



Co-funded by
the European Union



PR3 Setul de instrumente de formare

Placinta Rolurilor

SESKAT. Development of social and emotional skills in adult training

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DESCRIEREA

Acest exercițiu este conceput pentru a-i ajuta pe participanți să reflecteze asupra diferitelor roluri pe care le au în viața lor, cum ar fi cel de membru al familiei, profesionist, prieten, etc. Prin crearea unei "plăcinte de roluri" vizuale, persoanele pot evalua legătura lor cu fiecare rol și pot identifica domeniile care necesită atenție sau îmbunătățiri.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Conștiința de sine îmbunătățită: Ajută participanții să recunoască și să evalueze diferitele roluri pe care le joacă în viața de zi cu zi.
- Identificarea dezechilibrelor: Ajută la identificarea rolurilor care pot fi neglijate sau care necesită mai multă atenție.
- Planificarea dezvoltării personale: Încurajează participanții să elaboreze strategii pentru a-și îmbunătăți implicarea și satisfacția în diverse roluri de viață.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Acest exercițiu este strâns legat de inteligența emoțională prin promovarea conștiinței de sine și a reflecției. Acesta îi ajută pe participanți să își înțeleagă sentimentele și comportamentele în diferite roluri de viață, favorizând echilibrul emoțional și rezistența. De asemenea, exercițiul îmbunătățește empatia, deoarece participanții iau în considerare impactul rolurilor lor asupra lor și a celorlalți.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

- Participanți: 1 sau mai mulți
- Cronometru: Smartphone sau cronometru.
- Materiale: Hârtie, pixuri și o copie a șablonului unui cerc furnizat în anexă, pentru fiecare participant.



5) Introducing the concept of "role balance" and its significance

- Introduction, 5 minutes: The facilitator presents the concept of "role balance" and its significance in understanding personal life balance.
- Step 1, 10 minutes: Each participant receives a circle template. They reflect on different roles in their lives and divide the circle into segments, labeling each segment with a role (e.g., parent, friend, employee).
- Step 2, 5 minutes: Participants place a dot in each segment, indicating the emotional connection to each role. The closer the dot is to the center, the stronger the connection.
- Step 3, 10 minutes: A brainstorming session where participants reflect on roles where dots are closer to the edge. They discuss their feelings about these roles and how they feel less connected.
- Step 4, 15 minutes: On a new sheet of paper divided into four quadrants, participants focus on the problems identified in the circular diagram. They answer questions from each quadrant referring to behaviors, feelings, strategies for improvement, and anticipated results.
- Step 5, 10 minutes: Group discussion and sharing of ideas and results from the exercise, guided by the facilitator.

6) EXPECTED LEARNING OUTCOMES

Participants can expect to better understand how they balance different roles in their lives and where they may need to make adjustments. The exercise encourages introspection, which leads to greater self-awareness and better management of emotions. By identifying specific behaviours and attitudes that contribute to the emergence or alleviation of problems, participants can develop actionable strategies for personal development and improved life satisfaction.

PIE OF
ROLES

