

PROGRAM PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ „ÎMPREUNĂ”

ORGANIZATOR: ASOCIAȚIA EDUFOR CRAIOVA

Elena Diana Brătucu – președinte

Gabriela Ștefania Dumitrașcu - vicepreședinte

Facilitatori/Formatori: Elena Diana Bratucu, Gabriela Ștefania Dumitrașcu

PARTENER: ȘCOALA GIMNAZIALĂ ”TRAIAN” CRAIOVA

Director: prof. Maria Dașu

Director adjunct: prof. Beatrice-Silvia Bălașa-Sorescu

Bibliotecar: Anamaria Vintilescu

Secretar șef: Maria Răduț

Secretar: Laura Stoica

Facilitatori/Formatori: prof. Maria Dașu, prof. Beatrice-Silvia Bălașa-Sorescu

Grup țintă: 46 copii (9-14 ani)

Locul desfășurării: Școala Gimnazială ”Traian” Craiova

Perioada: 7-20 noiembrie 2016 (12 ore)

OBIECTIVE:

- ▶ dezvoltarea abilitatilor privind pregătirea, organizare și evaluarea activitatilor de formare cu tinerii pentru 46 de elevi;
- ▶ dezvoltarea competențelor celor 46 elevi pentru utilizarea metodelor și instrumentelor de educație nonformală pentru dezvoltarea abilităților personale precum:
 - autocunoasterea și promovarea personală;
 - lucrul în echipa;
 - exprimarea și gestionarea emoțiilor;
 - încrederea în sine;
 - imaginația și creativitatea;
 - comunicarea;
 - evaluarea și autoevaluarea.
- ▶ aplicarea metodelor și instrumentelor din programul de formare la 23 clase de elevi (III-VIII) din Școala Gimnazială ”Traian” Craiova – organizarea și implementarea programului de dezvoltare personală ”Împreună” de către formatorii junior formați în program;

ACTIVITĂȚI:

- ▶ Pregătire, organizare, evaluare activități de formare
- ▶ Cunoaștere, autocunoaștere și promovare personala - Metode și tehnici speciale de formare
- ▶ Comunicare și lucrul în echipă - Metode și tehnici speciale de formare
- ▶ Evaluare și feedback

MODALITĂȚI DE EVALUARE: observarea sistematică, autoevaluarea, evaluarea reciprocă, metode nonformale

PREȘEDINTE,
Prof. Elena Diana Brătucu

DIRECTOR,
Prof. Maria Dașu

PROGRAMUL DE DEZVOLTARE PERSOALĂ ”ÎMPREUNĂ”

Descriere activităților

Obiectiv: dezvoltarea abilităților personale privind:

- autocunoașterea și promovarea personală;
- lucrul în echipă;
- exprimarea și gestionarea emoțiilor;
- încrederea în sine;
- imaginația și creativitatea;
- comunicarea;
- evaluarea și autoevaluarea.

ZIUA	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	ACTIVITĂȚI
Ziua I	Cine sunt eu? – Cunoaștere și autocunoaștere	<p>Exerciții de spargerea gheții (participanții sunt așezați în cerc):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spuneți-vă numele și cartea preferată. - Grupați-vă după tema cărții preferate. - Grupați-vă după zodii. - Grupați-vă după liceul pe care doriți să îl urmați; <p>Portretul (participanții sunt așezați în cerc):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luați o jumătate de foaie de hârtie și notați-vă numele; - Dați foaia în dreapta și desenați conturul feței celui al cărui nume este notat. - Dați, din nou, foaia în dreapta și desenați ochii; - ... nasul, gura, urechile, părul, detalii (cercei, ochelari etc.) - Schimbați-le ca la bursă. - Semnați, ca un artist, portretul pe care îl aveți în mână. - Oferiți-l aparținătorului. <p>Prezentarea obiectivelor cursului și a activităților.</p> <p>Formare echipelor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupați-vă câte 2. - Grupați-vă câte 3. - Grupați-vă câte 4. - Grupați-vă câte 7 (astfel încât să se formeze 4 echipe). <p>Regulile cursului:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiecare echipă scrie pe bilețele ce reguli trebuie să respectăm pe parcursul cursului? - Ce se va întâmpla dacă de încalcă regulile (porunci distractive)? - Se citesc regulile. După fiecare regulă citită, se aplaudă de 5 ori. - Poruncile se pun într-o punguță fără a fi citite. Cine va încălca vreo regulă, va extrage o poruncă din săculeț. <p>Pauză</p> <p>Profilul de Facebook:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiecare participant va primi o coală mare (2xA3). - Își vor lipi în partea stângă sus portretul primit. - Vor scrie prenumele, numele, vârsta. - Vor scrie un motto personal. - Își vor contura palma și vor scrie pe ea cel puțin 5 trăsături personale; - Își vor contura talpa piciorului și vor scrie pe ea cel puțin 3 lucruri cu care cred că vor pleca/pe care le vor învăța/și le vor dezvolta în acest curs. - Vor lipi palma și talpa pe profil.

Asociația EduFor Craiova - CIF 31005636

Adresa: Str. Magnolia, Nr. 34, Pielești, Dolj, 207450; Telefon: 0351427609

Website: www.edufor.ro; E-mail: contact@edufor.ro

		<p>- În partea de jos a colii, își vor contura/desena/descrie "Viața mea"</p> <p>Pauză</p> <p>Prezentarea profilurilor</p> <p>Ciclu învățării experențiale:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>F-act: Ce s-a întâmplat? (Strict faptele, nu pareri, opinii, prezumții, interpretari personale etc)</i> 2. <i>RE-act: Cum am reactionat? (Strict acțiunea, reacția, nu trăiri, simțiri etc)</i> 3. <i>IMPact: Cum m-am simțit? (Strict impactul pe care experiența l-a avut asupra mea)</i> 4. <i>INTER-act: Cum as fi putut interacționa altfel? (Ce as fi putut face diferit?, care sunt cauzele pentru care am interacționat astfel?)</i> 5. <i>ABSTR-act: Cum abstractizez experiența? (Ce pot să învăț din această experiență?, Cum pot să mă îmbunătățesc/dezvolt/schimb?)</i> 6. <i>! – act: Cum voi acționa diferit data viitoare?</i> <p>Feedback: Cartonaje cu emoții</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitatorul va așeza pe jos cartonaje cu imagini - Fiecare participant va alege un cartonaj care să exprime starea lor din cadrul zilei de azi - Fiecare va spune cum s-a simțit azi legând de imaginea de pe cartonajul ales.
Ziua a II-a	<p>Lucrăm împreună, reușim împreună! – Jocuri de echipă</p>	<p>Exerciții de spargerea gheții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participanții se așază pe o linie. Numără din 2 în 2. Nr. 1 fac un pas în față. Cele două linii (nr. 1 cu nr. 2) se întorc față în față. Lucrează în perechi: a) Numără 1 – 2 – 1 – 2 b) Numără 1 – 2 – 3 și la 3 se ridică pe vârfuri; c) Numără 1 – 2 – 3 se ridică pe vârfuri – în loc de 4, zic "cu-cu" <p>Farfuria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participanții se grupează în echipele din ziua trecută. - Se așază în cerc și întind degetul arătător cu fața în jos. - Pe degete de așază o farfurie pe care trebuie să o așeze jos cu toții. - Pe farfurie se așază un pahar cu apă și se încearcă așezarea ei jos de către membrii echipei. <p>Câmpul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se delimitează un câmp în care sunt așezate diferite obstacole. - Se împarte fiecare echipă în 2. - Jumătate va sta pe marginea câmpului și va da indicații. - Jumătate vor fi legați la ochi și vor încerca să treacă prin câmp doar ascultând indicațiile celorlalți. Facilitatorul nu va da nicio indicație. Echipele trebuie să își găsească singuri strategia. <p>Puzzle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trei participanți vor fi legați la ochi și vor îmbina piesele unui/unor puzzle-uri. - Ceilalți trebuie să le dea indicații pentru îmbinarea pieselor. <p>Masa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se așază o față de masă cu farfuria, tacâmuri, pahare etc. - Participanții sunt legați de mâini și de picioare și trebuie să mute fața de masă în altă parte și să reșeze obiectele exact așa cum au fost. - Se face poză înainte și după pentru comparație. <p>Statuile:</p> <p>Fiecare echipă va trebui să creeze o statuie care să exprime una dintre situațiile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La zoo - La circ - Film de groază - Piramidă - Cub - La coadă la toaletă etc. <p>Doar echipa știe situația. Celelalte echipe trebuie să ghicească ce exprimă.</p>

		<p>Recunoaste melodia – Cum canti tuuuuuuu?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevii sunt impartiti in 3 echipe si fiecare echipa are 3 minute. - Un membru al echipei primeste un biletel de la facilitator pe care este notat numele unei melodii pe care trebuie sa o cante cu “tu-tu-tu” - Coechipierii trebuie sa o ghiceasca. - Cel care o ghiceste fredoneaza urmatoarea melodie. - Castiga echipa care ghiceste cele mai multe melodii in cele 2 minute. <p>Pauză Ciclu învățării experientiale</p>
Ziua a III-a	Suntem oameni. Toți avem emoții. Exprimă-te!	<p>Exerciții de spargere a gheții: Salata de fructe Participanții stau pe scaune într-un cerc mare. Fiecare participant, inclusiv facilitatorul, primește numele unui fruct: măr, banana, portocală, prună, cireasă. Facilitatorul stă în mijloc și nu are scaun. Acesta strigă numele unui fruct, iar participanții trebuie să schimbe scaunele. Nu au voie să schimbe cu scaunul de lângă el. Cel care rămâne în mijloc procedează la fel. Există posibilitatea să se strige ”Salată de fructe” și toți participanții trebuie să schimbe scaunele. Jocul se termină când toți participanții și-au schimbat locurile cel puțin o dată.</p> <p>Despre emoțiile mele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiecare participant primește o fișă și este rugat să completeze spațiile libere. (vezi fișa nr. 1). - Fișele sunt schimbate ca la bursă până când facilitatorul spune ”stop”. - Fiecare participant este rugat să citească fișa pe care a primit-o. <p>Pauză</p> <p>Cum să ne rezolvăm conflictele?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sunt prezentați pașii pentru rezolvarea conflictului (fiș nr. 2). - Fiecare elev primește fișa nr. 3 ”Scenarii pozitive” și fiecare elev este rugat să găsească și să prezinte cel puțin un scenariu pozitiv de soluționare a situațiilor conflictuale prezentate. <p>Story telling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitatorul citește povestea de 2 ori (fișa nr. 4) - Fiecare echipa trage la sorți cum să prezinte povestea: desen, mimă, actorie, prin sunete, vorbind, dar folosind țări. <p>Ciclu învățării experientiale</p>
Ziua a IV-a	Imaginație și creativitate	<p>Exerciții de spargere a gheții: Cetățenii și teroriștii</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participanții sunt așezați în cerc cu ochii închiși. - Facilitatorul îi atinge cu degetul o dată pe „cetățeni” și de două ori pe ”teroriști”. - Participanții deschid ochii și trebuie să își strângă mâinile unul la celălalt. Teroriștii pot împușca cetățenii dacă, atungi când au mâinile strânse, îi ating cu un deget. Cei care sunt împușcați ies din joc. Cetățenii pot să acuze un terorist. Dacă este adevărat, teroristul iese din joc. Dacă nu este adevărat, cetățeanul iese din joc. <p>Creează povestea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiecare membru al echipei trage un cartonaș. - Echipa are 10 minute să creeze o poveste pe baza cartonașelor. - Fiecare echipă prezintă povestea create. Fiecare membru al echipei este obligat să continue poveste în funcție de cartonașul pe care îl are în mână. <p>Atelier de creație</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiecare echipă primește o sticlă de 2 litri de plastic și are o cutie cu diverse materiale. - Au 30 de minute la dispoziție să creeze un obiect din acea sticlă. - Echipa își prezintă produsul. <p>Activity – joc</p> <p>Ciclu învățării experientiale</p> <p>Feedback: Rețeaua</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Facilitatorul aruncă un pluș la unul dintre participanți și adresează o întrebare legată de ziua de azi. Acesta aruncă plușul la un alt participant și adresează o altă întrebare etc.
Ziua a V-a	Puterea comunicării Cum a fost această săptămână? - Evaluare și feedback	<p>Exerciții de spargere a gheții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participanții sunt așezați în cerc. - Facilitatorul aruncă un pluș către un participant căruia îi spune numele întâi. Acesta aruncă la alt participant pe care îl strigă etc. - Se introduce încă un pluș în joc și se continuă. - Nu trebuie aruncat plușul înainte de a striga. <p>Exercițiul "Mulțumesc"</p> <p>Exercițiul "Țup-Țurup"</p> <p>Câmpul minat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se desenează o tablă de șah (6x6). - Facilitatorul plasează 8 mine pe hârtia pe care doar el o vede. - Toți participanții trebuie să treacă prin câmp și să ajungă la capăt. - Fiecare participant are o viață. - Participanții trebuie să își facă o strategie astfel încât să găsească drumul și să treacă toți prin câmp. - Dacă vreunul este ucis, toți cei care au reușit să treacă trebuie să reia traseu de la capăt. <p>Puzzle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toți participanții stau în cerc și sunt legați la ochi. - Fiecare primește câte o piesă sau două. Facilitatorul scoate 4 piese din joc. Participanții trebuie să ghicească ce piese sunt scoase din joc. - Au voie să adreseze facilitatorului o singură întrebare: "Maria, ce culoare are piesa mea?" Dacă întrebarea este altfel formulată sau vorbesc 2 în același timp, facilitatorul nu va răspunde. Răspunsul este: "Piesa ta este" - Nu au voie să atingă piesele celorlalți, ci doar să le descrie. <p>Dezbateri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se trasează trei zone pe podea: X – nu sunt de acord, V – sunt de acord, = - nu mă pot pronunța - Facilitatorul citește o afirmație, iar participanții trebuie să se așeze în zona potrivită părerii proprii pe care trebuie să o argumenteze pe rând. <p><i>Posibile teme de dezbateri:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii trebuie să își asculte întotdeauna părinții. - Dacă plângi, înseamnă că ești mai sensibil. - Dacă ai un frate/o soră, ești iubit mai puțin. - Micul dejun e mai important decât cina sau prânzul. - Când mănânci, calitatea e mai importantă decât cantitatea. - Marijuana ar trebui legalizată. - Țigările și alcoolul sunt droguri. - Lumea virtuală în care trăiesc tinerii creează un univers artificial dăunător. - Mass-media ne afectează profund, deoarece constituie o prezență constantă în viața noastră. <p>Feedback: Cubul cu impresii</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participanții sunt așezați în cerc. - Fiecare aruncă un cub cu litere și continuă enunțul cu care începe cu litera care e pe fața de sus a cubului. <p><i>Aș vrea să mulțumesc...</i> <i>Bineînțeles că ...</i> <i>Cel mai mult mi-a plăcut</i> <i>De îmbunătățit ar fi ...</i> <i>E rândul meu să ...</i> <i>Foarte mult aș vrea ...</i></p>

Fișa nr. 1

DESPRE EMOTIILE MELE

Indicații: Completați fiecare dintre aceste propoziții despre emoții, folosind propriile cuvinte și exemple reale despre cum vă simțiți.

Mi-e teamă atunci când _____

Sunt impresionat atunci când _____

Sunt fericit când _____

Mă simt necăjit când _____

Sunt trist atunci când _____

Sunt calm atunci când _____

Sunt furios când _____

Mă simt singur când _____

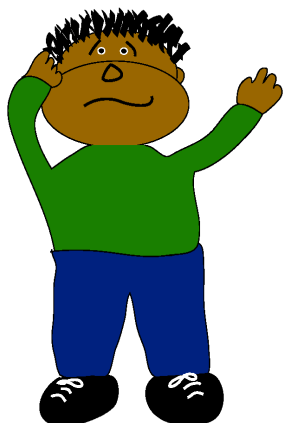
Mă simt rușinat când _____

Sunt dezamăgit când _____

CUM SĂ NE REZOLVĂM CONFLICTELE?

Pasul 1: CARE ESTE PROBLEMA?

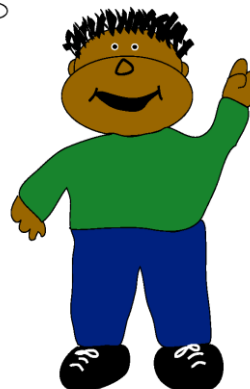
What is my problem?



Step 1

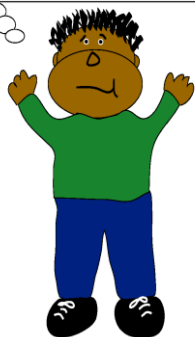
Pasul 2: MĂ GÂNDESC LA SOLUȚII

Think, think, think of some solutions.



Pasul 3: CE SE VA ÎNTÂMPLA?

What would happen?



Step 3

Pasul 4

Give it a try!



Step 4

Am reușit!!!!

Procedez corect?

Este drept ceea ce fac?

Cum se va simți celălalt?

SCENARIILE POZITIVE

Găsește scenariile POZITIVE de soluționare!

1. Colegul care stă în banca din spate mă împinge cu pixul în spate să-l ajut la testul de limba română. Simt că îmi este foarte dificil să mă mai concentrez la ceea ce am de făcut.
2. Ies în pauză și colegul meu de bancă îmi smulge pachetul de mâncare din mână.
3. Colegul din fața mea vine la banca mea, îmi ia caietul de pe bancă și îl trânteste pe jos. Îl ridic, îl pun pe bancă și el îl trânteste din nou.
4. Colegul de bancă mă strigă „aragaz cu patru ochi”. Ceilalți copii râd și se uită spre mine.
5. Doi colegi se joacă pe terenul de sport cu mingea de baschet. Merg spre ei și le iau mingea să dau la coș. Unul dintre ei mă înjură și strigă la mine să las mingea jos.
6. Un coleg umblă fără să ceară voie în geanta unui alt coleg. Acesta din urmă află de la alți colegi și merge și îi trage un pumn. Diriginta intră în clasă și vede cei doi băieți care se bat.

POVESTE

Este o zi extraordinară! Soarele strălucește puternic pe cer, aerul este curat, este o zi perfectă pentru vânatoare. Să mergem la vânatoare de urși!

Coborâm scările: TROP! TROP! TROP!, deschiem ușa: SCĂĂĂĂÂRT!, închidem ușa: ZDRANC!

Iar afară soarele strălucește pe cer. Este o zi extraordinară pentru a merge la vânatoare de urși.

Mergând către locul de vânatoare, am întâlnit în calea noastră o pădure. Nu puteam să trecem peste, nu puteam să trecem pe sub, așa că am trecut PRIN PĂDURE: TROSC! TROSC! TROSC!

Dar afară era o zi cu soare, o zi frumoasă, o zi perfectă pentru o vânatoare de urși. Și ne-am continuat drumul.

În scurt timp, în calea noastră se întindea o mlaștină. Nu puteam să trecem peste, nu puteam să trecem pe sub, așa că am trecut PRIN MLAȘTINĂ: FLEOȘC! FLEOȘC! FLEOȘC!

Dar afară era o zi cu soare, o zi frumoasă, o zi perfectă pentru o vânatoare de urși. Și ne-am continuat drumul.

După câteva ore de mers, în drumul nostru se întindea o apă. Nu puteam să trecem peste, nu puteam să trecem pe sub, așa că am trecut PRIN MLAȘTINĂ: PLEOȘC! PLEOȘC! PLEOȘC!

Dar afară era o zi cu soare, o zi frumoasă, o zi perfectă pentru o vânatoare de urși. Și ne-am continuat drumul.

După alte câteva minute bune de mers, am descoperit o peșteră. Nu puteam să trecem peste, nu puteam să trecem pe sub, așa că am INTRAT ÎN PEȘTERĂ.

Dar în peșteră, WOOOOAAAAA!!! URSUUUUUL!!!

Speriați, am luat-o la fugă prin apă: PLEOȘC! PLEOȘC! PLEOȘC!, prin mlaștină FLEOȘC! FLEOȘC! FLEOȘC!, prin pădure TROSC! TROSC! TROSC!, am deschis ușa SCĂĂĂĂÂRT!, am închis ușa ZDRANC!, am urcat scările: TROP! TROP! TROP! și ne-am ascuns sub pat.

Iar afară era soare, era frumos, ar fi putut fi zi extraordinară pentru o vânatoare de ... urși...