



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Cercuri de dialog reflexiv

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

"Cercurile de dialog reflexiv" ("Reflective Dialogue Circles") este un instrument inovator conceput pentru rezolvarea conflictelor prin promovarea unei reflecții profunde și a unei comunicări deschise. Acest instrument presupune ca participanții să formeze un cerc, simbolizând egalitatea și incluziunea, și să se angajeze într-un proces de dialog structurat care încurajează înțelegerea, empatia și rezolvarea problemelor în colaborare.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Facilitați înțelegerea empatică:**
 - Încurajați participanții să împărtășească experiențe personale legate de conflict.
 - Promovați un sentiment de empatie permițându-le celorlalți să asculte diverse perspective.
- Creați un mediu de colaborare:**
 - Stabiliți o atmosferă de încredere și respect în cadrul cercului.
 - Subliniați importanța ascultării active și a comunicării fără a judeca.
- Identificați cauzele profunde:**
 - Ghidați participanții în explorarea cauzelor și motivațiilor care stau la baza conflictului.
 - Deplasați accentul de la problemele de suprafață la preocupări mai profunde, mai fundamentale.
- Co-creați soluții:**
 - Încurajați-i pe participanți să facă un brainstorming colectiv și să co-creeze soluții potențiale.
 - Subliniați conceptul de câștig reciproc și responsabilitate comună.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

- **Conștiința de sine:** Participanții reflectă asupra propriilor emoții și a elementelor declanșatoare din timpul conflictului.
- **Empatie:** Ascultarea experiențelor celorlalți favorizează o înțelegere mai profundă a diverselor perspective.
- **Comunicare:** Accent pe ascultarea activă, pe exprimarea emoțiilor și pe articularea nevoilor.
- **Gestionarea conflictelor:** Pune accentul pe o abordare colaborativă și constructivă a rezolvării conflictelor.



4) RESURSE ȘI MATERIALE

- Cercul de deschidere (15 minute):**
 - Participanții se adună în cerc, iar facilitatorul dă tonul pentru un dialog deschis și respectuos.
 - Introducerea obiectivelor și a orientărilor privind soluționarea conflictelor.
- Împărtășirea reflexivă (30 de minute):**
 - Fiecare participant își împărtășește pe rând experiențele și sentimentele legate de conflict.
 - Ceilalți ascultă activ, fără întrerupere.
- Explorare și analiză (40 de minute):**
 - Facilitatorul ghidează o discuție despre cauzele profunde ale conflictului.
 - Reflecție în grup asupra temelor și modelelor comune.
- Co-crearea de soluții (30 de minute):**
 - Participanții realizează în mod colectiv un brainstorming de soluții potențiale.
 - Facilitatorul ghidează grupul în evaluarea și rafinarea acestor idei.
- Cercul de închidere și angajament (15 minute):**
 - Participanții își exprimă recunoștința pentru dialog.
 - Fiecare participant se angajează să întreprindă acțiuni specifice pentru a contribui la rezolvarea problemei.

5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

- Introducere (15 minute):**
 - Scurtă prezentare generală a Matricei de soluționare a conflictelor avantajoase pentru ambele părți.
 - Explicarea fiecărui cadran și a rolului său în procesul de soluționare a conflictelor.
 - Stabilirea regulilor de bază pentru o comunicare respectuoasă.
- Discuție ghidată (30 de minute):**
 - Facilitatorii prezintă un conflict ipotetic, ghidând participanții prin fiecare cadran.
 - Participanții își identifică pozițiile, interesele și emoțiile legate de conflict.
- Joc de rol (40 de minute):**
 - Participanții se împart în perechi sau grupuri mici.
 - Fiecare grup aplică matricea la un scenariu de conflict specific.
 - Exercițiile de joc de rol încurajează aplicarea practică a instrumentului.
- Recapitulare, dezbateri, și discuții (20 de minute):**
 - Facilitatorii ghidează o discuție de grup privind perspectivele dobândite și provocările cu care s-au confruntat.



Co-funded by
the European Union



- Participanții își împărtășesc experiențele, strategiile și reacțiile emoționale.

5. Reflecție și planificare a acțiunilor (15 minute):

- Participanții reflectă asupra creșterii personale și a domeniilor de îmbunătățire.
- Planificarea acțiunilor pentru aplicarea matricei de rezolvare a conflictelor câștigătoare în conflictele din viața reală.

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

- Creșterea conștientizării de sine a emoțiilor și a factorilor declanșatori în situații de conflict.
- Empatie sporită și înțelegere a diverselor perspective.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare, în special a ascultării active și a exprimării emoțiilor.
- Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor în colaborare.
- Angajamentul față de pașii acționabili pentru rezolvarea continuă a conflictelor și consolidarea relațiilor.