



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Cine ești?

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Activitatea "Cine ești tu" este concepută pentru ca participanții să își exploreze adevăratul sine și să fie în contact cu propriile emoții. Este o activitate scurtă care poate fi folosită și ca o activitate de spargere a gheții. Ea necesită ca participanții să lucreze în perechi, astfel încât, dacă numărul lor este impar, se poate alătura și facilitatorul.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Obiectivele activității "Cine ești?" sunt:

- Reflectați asupra convingerilor pe care fiecare le are despre sine însuși;
- Să înțeleagă și să își amintească diferite trăsături ale personalității sale;
- Să intre în contact cu sinele lor adevărat.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

(Explicați legătura / legătura acestui instrument cu inteligența emoțională / abilitățile soft)

A înțelege în profunzime cine suntem cu adevărat este crucial atât pentru gestionarea emoțiilor proprii, cât și pentru stima și încrederea în sine. De prea multe ori nu reflectăm asupra persoanei care suntem, cu atât mai puțin asupra celei care am dori să devenim. Acest exercițiu ne va ajuta în a deveni conștienți de personalitatea noastră percepută și de ceea ce despre noi suntem gata să împărtășim cu persoanele pe care le cunoaștem pentru prima dată.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

(Explicați materialele și resursele care sunt necesare pentru a dezvolta instrumentul)

Pentru a implementa activitatea va fi nevoie doar de o sală în care participanții să se poată întinde și să discute în perechi.



5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1

Participanții sunt rugați să formeze perechi. În cazul în care numărul acestora este impar, se poate alătura și facilitatorul. Participanții sunt instruiți cu privire la regulile simple ale activității. În timpul fiecărei sesiuni, prima persoană continuă să întrebe "Cine ești tu?", iar a doua răspunde.

5 minute

Pasul 2

Prima persoană din pereche începe să întrebe "Cine ești tu?", iar a doua persoană răspunde. Nu există un du-te-vino, dar o persoană pune în mod repetat aceeași întrebare (cine ești), iar cealaltă va trebui să facă un efort pentru a găsi mereu răspunsuri noi (și adevărate) la aceeași întrebare. Acest lucru continuă până la sfârșitul celor trei minute, care va fi anunțat de către facilitator. Primele răspunsuri pot fi simple și directe, cum ar fi "Sunt femeie", "Sunt profesor", "Sunt un italian care locuiește în Berlin", dar apoi răspunsurile vor fi mult mai profunde. Apoi, partenerii schimbă rolurile.

3 minute

Pasul 3

Lucrând cu același partener, persoana care a răspuns întreabă acum "Cine ești tu?". Și această sesiune durează 3 minute, exact ca și cea precedentă.

3 minute

Pasul 4

Este acum momentul ca participanții să reflecteze și să împărtășească, dacă doresc, desigur, dacă au (re)descoperit ceva despre adevăratul lor sine. Ce emoții au fost implicate în această activitate? S-au simțit inconfortabil în a împărtăși unele detalii personale despre ei înșiși? Sau, dimpotrivă, se simt acum eliberați?

Nu există un răspuns corect, dar este important să reflectați asupra impactului acestei activități asupra participanților.

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

(Vă rugăm să explicați care poate fi rezultatul învățării după utilizarea acestui instrument, se pot folosi exemple)

După această activitate, participanții se vor simți mai încrezători în ei înșiși și în propriile emoții. Mai mult, vor simți că pot avea încredere în facilitatorul cursului și în ceilalți participanți.



Co-funded by
the European Union

