecare grup discută între ei, timp de 3–5 minute, legat de ceea ce cred că anotimpul în care s-au născut spune despre ei, dacă se simt în acord cu energia acelui anotimp și ce fel de trăsături îi reprezintă (exemple: dinamism, introspecție, optimism, stabilitate). Apoi, fiecare grup își împărtășește „trăsăturile anotimpului” cu restul participanților.

## **Activitatea principală (40-50 minute): Mandala asemănărilor**

### **Etapa 1: Explorare în grupuri mici de 3-4 persoane (15 minute)**

Participanții primesc o listă cu afirmații, precum:

„Îmi place cafeaua”

„Am crescut într-un oraș mic”

„Îmi place anotimpul de iarnă”

„Sunt prima persoană din familia mea care a mers la facultate”

„Vorbesc cel puțin o limbă străină”

„Am simțit cel puțin o dată că nu sunt acceptat”

„Am crescut într-o familie cu valori tradiționale”

Sarcina participanților este să discute apoi cu ceilalți din grupul mic și să afle cât mai multe informații despre ei, astfel încât să găsească cel puțin o persoană cu care să aibă în comun una din afirmațiile menționate anterior.

### **Etapa 2: Reprezentarea legăturilor cu ajutorul naturii (15 minute)**

Pentru fiecare afirmație pe care au identificat-o ca fiind comună, fiecare participant alege un element natural simbolic care să o reprezinte:

Frunză – pentru ceva ce le aduce bucurie (ex: „Îmi place cafeaua/ anotimpul de iarnă”)

Piatra – pentru un aspect dureros (ex: „Am simțit cel puțin o dată că nu sunt acceptat”)

Floare – pentru o reușită personală (ex: „Sunt prima persoană din familia mea care a mers la facultate”)

Bețe – pentru tradiții sau valori (ex: „Am crescut într-o familie cu valori tradiționale”),  
etc.

### **Etapa a 3 a: Construirea Mandalei asemănărilor (15 minute)**

Toți participanții contribuie la mandala comună, amplasând elementul lor în cerc, alături de un bilețel pe care scriu afirmația cu care se identifică, mandala devenind astfel o reprezentare a diversității.

## **Reflecție (15-20 minute): Ce am descoperit despre mine și despre ceilalți?**

În cerc, participanții împărtășesc ce simt și ce gândesc în urma activității și răspund la întrebările:

- *Ce element ai ales și ce poveste poartă cu el?*
- *Cum te simți văzând întreaga mandală și contribuțiile celorlalți?*
- *Ce asemănare ți-a adus cea mai mare surpriză sau bucurie?*

## Atelier 2: În ochii celuilalt

**Durață:** 60 - 90 minute

**Nr. participanți:** Adulți (grup de 6-12 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu verde, fotografii plastificate, foi de hârtie și pixuri, fișe individuale cu întrebările de reflecție (Ce vezi?/ Ce simți?/ Ce presupui?/ De unde crezi că vine această reacție?), câte o fișă pe care fiecare notează gânduri și descoperiri (un „jurnal de descoperiri”)

**Obiective:**

- Explorarea și conștientizarea propriilor percepții și reacții față de diversitate.
- Stimularea reflecției critice și empatică.
- Încurajarea exprimării autentice și simbolice a cunoștințelor dobândite.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute): Umbra diversității**

Participanții se aliniază într-un cerc larg, fiecare având suficient spațiu pentru a vedea propria umbră pe sol. Facilitatorul roagă participanții să-și privească umbra și să reflecteze:

*Cum arată?*

*Ce formă/poziție o surprinde azi?*

*Dacă umbra ar fi o metaforă a lor, ce ar spune? Ce ar ascunde?*

Apoi, în perechi mici (2-3 persoane), se discută despre ce a descoperit fiecare, privind propria umbră și ce au simțit în acel moment.

**Activitate principală (40-50 minute): Ce vezi? Ce simți?**

Se stabilesc în prealabil 7 puncte de explorare, cu imagini diverse (plastificate și lipite pe copaci, bănci, pietre etc.), precum:

- un copil și un adult cu stiluri vestimentare contrastante;
- un cuplu de același sex;
- o persoană cu dizabilități, într-un context profesional;
- o persoană cu multe tatuaje, într-un birou elegant;
- o femeie în costum business, cu un copil în brațe;
- o persoană purtând haine tradiționale, într-un context urban modern;
- un bărbat de etnie rromă, la locul de muncă.

Participanții se împart pe echipe de câte 3-4 persoane și fiecare echipă va parcurge stațiile outdoor care conțin imagini reprezentative despre diversitate. La fiecare stație,

participanții vor privi imaginile și vor reflecta asupra reacției proprii generate de acestea și apoi vor nota în „jurnalul de descoperiri”.

Echipele se deplasează între stații și discută liber. Fiecare membru notează propriile răspunsuri, iar apoi echipa reflectează împreună:

*Ce reacții sunt comune?*

*Ce diferențe apar în percepții?*

Se pot colecta și elementele naturale de la fiecare punct, ca simbol al învățării dobândite acolo.

### **Reflecție (15-20 minute):**

La final, echipele revin în cercul mare și participanții spun:

- *Ce au descoperit (o idee, o emoție, o revelație)?*
- *Care stație a fost cea mai provocatoare?*
- *Ce element natural le amintește de acel moment?*

## **Atelier 3: Suntem mai asemănători decât credem**

**Durață:** 60 - 90 minute

**Nr. participanți:** Adulți (grup de 6-12 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu verde

**Obiective:**

- Sprijinirea exprimării autentice a identității personale și a experiențelor trăite.
- Dezvoltarea empatiei și a ascultării active.
- Consolidarea sentimentului de apartenență și incluziune în grup.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute): Punctul meu cardinal**

Facilitatorul invită participanții să se plimbe ușor prin spațiu. Apoi, îi roagă să aleagă un punct unde se simt confortabil și să stea acolo, în picioare, cu ochii închiși, pentru câteva secunde. Fiecare participant își deschide ochii și se gândește la următoarele aspecte:

*De ce am ales să stau aici?*

*Ce mă definește în acest moment?*

*Dacă eu aș fi un punct cardinal (Nord, Sud, Est, Vest), care aș fi și de ce?*

- Participanții discută apoi despre alegerea locului, a punctului cardinal și ce le-ar plăcea ca ceilalți să afle despre ei.

### **Activitate principală (40-50 minute): Cercul care ascultă**

Participanții adună câte un element natural care îi reprezintă (exemplu: o frunză pentru vulnerabilitate, o piatră pentru forță interioară, etc.). Apoi fiecare își așază elementul propriu, formând un cerc din elementele colectate, marcând prezența și unicitatea sa.

Fiecare participant împărtășește în pereche un moment în care s-a simțit diferit, exclus sau „în afara cercului”, iar partenerul ascultă, fără a întrerupe sau judeca.

Revenind în cerc, fiecare partener povestește în fața grupului povestea celuilalt, ca și cum i-ar aparține. Apoi, revin în rolurile proprii, spunând cum s-au simțit.

### **Reflecție (15-20 minute):**

Fiecare participant răspunde la întrebările:

- *Ce a fost provocator în a spune povestea altcuiva?*
- *Cum a fost să-ți auzi propria poveste spusă prin vocea unui coleg?*
- *Cum putem crea cercuri de incluziune și în viața de zi cu zi?*

## 2.2. Empatie

Oprîtescu Denisa Ioana

### Atelier 1: Linia Empatiei – Ce ne unește?

**Durață:** 75 min

**Participanți:** Adulți (10–20 persoane)

**Materiale necesare:** o bandă pe jos (sfoară, bandă adezivă) – „Linia Empatiei”, cartonașe cu afirmații pregătite din timp

**Obiective:**

- Cultivarea empatiei prin identificarea experiențelor comune.
- Dezvoltarea capacității de ascultare activă și prezență empatică.
- Încurajarea deschiderii și a exprimării autentice în grup.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10 minute): Dacă te recunoști...**

Fiecare participant spune o propoziție despre sine pe care ceilalți probabil nu o cunosc (ex: „Îmi este teamă de întuneric.”, „Visez să devin actor.”).

Facilitatorul subliniază ideea: „Fiecare dintre noi poartă în el povești și visuri pe care nu le vedem mereu.”

**Activitate principală (50 minute):**

Facilitatorul citește afirmații sensibile, precum:

- Am fost judecat pe nedrept
- Mi-a fost teamă că nu sunt suficient de bun
- Am pierdut pe cineva drag

Cei care se simt conectați pășesc pe linie. Ceilalți observă în tăcere.

După fiecare set de 3-4 afirmații, participanții formează perechi și discută: *Ce ai simțit când ai pășit? Dar când ai privit?*

Apoi se formează grupuri mici de 3–4 persoane, care discută despre cele mai emoționante afirmații și asemănările neștiute dintre ei.

### **Reflecție (15 minute):**

Discuție în cerc: *Ce ne-a apropiat? Ce emoții au apărut? Cum am trăit vulnerabilitatea celorlalți?*

Încheiere cu o frază rostită de toți: „*Suntem mai asemănători decât credem.*”

## **Atelier 2: Jurnalul celui alt**

**Durață:** 80 min

**Participanți:** Adulți (6–12 persoane)

**Materiale necesare:** coli de hârtie, pixuri, cartonașe cu personaje sau tipuri de oameni (opțional)

### **Obiective:**

- Dezvoltarea empatiei prin adoptarea unei perspective diferite.
- Reducerea tendințelor de judecată rapidă și stereotipizare.
- Stimularea exprimării creative și a ascultării active.

### **Descrierea activității:**

#### **Introducere (10 minute)**

Facilitatorul vorbește despre puterea narațiunii în dezvoltarea empatiei și solicită participanților să scrie o propoziție despre o persoană pe care nu o înțeleg sau cu care nu se înțeleg. Apoi, în perechi, participanții discută despre barierele care stau în calea înțelegerii celui alt.

#### **Activitate principală (50 minute)**

Fiecare participant scrie un fragment de jurnal imaginar, din perspectiva unei persoane complet diferite: un om fără adăpost, un refugiat, o persoană cu dizabilități, un politician etc.

Participanții răspund la întrebări-ghid:

- \* Ce simt dimineața când mă trezesc?
- \* Ce mă îngrijorează?
- \* Ce mi-aș dori să știe ceilalți despre mine?

După redactare (30 min), se formează grupuri de 3 persoane. Fiecare participant citește jurnalul, apoi grupul reflectează: *Ce am înțeles despre acea persoană? Ce am simțit în timp ce scriam?*

Facilitatorul poate oferi cartonașe-situație pentru inspirație (ex: „astăzi sunt un bătrân izolat” sau „sunt un adolescent dintr-o familie cu mulți frați”).

### **Reflecție (15 minute)**

În cercul mare, participanții răspund la următoarele întrebări: *Ce am învățat despre judecățile rapide? Ce înseamnă să ascuți o poveste nerostită? Ce lucru mic poți schimba la tine după acest exercițiu?*

## **Atelier 3: Alburile noastre interioare**

**Duraă:** 90 min

**Participanți:** Adulți (8–15 persoane)

**Materiale necesare:** foi A4 albe, creioane colorate, markere sau pixuri, post-it-uri

**Obiective:**

- Facilitarea reconectării cu propriile experiențe semnificative de viaă.
- Dezvoltarea capacității de exprimare autentică și creativă.
- Stimularea empatiei și a ascultării profunde în relația cu ceilalți.

**Descrierea activității:**

**Introducere (15 minute)**

Facilitatorul introduce ideea de „alburile interioare” – amintiri și trăiri care ne modelează.

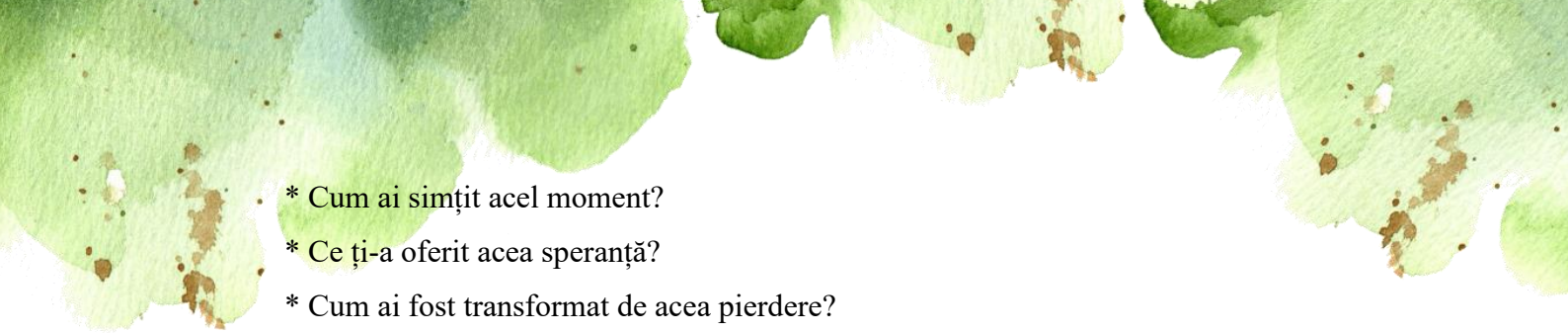
Apoi, solicită participanților să scrie pe un post-it o experienă care i-a format. Post-it-urile se lipesc anonim pe un panou. Fiecare participant alege un post-it, îl citește cu voce tare și spune ce emoție îi trezește sau ce presupune despre autorul acelu moment.

**Activitate principală (50 minute)**

Fiecare participant primește o foaie și este invitat să creeze un album personal format din 3 momente: o bucurie profundă, o pierdere semnificativă (ce poate fi împărtășită), o sperană vie.

Se încurajează exprimarea liberă, fie prin desene, fie prin scris.

După 25–30 de minute, se formează perechi. Fiecare își prezintă albumul. Celălalt partener ascultă și pune o întrebare empatică:

- 
- \* Cum ai simțit acel moment?
  - \* Ce ți-a oferit acea speranță?
  - \* Cum ai fost transformat de acea pierdere?

Apoi se schimbă perechile pentru o a doua rundă mai scurtă.

### **Reflecție (15–20 minute)**

În cercul mare, se adresează următoarele întrebări: Cum te-ai simțit când ai fost văzut/ascultat de ceilalți? Ce ne conectează ca oameni?

În încheiere, fiecare participant spune un singur cuvânt care exprimă ce a descoperit despre ceilalți în acest exercițiu.

## 2.3. Participare activă

Banciu Alexandra

### Atelier 1: Vocea mea contează

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** Adulți (grup de 8–15 persoane)

**Materiale necesare:** scaune, foi A4, carioci, post-it-uri, flipchart, fișe de lucru individuale

**Obiective:**

- Conștientizarea stilului personal de participare în grupuri și a factorilor care încurajează sau limitează implicarea activă.
- Explorarea rolurilor interne (ex. „vocea activă” vs. „vocea pasivă”) prin tehnici de psihodramă.

**Descrierea activității:**

**Introducere (20 minute):**

**Prezentare:** Fiecare participant își spune numele și un lucru despre sine, într-un mod creativ („Sunt Ana și particip activ când...”)

**Sociometrie:** facilitatorul face o serie de afirmații („*Îmi place să vorbesc în grup*”, „*Prefer să ascult decât să vorbesc*”, „*Mă simt confortabil când vorbesc în public*”, „*Uneori evit să-mi exprim opinia, chiar dacă nu sunt de acord*”, „*Mi-e greu să intervin în grupuri mari*”, etc.), participanții se poziționează fizic în funcție de gradul de acord.

**Activitate principală (50 minute):**

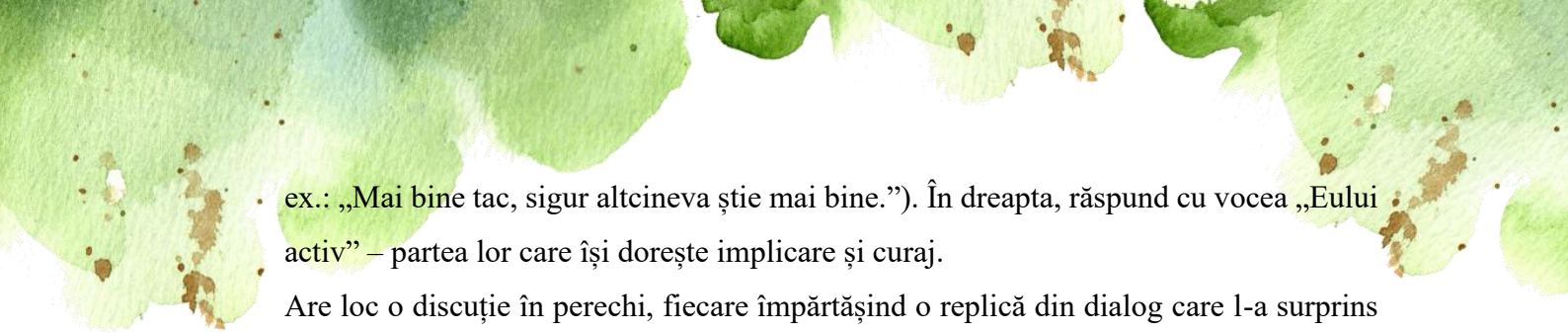
**Role play:** Se împart participanții în grupuri de 4-5 persoane. Sarcina grupurilor este să pună în scenă o situație în care au participat/nu au participat activ. Apoi, prezintă în grupul mare.

**Eul activ vs eul pasiv**

**Varianta 1: Scaunul gol:** Participanții joacă, pe rând, două roluri într-un dialog între „eu cel pasiv” și „eu cel activ”. Se pune accent pe conștientizarea blocajelor și a motivației proprii.

*sau*

**Varianta 2:** Participanții lucrează individual fișa „Dialog interior: Eu pasiv vs. Eu activ”. În coloana din stânga scriu gânduri, temeri și convingeri ale „Eului pasiv” (de



ex.: „Mai bine tac, sigur altcineva știe mai bine.”). În dreapta, răspund cu vocea „Eului activ” – partea lor care își dorește implicare și curaj.

Are loc o discuție în perechi, fiecare împărtășind o replică din dialog care l-a surprins sau motivat.

### **Reflecție (20 minute):**

În grupul mare, facilitatorul adresează următoarele întrebări:

*Ce ai descoperit despre tine?*

*Ce voce vrei să întărești?”*

*Ce ai simțit când ți-ai jucat propriul rol?*

*Ce te împiedică să participi activ?*

Participanții sunt rugați să noteze pe un post-it: „Un angajament pentru o participare mai activă”.

**Fișă de lucru**  
**Dialog interior: Eu pasiv vs. Eu activ**

**Instrucțiuni:**

1. Gândește-te la momente în care ai ezitat să te implicii activ într-un grup (la muncă, acasă, într-un proiect etc.).
2. În coloana din stânga, scrie ce îți spune vocea ta interioară pasivă – temeri, rețineri, blocaje.
3. În coloana din dreapta, scrie un răspuns încurajator din partea „Eului activ” – partea ta care își dorește să participe, să contribuie, să fie prezent(ă).
4. După completare, reflectează: **Care voce e mai puternică? Ce ai învățat despre tine?**

Gândurile „Eului pasiv” – Ce mă reține?	Răspunsul „Eului activ” – Ce mă poate motiva să mă implic?
<i>Ex: „Mai bine nu zic nimic, poate spun o prostie.”</i>	<i>Ex: „Toți greșim uneori, dar ideile mele pot aduce valoare.”</i>

## Atelier 2: Din spectator în actor

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** Adulți (grup de 8–15 persoane)

**Materiale necesare:** scaune mobile, foi colorate, markere, flipchart

**Obiective:**

- Identificarea poziției personale în dinamica de grup (observator, participant, lider, opozant etc.).
- Exersarea participării active în diverse contexte relevante pentru viața profesională sau personală.
- Dezvoltarea spontaneității și a flexibilității rolurilor sociale prin metode de acțiune.

**Descrierea activității:**

**Introducere (20 minute): Statuile participării**

În perechi participanții sunt invitați să ia pe rând unul o poziție corporală care exprimă „participare activă”, celălalt o poziție care exprimă „neimplicare”. Apoi schimbă rolurile.

Reflecție: *Cum v-ați simțit pe durata activității? Ce poziție v-a fost mai confortabilă și care mai puțin?*

**Barometrul Participării:** Pe un flipchart sau pe un perete este desenată o scală de la 1 la 10. Participanții plasează un post-it (cu numele lor sau anonim) la nivelul care reflectă cât de implicați se simt de obicei într-un grup (1 = deloc implicați, 10 = foarte implicați).

După plasare, facilitatorul poate întreba:

- *Ce face ca participarea să fie ușoară?*
- *Ce vă reține?*
- *Ce v-ar ajuta să treceți cu un nivel superior?*

**Activitate principală (50 minute):**

**Role-Training:** Se propune următorul scenariu: *O întâlnire de echipă, o ședință de părinți, sau un consiliu local.* Participanții primesc roluri: *lider informal, tăcutul, opozantul, facilitatorul, etc.* Se improvizează scena.

Reflecție: *„Ce rol preiau de obicei în grupuri? Ce m-a surprins azi?”*

• **Simbol al activismului:** Participanții crează/desenează un simbol reprezentativ pentru modul sau contextul în care își propun să participe mai activ în viața reală. Se prezintă în grupul mare obiectele/desenele realizate.

### **Reflecție (20 minute): Scrisoare către sine**

Participanții primesc foi și sunt invitați să scrie o scrisoare către ei înșiși, ca și cum ar fi un mentor/ghid interior care a observat comportamentul lor în cadrul atelierului.

- Sugestie de început: „*Dragă ..... , azi te-am văzut în modul în care participi într-un grup. Am observat că...*”. Se continuă cu reflecții despre ce i-a surprins, ce au simțit, ce resurse personale au descoperit sau redescoperit.
- Ultima parte a scrisorii: „*Îți doresc să participi mai activ în viața ta astfel: ...*”

La final, facilitatorul poate invita voluntari să citească un fragment (opțional) sau să continue propoziția: „*Iau cu mine de la activitatea de azi...*”.

## **Atelier 3: Curajul de a fi prezent**

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** coli mari de hârtie, creioane colorate, obiecte simbolice (pietre, sfoară, panglici), muzică ambientală

**Obiective:**

- Explorarea experiențelor personale de participare/evitare prin tehnici de acțiune.
- Accesarea resurselor interne de spontaneitate, creativitate și curaj pentru participare activă în viața cotidiană.
- Exprimarea nonverbală a poziției și implicării în grup, cu accent pe comunicarea corporală și relațională.

**Descrierea activității:**

**Introducere (20 minute):**

**Termometrul emoțional:** Facilitatorul oferă o alegere emoțională: „Ce stare te însoțește azi?”

Simboluri: ☀ Curios(ă) / 🌻 Deschis(ă) / ☁ Nesigur(ă) / 🌑 Reticent(ă)

Participanții aleg o stare și o exprimă verbal sau nonverbal (gest, mimică).

### **Particip activ sau nu?**

Facilitatorul definește 3 colțuri în sală: 1. „Particip activ”, 2. „Particip doar dacă sunt întrebat”, 3. „Stau în fundal”.

Facilitatorul lansează o întrebare (ex: „Cum participi de obicei într-un grup necunoscut?”), iar participanții se așază în zona care corespunde poziției lor. Se discută apoi, opțional, între participanții din fiecare zonă sau în perechi mixte.

### **Activitate principală (50 minute):**

**Povestea unui moment de prezență activă:** În perechi, participanții povestesc un moment real în care s-au simțit implicați, prezenți, activi. Facilitatorul întreabă participanții ce a făcut ca acel moment să fie posibil și le solicită să scrie 3–5 cuvinte-cheie pe o fișă A5 care exprimă esența aceluși moment.

**Sculptura participării active:** Pornind de la cuvintele-cheie din activitatea anterioară, facilitatorul invită grupul să construiască o sculptură vie colectivă care să exprime ce înseamnă pentru ei participarea activă într-un grup.

#### **Etape propuse:**

##### **- Invitația în acțiune:**

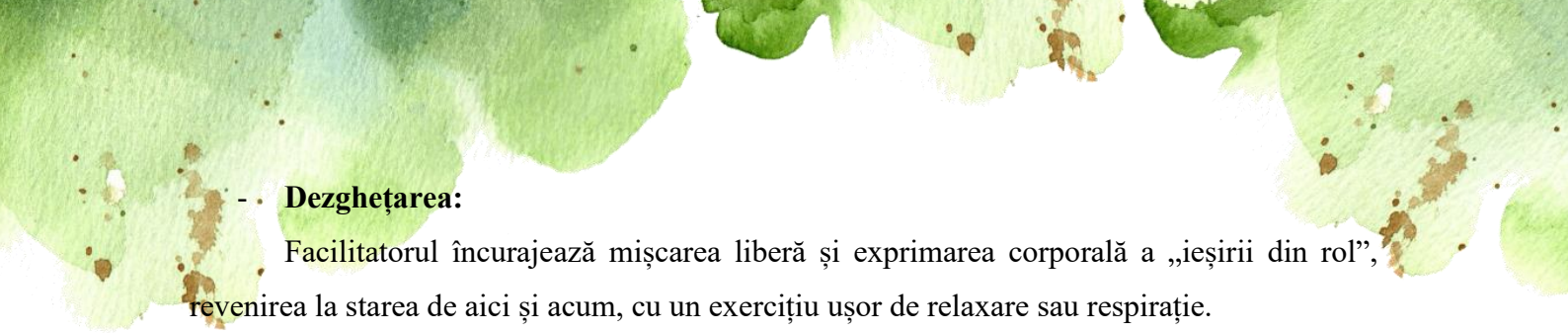
Facilitatorul creează un spațiu simbolic în mijlocul sălii – locul în care se va construi sculptura. Facilitatorul propune: *„Vă invit să dați o formă corporală și spațială ideii de participare activă – așa cum o înțelegeți fiecare azi. Vă puteți poziționa, așeza, atinge sau distanța de ceilalți. Fiecare își alege poziția în funcție de cum ar dori să fie într-un grup în care se simte activ(ă).”*

##### **- Fixați sculptura:**

Se „îngheață” sculptura. Facilitatorul invită grupul să observe: *Ce forme sau tipare se conturează? Cine e în centru, cine e pe margine? Cum arată interacțiunea, apropierea, distanțarea?*

##### **- Transformarea sculpturii:**

Facilitatorul lansează întrebări de reflecție activă: *„Cum ar fi dacă ai vrea să te simți mai prezent(ă)? Ai schimba locul? Postura? Ai dori să te apropii de cineva?”* Participanții sunt invitați să se re poziționeze, dacă simt nevoia. Se observă cum se transformă grupul.



- **Dezghetarea:**

Facilitatorul încurajează mișcarea liberă și exprimarea corporală a „ieșirii din rol”, revenirea la starea de aici și acum, cu un exercițiu ușor de relaxare sau respirație.

**Debriefing:** *„Ați dat formă unei stări de implicare activă. V-ați așezat acolo unde simțiți că aparțineți sau unde v-ați dori să fiți. Acum vă invit să vă întoarceți către voi înșivă și să puneți în cuvinte sau imagini: Ce înseamnă pentru mine participarea activă?”*

Fiecare participant primește o coală pe care scrie/desenează ce înseamnă pentru el/ ea participarea activă și completează cu o intenție pentru viața personală sau profesională.

**Reflecție (20 minute):**

- Discuții finale privind rolul participării active în viața fiecăruia.
- Se încheie cu un tur final: *„Un cuvânt care exprimă modul în care m-am simțit azi..., iar un gând pe care îl iau cu mine este .....*”

## CAPITOLUL 3. ÎNVĂȚARE

### 3.1. Creativitate

*Rusea Teodora Iuliana*

#### Atelier 1: Obiectul imposibil

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** adulți (6–15 persoane)

**Materiale necesare:** obiecte diverse (linguri, sfoară, pahare, cleme, etc.), foi A4, pixuri, flipchart

**Obiective:**

- Stimularea creativității și a gândirii nonconvenționale.
- Dezvoltarea flexibilității mentale și a capacității de improvizație.
- Explorarea relației dintre creativitate, autoexprimare și limitări interioare.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute):**

Facilitatorul propune un scurt joc de „asocieri rapide”: fiecare participant spune cu ce asociază un cuvânt dat (ex: „frunză”) și următorul preia ultimul cuvânt și îl asociază cu altceva. Se continuă 2-3 runde pentru activarea gândirii creative.

**Activitate principală (40-50 minute):**

Fiecare participant primește un obiect comun. Sarcina este de a-și imagina că acel obiect are o funcție complet nouă, imposibilă în realitate (ex: lingura e un „transmițător de gânduri”). Se încurajează o descriere amplă a utilizării, a lumii în care obiectul există, a beneficiilor. La final, fiecare prezintă creația grupului, care poate pune întrebări curioase ca într-un „interviu cu un inventator”.

**Reflecție (15-20 minute):**

Facilitatorul invită participanții să reflecteze: *Ce i-a blocat în a da un alt scop obiectului? Ce i-a ajutat să își elibereze imaginația? Ce înseamnă pentru ei „imposibil”? Ce au aflat despre ei în procesul creativ? Facilitatorul poate nota pe flipchart teme apărute (control, frică de greșeală, plăcerea de a crea fără scop etc.).*

## Atelier 2: Corpul povestitor

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** adulți (8–16 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu larg pentru mișcare, muzică ambientală opțională

**Obiective:**

- Dezvoltarea expresivității corporale ca formă de comunicare nonverbală.
- Stimularea creativității colective și a colaborării în grup.
- Îmbunătățirea conștientizării de sine și a prezenței corporale.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute):**

Joc de mișcare: „Corpul spune o emoție” – fiecare participant exprimă o emoție printr-o postură sau un gest. Ceilalți ghicesc și apoi o mimează în oglindă.

**Activitate principală (40-50 minute):**

Se formează grupuri de 4 participanți. Fiecare grup creează o poveste fără cuvinte, exprimată doar prin corp. Fiecare participant „devine” un personaj sau o forță (ex: timpul, frica, curajul). Se repetă de 2-3 ori scena, cu rafinări. La final, povestea este jucată în plen. Restul grupului observă și apoi formulează titluri sau teme posibile ale poveștii.

**Reflecție (15-20 minute):**

Facilitatorul conduce reflecția, adresând întrebări precum: *Ce ai simțit în lipsa cuvintelor? Ce ai înțeles din povestea celorlalți? Ce simboluri ai recunoscut? Cum te-ai simțit în rol? Ce ți-a stârnit spontaneitatea?*

### Atelier 3: Scrisoare din viitor

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** adulți

**Materiale necesare:** foi A4, pixuri, scaune așezate în cerc, opțional: muzică ambientală liniștită

**Obiective:**

- Activarea potențialului creativ prin proiecție imaginară pozitivă.
- Conectarea cu propriile motivații și dorințe autentice.
- Dezvoltarea capacității de autoreflexie și încurajare interioară.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute):**

Se începe cu o imagerie ghidată: participanții închid ochii și sunt ghidați să își imagineze că sunt vizitați de sinele lor creativ din viitor – un „eu” care a depășit blocaje și a creat ceva profund. Se explorează: cum arată, ce face, ce stare emană? Se revine la realitate.

**Activitate principală (40-50 minute):**

Fiecare participant scrie o scrisoare primită „din viitor”, ca și cum ar fi fost trimisă de acel sine creativ. Scrisoarea descrie procesul creativ, momente de curaj, de neîncredere, dar și rezultatul (simbolic sau concret). La final, cine dorește citește scrisoarea în cerc.

**Reflecție (15-20 minute):**

Facilitatorul conduce reflecția, adresând întrebări precum: *Ce parte din mine a scris, de fapt, acea scrisoare? Ce mi-am spus cu adevărat? Ce temeri și ce dorințe s-au activat? Ce imagine mi-am făcut despre creativitate și cine sunt eu în raport cu ea?*

### 3.2. Gândire critică

*Rădulescu Silvana Iulia*

#### Atelier 1: Adevăr sau manipulare?

**Durață:** 60 - 90 minute

**Nr. participanți:** Adulți (6-12 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu verde, pixuri, foi de hârtie cu știri/ articole/ postări din social media/ texte din reclame, coli de hârtie

**Obiective:**

- Dezvoltarea gândirii critice în analiza mesajelor din spațiul public.
- Conștientizarea diversității de interpretări și perspective.
- Exersarea exprimării reflecțiilor personale prin mijloace creative și simbolice.

**Descrierea activității:**

**Introducere: (10-15 minute): Ce înseamnă pentru mine...**

Participanții se adună în cerc, iar facilitatorul oferă fiecăruia o foaie și un pix, apoi rostește un cuvânt încărcat de sens (ex: „Adevăr”, „Manipulare”, „Influență”, „Realitate”, „Îndoială”). Timp de două minute, fiecare participant scrie ce înseamnă acel cuvânt pentru el: o definiție personală, o emoție, o amintire, etc.

Apoi, facilitatorul le propune o căutare simbolică. Astfel, fiecare participant se plimbă prin spațiul natural și caută un element care să exprime esența cuvântului ales (ex. o frunză ușoară pentru un gând volatil, o piatră grea pentru o convingere solidă, o ramură contorsionată pentru un adevăr complicat), iar elementul natural este așezat pe foaia scrisă.

În perechi sau mici grupuri, participanții împărtășesc ce au scris și de ce au ales acel simbol, descoperind cum același cuvânt poate însemna lucruri foarte diferite pentru oameni diferiți.

**Activitatea principală (40-50 minute): Traseul informației**

Se stabilesc 5 stații de explorare outdoor (copaci, bănci, pietre, garduri, etc.), iar la fiecare stație se montează un fragment de text: știri, reclame, postări social media (unele reale, altele fictive).

• Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 3-4 persoane. Echipele pornesc pe „traseul informației”, trecând pe la fiecare stație, fiecare grup primind un „ghid al gânditorului critic”, cu întrebările esențiale:

*Este informația credibilă?*

*Cine este sursa și ce intenție are?*

*Ce emoții încearcă să stârnească?*

*Exagerează, generalizează, manipulează?*

*Ce ar întreba un gânditor critic?*

Grupurile merg pe la toate stațiile și analizează fiecare fragment de text, notând aspectele constatate. La fiecare stație, echipa ia un element natural care reflectă natura informației, pentru partea de final a activității:

Frunză uscată = informație învechită/nesigură

Piatra = fapt durabil/verificabil

Rămurică = ambiguitate, „nu e clar”

Floare = informație echilibrată și bine formulată, etc.

Grupurile se întâlnesc și fiecare prezintă câte un fragment analizat, iar apoi compară interpretările pe care le-au dat textelor. De asemenea, se expune „coșul gânditorului” cu elementele naturale adunate, ce simbolizează tipurile de informație întâlnite.

### **Reflecție (15-20 minute): Ce am descoperit despre mine și despre ceilalți?**

Participanții împărtășesc:

- *Întrebare critică pe care vor să o păstreze.*
- *Emoție sau gând, generate de activitate.*
- *Cum vor aplica gândirea critică în viața de zi cu zi?*

## Atelier 2: Știu că e așa... sau poate nu?

**Durață:** 60 - 90 minute

**Nr. participanți:** Adulți (6-12 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu verde, foi de hârtie cu afirmații, coli de hârtie, pixuri

**Obiective:**

- Exersarea gândirii critice și a analizei convingerilor personale.
- Dezvoltarea exprimării autentice și creative a reflecțiilor interioare.
- Stimularea dialogului și înțelegerii reciproce într-un cadru sigur și fără judecată.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute): Mingea improvizărilor**

Participanții stau în cerc, facilitatorul ține o minge pe care o aruncă unui participant, rostind o afirmație neașteptată, uneori absurdă, alteori plauzibilă:

*„De mâine, toți oamenii trebuie să poarte pălării verzi pentru a fi sinceri.”*

*„Guvernul a interzis râsul în public.”*

*„Apa potabilă va fi doar pe bază de abonament.”*

*„Copiii vor decide ce e adevărat și ce nu.”*

Participantul care primește mingea are 5–10 secunde să răspundă improvizat, dar din perspectiva unui gânditor critic, având în minte întrebările:

*„Cine a emis această reglementare?”*

*„Ce surse susțin asta?”*

*„Care ar fi scopul politic sau economic?”*

Participantul pasează mingea mai departe, oferind o nouă afirmație inventată. Jocul continuă rapid, până când toți participanții au primit mingea o dată.

**Activitatea principală (40-50 minute): Diapozitivele convingerilor**

Fiecare participant extrage un bilețel cu o afirmație provocatoare, de tipul:

*„În viață nu poți să reușești dacă nu ai relații”;*

*„Sunt prea în vârstă ca să învăț ceva nou”;*

*„Nu este bine să ai încredere în oameni”;*

*„Dacă plângi, ești slab”;*

*„Bani nu aduc fericirea”;*

*„Dacă cer ajutor înseamnă că nu mă descurc singur”;*

„Nu este bine să faci compromisuri în viață”.

Apoi, răspunde în scris la întrebările:

- *Este afirmația adevărată?*
- *Ce dovezi o susțin și ce dovezi o contrazic?*
- *Cum mă influențează această convingere în viața mea?*

Pe urmă, participanții aleg un spațiu personal în natură (pe sol, pe o piatră, la baza unui copac) și creează un diapozitiv simbolic, folosindu-se de elemente naturale: frunze, pietre, bețe, flori, pământ ,etc. Pe fișa de reflecție, pot adăuga și un titlu pentru diapozitiv.

Participanții se plimbă în perechi și „vizitează” diapozitivele celorlalți ca la o expoziție în aer liber.

Fiecare explică alegerea afirmației, elementele naturale folosite și concluzia personală.

### **Reflecție (15-20 minute):**

Participanții împărtășesc ce simt și ce gândesc în urma activității și răspund la întrebările:

- *Ce convingere te-a surprins cel mai mult: a ta sau a altcuiva?*
- *Cum ți-a schimbat natura perspectiva?*
- *Ce întrebare critică vrei să păstrezi și să aplici în viața de zi cu zi?*

## **Atelier 3: Perspective**

**Durață:** 60 - 90 minute

**Nr. participanți:** Adulți (6-12 persoane)

**Materiale necesare:** spațiu verde, foi de hârtie, pixuri, foi imprimate cu cele 3 scenarii

**Obiective:**

- Dezvoltarea conștientizării asupra propriilor tipare de gândire și interpretare.
- Exersarea flexibilității cognitive și a empatiei în analiza situațiilor sociale.
- Încurajarea unei atitudini reflective și constructive în relațiile interpersonale.

### **Descrierea activității:**

#### **Introducere (10-15 minute): Ce spune natura, ce aleg eu?**

Participanții sunt invitați să se plimbe în liniște prin spațiul outdoor și să găsească un element natural (piatră, frunză, crenguță, floare etc.) care le atrage atenția.

Fiecare privește obiectul ales și răspunde la întrebările: *De ce l-am ales? Ce cred că simbolizează? Ce presupun legat de forma, culoarea sau starea lui?*

Apoi, în perechi, participanții intră într-un scurt dialog de explorare, împărtășind ce element natural au ales și ce semnificație personală i-au atribuit. Reflectează asupra modului în care au interpretat acel obiect, observând dacă alegerea lor a fost influențată de emoții, presupuneri personale sau proiecții subconștiente.

#### **Activitatea principală (40-50 minute): Perspectiva din trei pași**

Se amplasează în spațiul outdoor 3 puncte fizice diferite, marcate cu elemente naturale (exemplu: pietre pentru negativ, ramuri pentru neutralitate, flori pentru empatie). La fiecare punct se afișează un scenariu problematic:

„O colegă vine constant târziu.”

„Un coleg este apreciat fără merit.”

„Noua angajată poartă haine nepotrivite pentru echipă.”

Participanții se împart în grupuri de câte 3-4 și se deplasează, pe rând, la cele trei puncte, generând 3 tipuri de explicații, pentru fiecare situație:

- **explicație negativă** – bazată pe judecată grăbită, stereotip, reacție emoțională;
- **explicație neutră** – bazată pe observații factuale, fără emoții sau interpretări;
- **explicație empatică** – care ia în calcul contextul, nevoile, posibilele dificultăți.

La fiecare scenariu, grupurile aleg câte un element natural care simbolizează perspectiva empatică aleasă (frunză, piatră, ramură) și scriu care explicație li s-a părut cea mai echilibrată și de ce.

#### **Reflecție (15-20 minute):**

Participanții împărtășesc ce simt și ce gândesc în urma activității și răspund la întrebările:

- *Cum au evoluat percepțiile pe parcursul explorării?*
- *Ce tip de explicație generezi cel mai ușor?*
- *Un obicei de gândire pe care vreau să-l cultiv de acum înainte este...*

### 3.3. Rezolvare de probleme

David Corina

#### Atelier 1: Zidul problemelor

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** 10-12 adulți

**Materiale necesare:** Foi colorate, creioane, carioci, foarfeci, lipici, hârtie de flipchart sau un perete liber (pentru „zid”), post-it-uri sau cartonașe mici, magneți sau bandă adezivă

**Obiective:**

- Identificarea și exprimarea creativă a frustrărilor și provocărilor personale sau profesionale.
- Stimularea gândirii colaborative și a generării de soluții prin tehnici de brainstorming.
- Consolidarea coeziunii de grup și a responsabilității colective în fața provocărilor comune.

**Descrierea activității:**

**Introducere (10-15 minute):**

Facilitatorul invită participanții să intre în „modul creativ” printr-o scurtă activitate de tip „mind wandering”:

*„Pentru câteva minute, vă invit să vă lăsați mintea să rătăcească liber, fără a forța un răspuns. Alegeți materiale de pe masă și creați o mică lucrare artistică abstractă, folosind orice culori sau forme vă atrag. În timp ce lucrați, permiteți-vă să vă gândiți în fundal la ce vă nemulțumește sau vă frustrează în munca voastră – fie în cadrul organizației voastre, fie în domeniul în care lucrați - sau vă nemulțumește în plan personal.”*

După 5 minute, participanții sunt invitați să dea un titlu lucrării lor (o metaforă, un cuvânt-cheie) și să o prezinte pe scurt în grup. Apoi, fiecare participant notează pe câte un post-it problemele apărute în timp ce lucra creativ. Facilitatorul încurajează formularea clară, dar succintă.

**Activitate principală (40-50 minute):**

Participanții lipesc problemele scrise individual pe un perete sau coală mare. Împreună, grupul analizează problemele afișate și le regrupează pe categorii, denumind fiecare categorie. Facilitatorul sprijină procesul fără a-l conduce direct, pentru a menține coeziunea și

interacțiunea de grup. Tot împreună, grupul alege apoi o singură problemă centrală asupra căreia se va lucra în continuare.

Grupul se împarte în două echipe echilibrate numeric. Fiecare echipă va lucra independent pentru a genera idei de soluționare a acelei probleme, folosind 2 tehnici diferite de brainstorming: figure storming și brainwriting.

### **Figure storming**

Alegeți o persoană cunoscută/personalitate (ar putea fi un șef, un personaj fictiv sau o persoană publică) și discutați despre cum ar aborda problema sau ar gândi despre această idee acea persoană.

De exemplu, ați putea întreba: *Cum ar aborda Oprah Winfrey această problemă?* Pare o întrebare amuzantă, dar să te pui în locul altcuiva poate ajuta echipa ta să abordeze problema într-un mod diferit.

Puteți folosi și inteligența artificială pentru brainstorming. În afară de ChatGPT, există și Character AI.

- linkuri utile: (1) <https://beta.character.ai> (2) <https://chat.openai.com>

### **Brainwriting**

Pașii metodei brainwriting:

**Pasul 1.** Fiecare persoană notează trei idei legate de subiectul sesiunii de brainstorming. Alocă aproximativ patru până la șase minute pentru acest proces.

**Pasul 2.** Apoi, fiecare persoană își trece ideile la persoana din dreapta lui (sau stânga, cum preferați), care va dezvolta ideile, adăugând puncte cheie sau strategii creative. După câteva minute suplimentare, fiecare persoană va trece foaia de hârtie din nou până când ajunge în jurul mesei.

**Pasul 3.** Odată ce ideile au circulat în jurul cercului, grupul le discută și decide care idei sunt cele mai bune de urmărit.

• Câte un reprezentant din fiecare echipă prezintă soluțiile celeilalte echipe (maxim 5 minute/echipă). Cele mai concrete soluții pot fi lipite cu post-it-uri de altă culoare pe „zidul problemelor”.

### **Reflecție (15-20 minute):**

Grupul discută ideile prezentate: *Ce pare realist? Ce ar fi de testat imediat? Ce ne entuziasmează? Individual, fiecare spune într-o frază scurtă cum a fost acest atelier pentru el.*

## **Atelier 2: Colaj pentru schimbare**

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** 10-12 adulți

**Materiale necesare:** Foi printate cu texte variate (pasaje din romane, articole de ziar, fragmente de eseuri, poezie contemporană, etc.) – câte una pentru fiecare participant, creioane, carioci, foarfeci, lipici, foi albe sau cartoane pentru colaj, post-it-uri sau cartonașe mici, magneți sau bandă adezivă, flipchart sau panou pentru afișare

### **Obiective:**

- Explorarea creativă a unei probleme personale sau profesionale prin mijloace expresive.
- Facilitarea procesului de reinterpretare și reframing al dificultăților.
- Stimularea gândirii vizuale și a conștientizării emoționale.

### **Descrierea activității:**

#### **Introducere (5-10 minute):**

Participanții primesc 3 post-it-uri. Pe fiecare scriu câte un cuvânt care le vine în minte atunci când aud expresia: „Problemele reale din munca mea”. Cuvântul poate exprima o stare sau un gând din acel moment, fără să explice sau să justifice.

Apoi, vin pe rând și lipesc post-it-urile pe un panou comun. Facilitatorul citește câteva combinații de cuvinte cu voce tare – fără analiză, doar pentru a observa tonul, emoțiile.

### **Activitate principală (50-60 minute):**

Facilitatorul introduce participanții în următoarea activitate și îi roagă să rămână conectați la cuvintele auzite și la problemele personale/de la locul personal de muncă identificate.

Fiecare participant primește apoi o foaie cu un text diferit (pasaje din romane, articole de ziar, fragmente de eseuri, poezie contemporană, etc.) și este invitat să caute în el cuvinte, expresii sau fragmente care: exprimă ceva despre natura problemei personale, detalii sau posibile aspecte relevante ale problemei și/sau sugerează o transformare sau o soluție posibilă.

Consemn: „*Folosește cuvinte, expresii sau fragmente din acest text pentru a crea un scurt text cu caracter personal. Poți decupa, evidenția, tăia, lipi. Poți adăuga unele cuvinte proprii sau alte elemente vizuale dacă simți nevoia, dar ideal este să pornești cât mai mult de la ceea ce ți se oferă. Rezultatul poate fi un colaj de texte, o poezie, un gând sau o mini-narațiune cu sens personal.*”

Facilitatorul încurajează participanții să se concentreze doar pe o singură problemă, cea mai importantă pentru ei, sau cea pe care doresc să lucreze și să o expună apoi în grup. În grupuri de câte 3, participanții își prezintă colajele răspunzând la întrebările (maxim 3 minute de participant): *Ce am înțeles despre problemă făcând acest colaj? Ce idee de soluție mi-a venit în timp ce lucram?*

Toate colajele se expun pe un perete/panou și toți membrii grupului sunt invitați să le parcurgă în tăcere, apoi se opresc în dreptul unui colaj care i-a impresionat. Pe rând fiecare participant își motivează alegerea.

### **Reflecție (15-20 minute):**

Înapoi în cerc, fiecare participant revine cu gândul la stările și problemele exprimate inițial și spune ce gândește și ce simte după această activitate.

Întrebări ajutătoare:

- Ce metafore sau imagini m-au ajutat să înțeleg altfel problema?
- Ce idei din colaje par realizabile?
- Ce soluții merită să testez sau să explorez mai departe?
- Ce m-a surprins sau m-a inspirat în acest proces?

La final, individual, fiecare exprimă printr-un cuvânt cum a fost acest atelier pentru el.

### Atelier 3: Soluții pe roluri

**Durață:** 60 – 90 minute

**Participanți:** 10-12 adulți

**Materiale necesare:** poze A4 cu personaje în diverse situații (care să stimuleze imaginația, gândirea), foi și pixuri, cartonașe cu roluri (realiste sau simbolice: manager, beneficiar, observator, sceptic, optimist, vocea sistemului etc.), post-it-uri, flipchart, spațiu care permite mișcare în grupuri mici și revenire în cerc.

**Obiective:**

- Explorarea diversității de perspective în înțelegerea unei probleme comune.
- Exersarea gândirii empatice, critice și colaborative în contextul rezolvării de probleme.
- Stimularea creativității și aplicabilității în generarea de soluții realiste și inovatoare.

**Introducere (15-20 minute):**

Grupul se împarte în două echipe, fiecare lucrând la o masă diferită, unde găsește o fotografie și un set de întrebări ghidate. După 6 minute, echipele schimbă masa:

**- Masa 1 – Tehnica *See – Think – Wonder***

Participanții privesc o imagine simbolică (aleasă de facilitator) și răspund împreună la următoarele întrebări:

- Ce vezi? (elemente vizuale, fapte observabile)
- Ce gândești despre asta? (interpretări, conexiuni)
- Ce te întrebă? (curiozități, dileme, posibilități)

**- Masa 2 – Tehnica *Beginning – Middle – End***

Folosind o altă imagine (diferită de prima), echipa explorează imaginea ca pe o scenă dintr-o poveste:

- Dacă aceasta ar fi începutul, ce s-ar întâmpla mai departe?
- Dacă ar fi mijlocul, ce s-a întâmplat înainte și ce urmează?
- Dacă ar fi finalul, ce a condus la acest moment?

Înapoi în grup, fiecare poate răspunde la o mică introspecție: *Ce diferență face unghiul din care privești o imagine? Cum se schimbă înțelesul când mutăm începutul la final și invers?*

### **Activitatea principală (40-50 minute):**

Participanții propun 2–3 probleme frecvente din activitatea profesională. Prin vot sau consens, aleg una singură pentru lucru.

Fiecare participant extrage un cartonaș cu un rol pe care îl va păstra pe tot parcursul activității (real sau simbolic) - exemple roluri: realiste (manager, beneficiar, coleg nou), simbolice (vocea sistemului, scepticul, vizionarul, pesimistul experimentat, entuziastul fără experiență).

Participanții sunt apoi împărțiți în două sau trei echipe, în funcție de numărul total de persoane, astfel încât fiecare grup să includă o varietate de roluri.

În cadrul fiecărei echipe, participanții discută problema aleasă din perspectiva rolurilor primite, încercând să răspundă la întrebări precum: *Cum percepe acest rol problema? Ce obstacole vede? Ce tip de soluție ar propune?* Această etapă are rolul de a scoate la suprafață diferențele de percepție și priorități în raport cu aceeași dificultate.

După aproximativ 20 de minute de lucru în echipe, grupul revine în cercul mare, iar fiecare echipă își prezintă concluziile. Prezentarea va include rolurile jucate, modul în care fiecare a văzut problema și soluția sau soluțiile asupra cărora au căzut de acord. La finalul fiecărei prezentări, ceilalți participanți au ocazia să completeze cu observații, sugestii sau idei scurte care se pot adăuga propunerilor.

### **Reflecție (10-15 minute):**

La final, facilitatorul adresează pe rând câteva dintre aceste întrebări, la alegere:

- *Cum te-ai simțit în rolul pe care l-ai avut de jucat? Ce perspectivă nouă ai obținut din acest rol?*
- *Ce altă perspectivă te-a făcut să vezi altfel problema?*
- *A fost vreo soluție care ți-a părut surprinzătoare sau neașteptată?*
- *Ce ai învățat despre cum iau naștere soluțiile într-un grup?*
- *Ce din această activitate ai putea aplica concret în echipa ta/în viața ta personală?*

## CAPITOLUL 4. ANGAJABILITATE

### 4.1. Cooperare

*Gruța Adriana*

#### Atelier 1: Cooperare

**Durată:** 90 minute

**Participanți:** 10 adulți

**Materiale necesare:** flipchart, markere, post-it-uri, cartonașe cu roluri (opțional), cronometru

**Obiective:**

- Îmbunătățirea colaborării în echipă și a comunicării nonverbale.
- Exersarea luării deciziilor în grup.
- Explorarea rolurilor într-un context cooperative.

**Descrierea activității:**

**Introducere: „Casa echipei ideale” (15 minute)**

Participanții sunt împărțiți în echipe mici. Fără a folosi cuvinte, creează împreună un desen pe tema „casa echipei ideale”. Pot comunica doar prin gesturi sau desen.

Debriefing:

- Cum ne-am înțeles fără cuvinte?
- Ce comportamente au contribuit la înțelegere?

**Activitatea principală: „Insula supraviețuirii” (45 minute)**

Fiecare grup primește un scenariu: sunt naufragați pe o insulă și trebuie să aleagă 5 obiecte utile dintr-o listă de 15. Fiecare membru primește un rol specific (lider, cronometrul, observator, negociator etc.). Se acordă timp de analiză individuală, urmat de o rundă de discuții de grup pentru argumentare și decizie colectivă. Facilitatorul încurajează exprimarea punctelor de vedere și rotirea rolurilor dacă timpul permite.

Debriefing:

- Ce stiluri de decizie au apărut?

- Cum s-au simțit participanții în diferite roluri?
- Ce roluri au fost mai provocatoare?

**Reflecție (30 minute):**

- Ce strategii de comunicare au funcționat bine?
- Ce rol ți s-a potrivit cel mai bine și de ce?
- Cum ai contribuit în cadrul echipei și ce ai învățat despre cooperare?

**Atelier 2: Luarea deciziilor și rezolvarea problemelor în echipă**

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** 10 adulți

**Materiale necesare:** cartonașe cu dileme, foi A3, markere, imagini decupate, lipici

**Obiective:**

- Explorarea procesului decizional în grup.
- Crearea de soluții creative la probleme de echipă.
- Dezvoltarea abilităților de argumentare și colaborare.

**Descrierea activității:**

**Introducere: „Statui decizionale” (10-15 minute)**

Facilitatorul citește situații etice (ex: „Șeful te roagă să minți un client”). Participanții se poziționează în spațiu: Aș accepta / Nu aș accepta / Nu sunt sigur. Se discută reacțiile și alegerile făcute.

**Activitatea principală: „Posterul deciziilor” (50 minute)**

Grupurile primesc o dilemă reală de muncă (ex: „Un coleg nu își face partea, cum reacționăm ca echipă?”). Participanții aleg și definesc împreună problema, notează idei și soluții. Creează un poster, colaj din imagini, cuvinte-cheie și desene pentru a ilustra soluțiile posibile. Se pune accent pe procesul de argumentare, ascultare și luare a deciziilor comune. Grupurile prezintă rezultatul în plen, explicând cum au ajuns la soluția finală.

• Debriefing:

- Ce tipuri de contribuții au fost importante în grup?
- Cum a influențat colaborarea decizia?
- Ce ne-a ajutat să decidem și ce ne-a încurcat?

**Reflecție (20-25 minute):**

- Ce am învățat despre mine ca participant la decizii?
- Care a fost provocarea cea mai mare?
- Fiecare completează: „Data viitoare când lucrez în echipă, voi...”

**Atelier 3: Identificarea punctelor forte și angajabilitate**

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** 8 adulți

**Materiale necesare:** fișe de autoevaluare, post-it-uri, cartonașe cu competențe transversale, pixuri

**Obiective:**

- Conștientizarea competențelor proprii legate de muncă.
- Întărirea încrederii în sine privind angajabilitatea.
- Exersarea exprimării punctelor forte într-un context profesional.

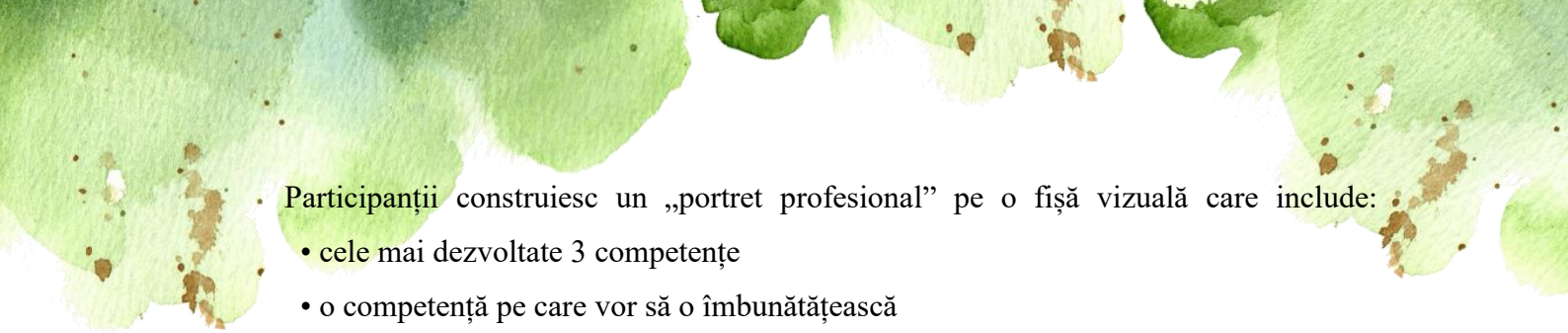
**Descrierea activității:**

**Introducere: „Complimentul profesional” (10-15 minute)**

Participanții lucrează în perechi. Fiecare oferă partenerului 2 complimente legate de abilitățile profesionale ale acestuia. Se scriu pe post-it și se lipesc pe o „hartă comună a punctelor forte”.

**Activitatea principală: „Portretul profesional” (45-50 minute)**

Participanții completează individual o fișă de autoevaluare a competențelor soft. Apoi, în grupuri mici, fiecare alege 2 competențe-cheie și povestește un exemplu concret în care le-a folosit.



• Participanții construiesc un „portret profesional” pe o fișă vizuală care include:

- cele mai dezvoltate 3 competențe
- o competență pe care vor să o îmbunătățească
- un pas concret pentru creșterea angajabilității

Debriefing:

- Ce exemple ne-au inspirat?
- Cum am vorbi despre aceste competențe într-un interviu?
- Ce competență merită mai multă atenție?

**Reflecție (20-30 minute):**

- Ce competențe nu știam că am?
- Cum aș vorbi despre ele la un interviu?
- Completare individuală: „Competența mea cheie pentru viitor este...”

## 4.2. Negociere

Gruța Adriana

### Atelier 1: Negocierea în practică

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** Flipchart și markere, foi de lucru individuale, post-it-uri, pixuri, proiector (opțional)

**Obiective:**

- Explorarea miturilor și realităților despre negociere.
- Dezvoltarea abilităților practice de negociere.
- Creșterea conștientizării asupra stilului propriu de negociere.

**Descrierea activității:**

**Introducere: „Adevărat sau fals?” (10–15 minute)**

Discuție deschisă: „Când a fost ultima dată când ați negociat ceva?”

Facilitatorul propune 5 afirmații despre negociere. Participanții votează Adevărat/Fals, urmate de discuții scurte explicative.

Exemple de afirmații:

„Negocierea începe doar în momentul conflictului.”

„Cine vorbește mai mult controlează negocierea.”

„Pregătirea este cheia succesului în negociere.”

**Activitatea principală: Simulare practică de negociere (40–50 minute)**

Participanții sunt împărțiți în perechi sau grupuri mici. Fiecare grup primește un scenariu realist: negocierea salariului, prețului, timpului de livrare etc. Participanții au roluri definite (ex: angajat/angajator) și 5–7 min de pregătire individuală. Negocierea propriu-zisă durează 10–15 min.

Apoi, grupul reflectează:

- Ce strategii au fost eficiente?
- Cum a fost interacțiunea?

- Ce au observat despre stilul propriu?

Facilitatorul poate propune o rotație a rolurilor pentru a exersa mai multe perspective.

### **Reflecție (15–25 minute):**

Discuție ghidată: Ce am învățat? Ce aş face diferit data viitoare?

Fiecare participant scrie un angajament de practică („Ce voi aplica în următoarea negociere?”) pe un post-it care se lipește pe flipchart-ul „Colțul de angajamente”.

## **Atelier 2: Negocierea în situații tensionate**

**Durață:** 60–90 minute

**Participanți:** Adulți

**Materiale necesare:** Flipchart, markere, foi de lucru, cartonașe cu emoții, post-it-uri, pixuri

### **Obiective:**

- Recunoașterea emoțiilor și stilurilor de conflict în negociere.
- Dezvoltarea autoreglării emoționale.
- Exersarea reacțiilor constructive în situații tensionate.

### **Descrierea activității:**

#### **Introducere: „Ce simt în negociere?” (10–15 minute)**

Brainstorming: participanții notează pe post-it emoții resimțite în negocieri tensionate. Se creează un „nor de emoții” pe flipchart și se discută pe categorii (furie, anxietate, frustrare etc.). Facilitatorul oferă un mini-input despre diferența dintre reacție automată și răspuns conștient.

#### **Activitatea principală: Exerciții de simulare emoțională (40–50 minute)**

##### **Partea A: Mini-jocuri de rol (25–30 minute)**

Participanții lucrează în perechi. Fiecare primește o situație tensionată și o emoție de interpretat (ex: furie, panică, iritare). După joc, discută: Ce a declanșat reacția? Cum au gestionat emoția?

### **Partea B: Scenariu complex în triade (25–30 minute)**

Se formează grupuri de câte 3 (negociator A, negociator B, observator). Facilitatorul oferă scenarii cu conflict (ex: lideri care împart resurse limitate). Observatorul notează pe fișă cum au fost exprimate/gestionate emoțiile.

Debriefing:

- Ce comportamente au calmat/agravat conflictul?
- Cum pot contribui la un spațiu de dialog real?

### **Reflecție (15–20 minute):**

Discuție în grup mare: Ce tehnici de autoreglare am folosit? Fiecare participant spune o tehnică pe care o va exersa și un angajament pentru următoarea negociere tensionată.

## **Atelier 3: Negocierea la angajare**

**Durată:** 60–90 minute

**Participanți:** Adulți (în căutarea unui loc de muncă sau în tranziție profesională)

**Materiale necesare:** Flipchart, foi de lucru, grile de analiză a ofertelor, pixuri

**Obiective:**

- Explorarea miturilor despre negocierea la angajare.
- Creșterea încrederii în exprimarea cerințelor.
- Dobândirea abilităților de negociere a ofertei de muncă.

**Descrierea activității:**

**Introducere: „Mit sau realitate?” (10–15 minute)**

Facilitatorul inițiază o discuție deschisă prin întrebarea: „*Ați negociat vreodată un salariu? Dacă da, cum v-ați simțit în acel moment? Dacă nu, ce v-a împiedicat?*”

Participanții sunt încurajați să împărtășească scurt propriile experiențe sau emoții (ex: teamă, incertitudine, satisfacție) pentru a crea un spațiu autentic de reflecție și învățare.

Se continuă cu un exercițiu rapid de tip „mit sau realitate”: facilitatorul citește o serie de afirmații comune despre negocierea la angajare, iar participanții votează verbal sau cu bilețele „adevărat” sau „fals”. Printre afirmațiile propuse se pot regăsi:

*„Dacă negociez prea mult, risc să pierd oferta.”*

*Clarificare:* Această teamă este frecventă, dar negocierile moderate și bine argumentate nu duc, de regulă, la retragerea ofertei. Angajatorii se așteaptă la o conversație sinceră despre așteptări, iar negocierea matură poate reflecta încredere și profesionalism.

*„Este lipsit de politețe să negociezi.”*

*Clarificare:* Este o convingere culturală des întâlnită, dar eronată. Negocierea civilizată este un comportament profesional și acceptat în mediul de muncă. Felul în care ceri contează mai mult decât faptul că o faci.

*„Numai salariul se negociază.”*

*Clarificare:* Negocierea poate include și alte aspecte importante precum programul de lucru, zilele libere, oportunitățile de formare, munca remote, bonurile de masă sau alte beneficii. Este important ca participanții să înțeleagă că pachetul total poate fi negociat, nu doar cifra salarială.

După fiecare afirmație, facilitatorul oferă explicații și încurajează intervențiile participanților pentru a corecta miturile și a aduce exemple din experiențele proprii sau cunoscute.

### **Activitatea principală: Exercițiu de negociere la interviu (40–50 minute)**

#### **Partea A: Cunoaște-ți interesele (20 minute)**

Exercițiu individual: participanții reflectează asupra nevoilor și priorităților (salariu, timp liber, dezvoltare etc.)

#### **Partea B: Simulare de negociere (30 minute)**

Participanții sunt împărțiți în perechi, fiecare pereche jucând rolurile de **candidat** și **angajator** într-un exercițiu de simulare. Fiecărui participant i se oferă o **ofiță de muncă predefinită**, însoțită de o fișă separată care descrie **interesele și obiectivele specifice** ale rolului său – de exemplu, candidatul își dorește un salariu mai mare, mai mult timp liber sau

beneficii suplimentare, iar angajatorul are anumite constrângeri bugetare, dar și o marjă de negociere.

Prima rundă de negociere durează între **10 și 12 minute**, timp în care cei doi trebuie să discute oferta și să ajungă, dacă este posibil, la un acord care să reflecte un compromis acceptabil pentru ambele părți. La finalul primei runde, participanții **schimbă rolurile**, astfel încât fiecare să experimenteze și perspectiva celuilalt.

După finalizarea celor două runde, se oferă **feedback structurat**, fie de către un observator din grup (dacă este cazul), fie de către facilitator. Feedback-ul se concentrează pe elemente esențiale ale interacțiunii: **claritatea cererilor formulate, tactul în abordare, capacitatea de argumentare și reacția în fața unui refuz sau a unei contraoferte**. Scopul este de a-i ajuta pe participanți să devină mai conștienți de propriul stil de negociere și să identifice puncte forte și arii de îmbunătățire.

Debriefing:

- Cum m-am simțit când am cerut mai mult?
- Ce a fost eficient în stilul meu de negociere?

**Reflecție (15–20 minute):**

- Cum m-am simțit în rolul de candidat? Dar în rolul de angajator?
- Ce mi-a fost ușor și ce mi-a fost dificil în timpul negocierii?
- Ce strategie sau tehnică mi s-a părut eficientă în cadrul negocierii?
- Dacă aș relua exercițiul, ce aș face diferit?

### 4.3. Luarea deciziilor

*Popa Delia Margareta*

#### Atelier 1: Punctul de alegere

**Durață:** 80 minute

**Participanți:** 8 – 15 adulți

**Materiale necesare:** foi de hârtie A4, instrumente de scris, flipchart/ tablă, marker, foi de flipchart, creioane colorate

**Obiective:**

- Stabilirea unor scopuri relevante pentru valorile personale.
- Dezvoltarea abilităților decizionale prin exersarea unor tehnici specifice.
- Conștientizarea libertății individuale în luarea deciziilor care duc la îndeplinirea scopurilor.

**Descrierea activității:**

**Introducere (20 minute):**

*Categorii:* Fiecare participant își lipește o etichetă cu răspunsul la întrebarea „*Cine ești?*” alegând unul din răspunsurile de mai jos:

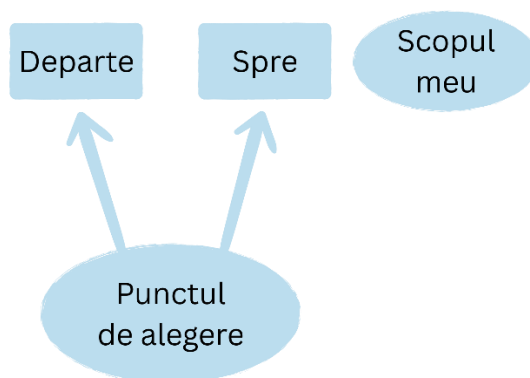
- **Explorator** (învăț despre acest subiect pentru prima dată)
- **Turist cunoscător** (am mai ”vizitat” acest subiect)
- **Prizonier** (sunt aici fără voia mea)

Exercițiul permite facilitatorului să cunoască audiența la începutul activității. Astfel, este identificată „expertiza” grupului cu privire la subiect și se descarcă într-un mod amuzant frustrarea legată de participarea mai puțin voluntară.

Fiecare participant identifică și notează pe o foaie 3 scopuri pe termen mediu sau lung, semnificative pentru valorile personale. Se pot formula scopuri specifice unui anumit domeniu, în funcție de contextul activității: dezvoltare profesională, stil de viață sănătos, relații interpersonale etc. Se prezintă în diade sau în grup mic (3- 4 persoane) scopurile identificate.

### Activitate principală (30 minute):

Se prezintă participanților metoda „*Punctul de alegere*”. Este un instrument, asemănător unei hărți, care ne ajută în luarea deciziilor cu privire la acțiunile care contribuie la îndeplinirea scopurilor noastre. Facilitatorul desenează schema de mai jos pe o foaie de flipchart sau pe tablă și explică: oamenii sunt mereu ocupați, muncesc, gătesc, se joacă, beau cafea, dorm etc. Unele dintre lucrurile pe care le facem ne apropie de scopuri, de viața pe care ne-o dorim sau de persoana care vrem să fim. Numim aceste activități - acțiuni *spre*. Alte activități ne îndepărtează de scopuri, de viața pe care ne-o dorim și de persoana care vrem să devenim și le numim pe acestea - acțiuni *departe*. *Punctul de alegere* reprezintă momentul prezent, adică fiecare moment în care decidem să ne angajăm într-o acțiune sau alta.



Fiecare participant își desenează schema pe o foaie și notează unul din scopurile identificate în pasul anterior, în spațiul dedicat. Apoi, identifică individual acțiuni din viața de zi cu zi care îl duc *spre*, mai aproape de atingerea scopului sau *departe*, îl îndepărtează de acesta și le notează în dreptul săgeții corespunzătoare. Se poate continua cu reluarea schemei pentru celelalte scopuri.

### Reflecție (30 minute):

Se răspunde la următoarele întrebări în diade sau în grupuri mici:

*Ce ai observat prin completarea schemei?*

*Ce acțiuni te duc spre, mai aproape de scopul tău? Ce acțiuni te îndepărtează?*

*Care este următoarea acțiune care te poate duce spre?*

**Pictură murală:** Se lipește pe perete o bucată mare de hârtie (suficient de lungă astfel încât toți participanții să poată avea acces la ea în același timp). Fiecare participant trebuie să

deseneze o imagine care să reprezinte ceea ce a învățat în timpul activității. Apoi, facilitatorul invită participanții să ghicească ce reprezintă fiecare imagine.

## Atelier 2: Cine decide?

**Durață:** 90 minute

**Participanți:** 8 – 20 adulți

**Materiale necesare:** post-it-uri, pixuri, tablă, foi de flipchart, marker

**Obiective:**

- Să exerseze auto-evaluarea într-o lumină pozitivă.
- Să reflecteze asupra tipurilor de decizii pe care le iau în viața de zi cu zi.
- Să identifice puterea decizională în grupul/ comunitatea din care fac parte.

**Descrierea activității:**

**Introducere (15 - 20 minute): Ce ne rezervă viitorul?**

Se prezintă participanților următorul scenariu:

*„În viitorul oarecum îndepărtat, oamenii încep să exploreze galaxia și să colonizeze alte planete. Având în vedere distanțele mari și călătoriile lungi, potențialii coloniști pot fi puși în animație suspendată pentru transport. Unele colonii primesc cu siguranță mai mulți coloniști decât pot fi adăpostiți, așa că vor fi depozite pline de oameni „conservați”, gata să fie decongelați după cum este necesar.*

*Acum ești un colonist pe cale de a fi pus în suspensie criogenică și ai de completat un formular lung în care sunt enumerate toate datele personale și caracteristicile profesionale. Formularul conține o întrebare care cere cinci combinații substantiv - adjectiv (cum ar fi „muncitor sârguincios” sau „părinte bun”) care te descriu ca persoană. Ce ai enumera? Gândește-te la calități pe care le ai, care ar face pe altcineva să decidă că merită să fii „dezghețat?”*

Fiecare participant își completează lista și apoi se prezintă răspunsurile în grupul mare sau în grupuri mici dacă sunt mai mulți participanți.

## Activitate principală (45 minute):

### Cine decide?

Participanții răspund individual la următoarele întrebări pe post-it-uri, fiecare răspuns pe un post-it separat:

- ce ai mâncat azi la micul dejun?
- ce faci în weekend-ul următor?
- cât amâni trezirea după ce sună alarma de dimineață?
- cum te îmbraci când mergi la nuntă?
- la ce oră se încheie ziua ta de muncă?

(se adaptează diferite întrebări în funcție de grup)

Pe tablă sau pe o foaie de flipchart se realizează trei coloane cu următoarele categorii:

**Nicio decizie** - decid alții pentru mine

**Decizie rapidă** - fără analiza consecințelor

**Decizie responsabilă** - analizez consecințele

Fiecare participant își lipește bilețelele cu răspunsuri în coloana corespunzătoare. Facilitatorul sau un participant citește răspunsurile din fiecare coloană.

Se discută pe baza următoarelor întrebări:

*Este bine să lăsăm pe alții să decidă pentru noi?*

*Când este justificat să lăsăm pe alții să decidă pentru noi?*

*Când considerați că nu trebuie să analizăm prea mult deciziile pe care le luăm?*

*Considerați că ar trebui să fim raționali în toate tipurile de decizii pe care le luăm?*

*Care ar fi tipurile de decizii în care ați vrea să fiți mai responsabili?*

### Ce este puterea?

Se împărtășește cu grupul faptul că reflecția asupra puterii ne poate ajuta să ne gândim cu cine trebuie să lucrăm, pe cine trebuie să influențăm și la ce trebuie să fim atenți atunci când planificăm acțiuni. Se adresează întrebarea „ce este puterea?” și li se permite participanților să răspundă liber câteva minute fără a interveni. Se explică faptul că orice decizie presupune o anumită sursă de putere și de aceea este nevoie să înțelegem conceptul mai detaliat. Puterea este cunoaștere, alegere, influență, abilitatea sau capacitatea de a performa sau de a acționa eficient.

Se prezintă grupului tipurile de putere: acestea sunt enumerate în scris, dar nu se explică până când discuția de grup nu le scoate la iveală.

– **Puterea „asupra”** se referă la capacitatea celor puternici de a influența acțiunile și gândirea altora. Poate include dominația, forța, coerciția și abuzul.

– **Puterea „de a”** se referă la capacitatea de a acționa; inclusiv capacitatea de a revendica drepturi, cetățenie sau voce.

– **Puterea „interioară”** se referă la un sentiment de identitate de sine, înțelegerea drepturilor și rolului nostru în relațiile cu lumea din jur, precum și încredere și conștientizare, toate acestea putând fi o condiție prealabilă pentru acțiune. Este descrisă în mod obișnuit ca „forță interioară”.

– **Puterea „cu”** se referă la forța care poate apărea prin colaborarea cu ceilalți, acțiune colectivă și construirea de alianțe. Descrisă în mod obișnuit ca „unde-s doi puterea crește”.

După ce sunt explicate tipurile de putere, se formează grupuri de câte 4 persoane. În grup, fiecare participant extrage un bilețel cu una dintre cele 4 forme de putere și povestește grupului o experiență personală legată de acel tip de putere. După aproximativ 8 minute (2 minute / persoană) fiecare grup împărtășește una din experiențe în grupul mare.

La final se facilitează o discuție scurtă despre importanța înțelegerii, conștientizării surselor de putere pentru luarea deciziilor .

### **Reflecție (30 minute):**

În perechi, fiecare participant împărtășește o situație în care a simțit că are putere. Care a fost contextul, cine au fost persoanele implicate în situație, care au fost sentimentele asociate. Pe baza experiențelor împărtășite, fiecare pereche identifică două surse de putere/împuternicire relevante în luarea deciziilor. Acestea sunt notate pe o foaie de flipchart dedicată: *Surse de putere în situații de decizie*.

Se grupează participanții în echipe de câte 4 - 5 persoane. Se distribuie fiecărei grupe o hârtie de flipchart și markere pentru fiecare persoană. Sarcina este de a enumera cuvinte individuale care rezumă punctele cheie ale întregii activități. Pentru a câștiga, o echipă trebuie să enumere cele mai multe cuvinte într-un timp limitat (se stabilește de către facilitator: 1- 2 minute). Fiecare persoană scrie cuvinte cu markerul pe foaia echipei sale cât mai repede posibil. La expirarea timpului alocat orice scris se oprește. Se elimină „dublurile”. Fiecare echipă citește în plen lista de cuvinte, echipa cu cea mai lungă listă de cuvinte cheie neduplicate câștigă.

### Atelier 3: Alege o metaforă

**Durață:** 80 minute

**Participanți:** 8 – 15 adulți

**Materiale necesare:** post-it-uri, instrumente de scris, câte o pietricică adusă de fiecare participant, foi de hârtie

**Obiective:**

- Să încurajeze participanții să identifice și să contribuie cu propriile idei legate de luarea deciziilor.
- Să dezvolte abilități de acceptare a emoțiilor dificile asociate procesului decizional.
- Să identifice direcții de acțiune în situații de tranziție sau indecizie.

**Descrierea activității:**

**Introducere (20 minute)**

**Ce alegi?**

Participanții sunt așezați în cerc. Se prezintă câte o situație care necesită alegere și li se cere participanților să își exprime opțiunea. Exemple: pizza sau burger, înghețată de vanilie sau ciocolată, bilet la meciul de fotbal sau la teatru, pauza de masă: bârfe cu colegii sau scroll pe social media etc. (alte exemple care presupun alegeri în funcție de specificul grupului). Participanții care doresc își argumentează alegerea. Apoi, se ghidează discuția către exemple generale de decizii dificile.

**Banca de idei**

Facilitatorul distribuie câte două post-it-uri participanților pentru a realiza o descoperire "pre-sesiune". Fiecare scrie pe bilețele două idei, tehnici pe care le consideră utile în luarea deciziilor (în special a celor dificile exemplificate anterior), resurse care i-au ajutat în decizii dificile. Ideea se poate descrie în cuvinte sau se poate desena. Participanții își prezintă răspunsurile grupului și apoi le lipesc pe o foaie de flipchart denumită „banca de idei”. Acestea vor rămâne vizibile pentru participanți pe tot parcursul atelierului.

Exercițiul evaluează cunoștințele participanților legate de tematica propusă și în același timp valorifică experiența fiecăruia în beneficiul grupului. De asemenea, le permite participanților să contribuie și să descopere idei utile ale celorlalți. Exercițiul se poate folosi și pentru sumarizare, evaluare a cunoștințelor la finalul unei sesiuni de activitate.

## Activitate principală (40 minute):

### Alege o metaforă

Participanții sunt invitați să caute o piatră pe care să o aducă cu ei la activitate.

*„Să ne jucăm puțin cu piatra pe care ați ales-o: observă culoarea, textura, forma, greutatea. Gândește-te la o decizie dificilă pe care o ai de luat. Imaginează-ți că piatra pe care o ți în mână este emoția asociată acestei decizii. Probabil poate fi frică, îngrijorare, rușine, furie sau un amestec între acestea. Observă din nou culoarea, forma, textura, greutatea.*

*Ține în mână dificultatea deciziei ca pe o floare uscată, observ-o și simte locul din palmă în care intră în contact cu pielea. (se lasă câteva momente de observație după fiecare metaforă)*

*Privește-o ca și cum ai fi un cercetător care observă obiectul său de studiu. Continuă s-o cercetezi.*

*Acum dificultatea pe care o porți este un fluture care tocmai s-a așezat în palma ta. Cum te porți? Cum o privești?*

*Fă-i loc, dă-i puțin confort ca și cum ar fi un musafir. Observă dacă poți să nu i te împotrivești.*

*Gândește-te din nou la metaforele pe care le-am enumerat pentru emoțiile legate de decizie: floare uscată, obiect de studiu al unui cercetător, fluture, musafir. Găsește și tu o metaforă. Alege-o pe cea care ți se potrivește cel mai mult. Acum privește din nou disconfortul din acea perspectivă.”*

Fiecare participant își prezintă metafora preferată (dintre cele enumerate în exercițiu sau găsită de el).

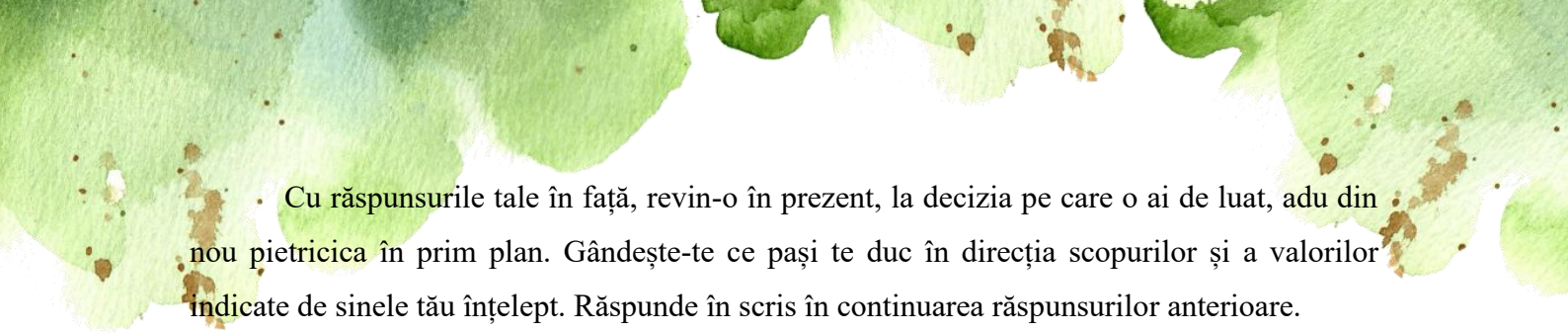
### Sinele înțelept

Pune piatra undeva aproape de tine, în buzunar, pe scaun sau undeva în câmpul tău vizual. Imaginează-ți că au trecut 10 ani și viața ta arată așa cum îți dorești, ai realizat ce ți-ai propus, te consideri o persoană împlinită. Încearcă să îți imaginezi unde ești, cum îți petreci timpul, cu cine? Din timpul și locul acela, răspunde la următoarele întrebări (participanții primesc o foaie de hârtie și instrumente de scris):

*Ce realizări, experiențe consideri că sunt cele mai importante?*

*În lumina acestor experiențe, ce sfat îi dai sinelui tău mai tânăr?*

*Ce scopuri sau valori contează cel mai mult? Cum le poți onora?*



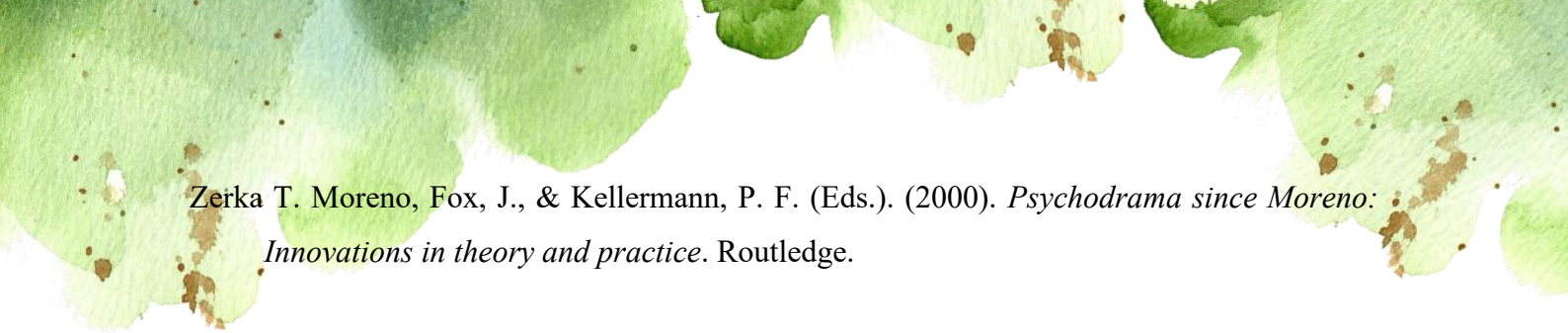
• Cu răspunsurile tale în față, revin-o în prezent, la decizia pe care o ai de luat, adu din nou pietricica în prim plan. Gândește-te ce pași te duc în direcția scopurilor și a valorilor indicate de sinele tău înțelept. Răspunde în scris în continuarea răspunsurilor anterioare.

**Reflecție (15-20 minute):**

În continuare se sugerează participanților să caute în „Banca de idei” ceva care consideră ca le-ar fi util în parcursul următor (Banca de idei poate fi completată de facilitator după ce participanții și-au lipit ideile în introducere). Fiecare ia de pe flipchart un bilețel care îl inspiră și revine în grup. Apoi, participanții împărtășesc pe rând ce bilețel au luat cu ei și cu ce au rămas din această activitate.

## BIBLIOGRAFIE

- Bland, A. M. (2021). The existential obituary writing technique for emerging adults: Thematic and content analyses. *The Humanistic Psychologist*, 49(3), 435–458. <https://doi.org/10.1037/hum0000227>
- Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice* (4th ed.). Springer Publishing Company.
- Brown, B. (2012). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Hazelden Publishing. (Ediția în limba română: *Darurile imperfecțiunii*. Editura Curtea Veche)
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
- Elliott, S. (n.d.). *Group activities for counselors*. Innerchoice Publishing.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books. (Ediția în limba română: *Inteligența emoțională*. Curtea Veche Publishing)
- Harris, R. (2022). *The happiness trap* (2nd ed.). Little, Brown Book Group.
- Hunt, Q., Russo-Mitma, G., Olsen, C., & Nelson, M. (2015). Restorying interventions: Commemorating the past and embracing the future. *Journal of Family Psychotherapy*, 26(1), 36–41. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1001745>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Lucas, B. & Venckutė, M. (2020). *Core life skills listed by UNICEF. Creativity – a transversal skill for lifelong learning: An overview of existing concepts and practices* (Raport tehnic). European Commission – Joint Research Centre.
- Moreno, J. L. (1947). *Theatre of spontaneity* (2nd ed.). Beacon House.
- Moreno, J. L. (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity* (J. Fox, Ed.). Springer Publishing Company.
- Pike, R. W., & Busse, C. (2004). *101 games for trainers: A collection of the best activities from Creative Training Techniques Newsletter*. HRD Press.
- Pike, R. W., Pike, B., & Busse, C. (1995). *101 more games for trainers: Another collection of the best activities from Creative Training Techniques Newsletter*. HRD Press.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam Books.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.



Zerka T. Moreno, Fox, J., & Kellermann, P. F. (Eds.). (2000). *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*. Routledge.

Surse online:

British Council. (2010). *Active Citizenship – Facilitator’s Toolkit*.

<https://www.britishcouncil.org>

Noi Orizonturi. (2018, October 1). *Pictura murală de grup*. <https://www.noi-orizonturi.ro/2018/10/01/pictura-murala-de-grup/>

Noi Orizonturi. (2018, October 1). *Cine ne influențează deciziile?* <https://www.noi-orizonturi.ro/2018/10/01/cine-ne-influenteaza-deciziile/>

UNICEF Middle East and North Africa. (n.d.). *Measuring Life Skills in the context of Life Skills and Citizenship Education (LSCE)*. Accesat în 1 iulie 2025, la <https://www.unicef.org/mena/lsce-measurement-instrument>

