



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Bazează-te pe grup!

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

"Bazează-te pe grup!" ("Count on the group!") este o activitate amuzantă care lucrează în mod subtil asupra abilităților de gestionare a frustrării, în special în cadrul unui grup. Poate servi, de asemenea, ca un mare energizant și un instrument pentru a ridica nivelul de concentrare în cadrul grupului.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Promovarea abilităților de gestionare a frustrării;
- Îmbunătățirea capacității grupului de a se asculta reciproc și de a rezolva problemele de comunicare;
- Energizarea, dinamizarea grupului.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Contează pe grup! creează situații subtile de frustrare pe care grupul le poate rezolva prin cooperare. Poate fi un atu interesant pentru muncă, folosind o situație controlată pentru a aborda sentimente de frustrare care, de obicei, nu sunt atât de ușor de gestionat.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

Nu sunt necesare materiale.



5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Oamenii sunt așezați în cerc. Pentru o implicare eficientă, activitatea trebuie să aibă cel puțin 10-15 participanți. Cu cât participă mai multe persoane, activitatea devine mai amuzantă, mai provocatoare și mai captivantă. Scopul grupului este de a număra cu voce tare până când ajunge la numărul de participanți din grup; de exemplu, dacă avem 20 de participanți, scopul grupului este de a număra până la 20.

Fiecare participant poate spune un singur număr pe rundă, nu poate vorbi unul peste celălalt, nu poate folosi o strategie sau o ordine predefinită și nu poate folosi semnale cu mâna sau gesturi corporale pentru a-și chema rândul sau un anumit număr. De fiecare dată când încalcă o regulă, trebuie să înceapă să numere de la început.

De obicei, grupul subestimează sarcina, iar încercările inițiale eșuează adesea în primele numere. Aici oamenii încep să se confrunte cu frustrarea. Așadar, formatorul poate aloca ceva timp pentru ca grupul să discute cum pot rezolva problema.

- **Pasul 1:** transmiterea instrucțiunilor către grup (*5 minute*)
- **Pasul 2:** începerea activității; când apare frustrarea, acordați *5 minute* pentru a găsi o soluție.
- **Pasul 3:** repetați din nou până când grupul atinge obiectivul.
- **Pasul 4:** faceți o scurtă reflecție folosind aceste întrebări: Cum v-ați simțit în timpul activității? Cum a reușit grupul să gestioneze frustrarea atunci când s-a confruntat cu provocări? Ce strategii au fost eficiente în găsirea unei soluții comune? Cum vă simțiți după ce ați parcurs întregul proces?

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Grupul ar trebui să aibă ocazia de a reflecta asupra modului în care gestionează frustrarea și de a lua în considerare potențiale soluții pentru abordarea problemelor comune prin strategii comune.