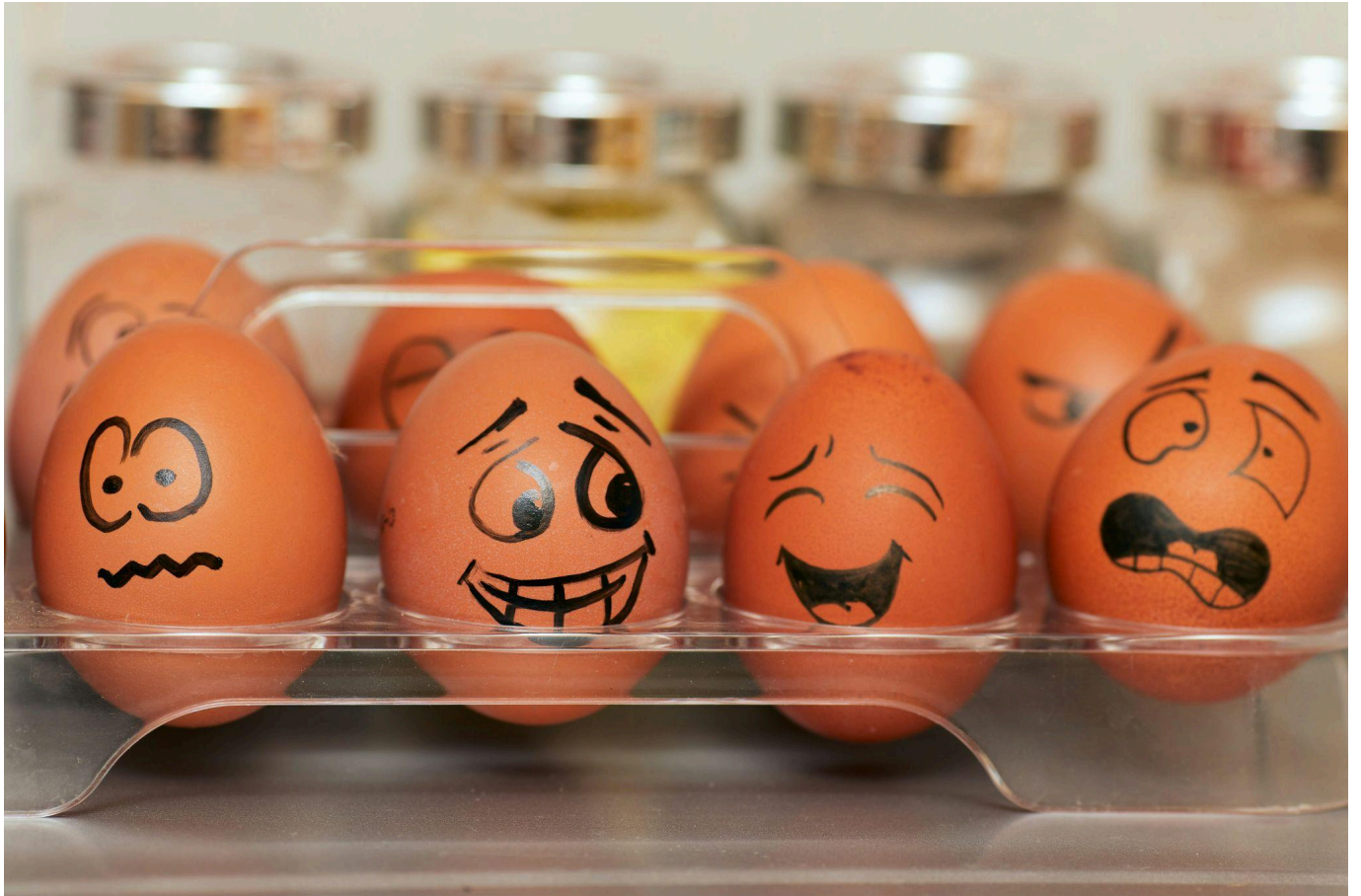




Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Versuri emoționante

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DESCRIERE

"Versuri Emoționante" ("Emotive Verse") este un atelier în cadrul căruia participanții se angajează mai întâi într-o sesiune de identificare și articulare a sentimentelor lor actuale, iar apoi își canalizează aceste emoții în crearea unui poem personal. Acest exercițiu încurajează conștientizarea emoțională, creativitatea și vulnerabilitatea. Participanții vor avea, de asemenea, ocazia de a-și împărtăși poemele cu grupul, încurajând un sentiment de empatie și conexiune.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Conștiința emoțională: Ajutați participanții să își recunoască și să își înțeleagă starea emoțională actuală.

Exprimare creativă: Încurajați utilizarea poeziei ca mijloc de exprimare a sentimentelor complexe.

Empatie și conexiune: Construiți un sentiment de empatie și înțelegere în cadrul grupului prin intermediul vulnerabilității împărtășite.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Acest instrument se leagă de inteligența emoțională prin:

- Conștiința de sine: Înțelegerea propriilor emoții și exprimarea lor în mod creativ.
- Exprimarea de sine: Dezvoltarea capacității de a articula sentimentele într-un mod semnificativ.
- Conștiința socială: Stimularea empatiei prin ascultarea și aprecierea expresiilor emoționale ale celorlalți.
-

4) RESURSE ȘI MATERIALE



Co-funded by
the European Union



Materiale de scris: Hârtie și pixuri pentru fiecare participant.

Scaune confortabile: Aranjați în cerc pentru a facilita schimbul de informații.

Spațiu liniștit și de reflecție: Pentru a facilita introspecția și creativitatea.

5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1. Introducere (10 minute): Explicați scopul și procesul atelierului.

Pasul 2. Identificarea sentimentelor (20 de minute): Ghidați participanții printr-un exercițiu de mindfulness sau de introspecție pentru a-i ajuta să-și identifice sentimentele actuale. Folosiți meditațiile ghidate din platforma SESKAT pentru inspirație sau chiar pentru facilitare.

Pasul 3. Crearea de poezii (30 de minute): Participanții scriu o scurtă poezie pe baza emoțiilor identificate. Oferiți îndemnuri sau structuri pentru cei care nu sunt familiarizați cu scrierea de poezii. Tipăriți și oferiți "Sugestii și structuri de poezie pentru atelierul "Versuri emoționale"".

Pasul 4. Prezentarea poeziei (45 de minute): Participanții împărtășesc în mod voluntar poemele lor cu grupul, urmate de o scurtă discuție sau reflecție asupra fiecăruia.

Pasul 5. Reflecție în grup (15 minute): Discutați despre experiența generală, concentrându-vă asupra modului în care v-ați simțit să exprimați și să ascultați experiențele emoționale.

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Îmbunătățirea cunoștințelor emoționale: îmbunătățirea capacității de a identifica și de a articula emoțiile.

Abilități creative: Dezvoltarea exprimării poetice ca instrument de procesare emoțională.

Ascultare empatică: Creșterea empatiei și a conexiunii în cadrul grupului prin experiențe comune.

"Emotive Verse" este un mod inovator și de impact pentru ca indivizii să își exploreze emoțiile și să le exprime prin poezie. Acest atelier nu numai că ajută la descoperirea de sine, dar creează și un spațiu în care vulnerabilitatea este respectată și împărtășită, îmbogățind inteligența emoțională și abilitățile creative ale participanților.



Sugestii și structuri de poezie pentru atelierul "Versuri emotive"

1. Provocări pe bază de sentimente:

"Scree despre un moment în care te-ai simțit extrem de fericit(ă)/trist(ă)/înfuriat(ă) și ce a declanșat acest sentiment."

"Descrie un loc sau un moment care îți aduce pace/ bucurie/ teamă."

"Imaginează-ți o conversație cu emoția ta ca și cum ar fi o persoană. Ce spune, cum răspunzi?"

2. Formate cu structură simplă:

Poem acrostic: Folosiți un cuvânt care să vă reprezinte emoția (de exemplu, FERICIT, ANXIOAS) și începeți fiecare rând al poeziei cu literele aceluia cuvânt.

Haiku: Un poem de trei rânduri cu o structură de 5-7-5 silabe, adesea axat pe natură sau pe esența unui moment.

Versuri libere: Scrie fără să te preocupe de rimă sau ritm, concentrează-te pur și simplu pe exprimarea sentimentelor.

3. Imagistică Ghidată:

"Vizualizează o culoare/un anotimp/un peisaj care se potrivește cu emoțiile tale actuale. Descrie-l în detaliu în poemul tău."

"Gândește-te la un obiect care simbolizează sentimentul tău din acest moment. Scrie despre asemănările dintre obiect și emoția trăită de tine."



4. Emoția ca o călătorie:

"Descrie-ți emoția ca pe o călătorie sau o cale. De unde începe, încotro se îndreaptă, ce întâlnește?"

5. Contrast și comparație:

"Scrie despre modul în care emoția ta actuală diferă de o altă emoție pe care ai simțit-o recent."

6. Metafore și asemănări:

Folosește metafore și asemănări (de exemplu, "Mânia este ca o mare furtunoasă", "Fericirea se simte ca o zi caldă și însorită").

7. Poemul Dialog:

Scrie o poezie sub forma unui dialog între tine și emoția ta sau între două emoții contrastante.



Sfaturi pentru facilitatori:

Încurajați creativitatea: Reamintiți-le participanților că nu există corect sau greșit în poezie.

Un mediu lipsit de prejudecăți: Promovați o atmosferă de acceptare pentru ca participanții să se simtă confortabil în a-și împărtăși lucrările.

Împărtășiți exemple: Oferiți exemple simple pentru fiecare tip de îndemn sau structură pentru a inspira și clarifica.

Timp pentru reflecție: Oferiți participanților timp de liniște pentru a se gândi și a simți înainte de a începe să scrie.

Aceste îndemnuri și structuri ar trebui să ajute participanții să își canalizeze emoțiile în cuvinte, făcând procesul de scriere a poeziei mai accesibil și mai puțin intimidant. Cheia este de a încuraja exprimarea în orice formă care le pare cea mai naturală.