



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROIECT: PRO-MOTION. Managementul sensibil al carierii

Apel: EACEA/34/2019: Incluziune socială și valori comune: contribuția în domeniul educației și formării, proiectul numărul: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITLUL DOCUMENTULUI:

**Livrabil 4.3: Materiale de sprijin pentru consilierii VET (educație și formare profesională): exemple de exerciții, partea 3:
programul de consiliere în grup
pentru persoane hipersensibile**

VERSIUNEA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Autori: Ana – Maria Agape

Partener: EXPERT PSY, România



Grupul tematic poate reprezenta un mediu favorabil pentru facilitarea cunoașterii de sine, interacțiunii și acceptării propriilor experiențe. În cadrul grupului, pe măsură ce încrederea este întărită, participanții se deschid, se exprimă, nu se mai simt singuri, descoperă noi soluții la situațiile problematice.

Factori terapeutici prezenți în grup (I. Yalom):

- Inocularea speranței;
- Universalitate;
- Dezvoltarea tehnicilor de socializare;
- Învățare interpersonală;
- Catharsis;
- Coeziunea grupului;

Scopuri:

- Armonizarea relațiilor interpersonale, o mai bună comunicare și socializare în sensul dezvoltării propriilor strategii de rezolvare a conflictelor în relațiile cu colegii și superiorul ierarhic;
- Armonizarea relațiilor interpersonale, o mai bună comunicare și socializare în sensul dezvoltării propriilor strategii de soluționare a conflictelor în contextul locului de muncă.

Sesiunea I

Scop general:

- Cunoașterea de sine și cunoașterea reciprocă;
- Colectarea informațiilor;



1. Exersarea cunoașterii reciproce

<i>Grup</i>	5-10 participanți
<i>Durață</i>	15 minute
<i>Obiectiv</i>	A asigura cunoașterea numelor participanților și a crea o atmosferă plăcută de la început
<i>Implementare</i>	<p>Un participant își spune numele și felul de mâncare preferat. Următorul spune numele și felul de mâncare preferat al celui dintâi, apoi adaugă propriul nume și felul său de mâncare preferat. Activitatea continuă până când toți participanții și-au spus numele și felul de mâncare preferat. Pentru a reține numele, participanții se plimbă prin cameră și îi nominalizează pe ceilalți (*mâncarea preferată), pe măsură ce îi întâlnesc.</p> <p>Participanții se așază în două rânduri drepte; o persoană iese în față din fiecare linie; cei doi definesc o scenă (de exemplu: în tramvai), apoi discută, în ritm alert, având voie doar să pună întrebări și să nu folosească negații; cine face o greșală merge la capătul rândului; cel care vine în față inițiază discuția, schimbând subiectul, dar păstrând scena.</p>
<i>Evaluare</i>	De exemplu, se poate începe cu întrebarea: „Ai reușit să te concentrezi asupra sarcinii, ai reușit să-ți amintești cu ușurință numele celeilalte persoane și mâncarea sa preferată?” Ce dificultăți ai întâmpinat în al doilea exercițiu?”

2. Exercițiu: „Desen liber“

<i>Dimensiunea grupului</i>	5-10 participanți
<i>Durață</i>	35 minute



<i>Materiale</i>	foi de hârtie, acuarele, pensule
<i>Obiectiv</i>	diminuarea tensiunii emoționale
<i>Implementare</i>	Consilierul propune participanților să deseneze ceea ce doresc și cum doresc, ascultând, pe fundal, o muzică relaxantă. După finalizarea desenelor, clienții creează o <i>galerie</i> cu acestea, iar apoi fiecare participant va verbaliza gândurile și emoțiile care au apărut în timpul creării imaginii.

Sesiunea II

Scop general– încurajarea creativității de grup/coeziunii de grup

1. Exercițiu LOGO-UL MEU DE VIS

<i>Dimensiunea grupului</i>	5-10 participanți
<i>Durață</i>	15 minute
<i>Materiale:</i>	Foi de hârtie Markere/creioane
<i>Obiectiv</i>	- auto-descoperire și împărtășire reciprocă - deblocarea tiparelor negative - stabilirea limitelor în sisteme complexe de grup



<i>Implementare</i>	<p>Participanții sunt rugați să identifice un logo care îi definește și să îl deseneze. Fiecare dintre aceștia își prezintă simbolul și ceea ce dorește să transmită prin el.</p> <p>Participanții își desenează/prezintă logo-ul de vis - cum ar arăta dacă toate dorințele lor s-ar îndeplini, apoi o comparație cu cel anterior, cum ar putea face ca aceste dorințe să devină realitate.</p> <p>Variantă: Participanții desenează logo-uri unul pentru celălalt (pentru grupuri de persoane care se cunosc). Sunt descurajate atitudinile critice sau părtinitoare.</p> <p>Variantă - logo-ul echipei.</p>
<i>Evaluare</i>	<p>Toate activitățile sunt modalități distractive de a da frâu liber auto-exprimării și comunicării deschise în cadrul grupului.</p>

2. Exercițiul „Scaunul gol“

<i>Dimensiunea grupului</i>	5-10 participanți
<i>Durață</i>	În funcție de cât de multe persoane participă la jocul pe roluri. De la 45 de minute la 2 ore, inclusiv analiza.
<i>Materiale:</i>	2 scaune așezate unul în fața celuilalt
<i>Obiectiv</i>	Participanții își vor exersa abilitatea de a fi empatici și de a identifica experiențele unui astfel de proces.
<i>Implementare</i>	<p>Etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Două scaune goale sunt așezate unul în fața celuilalt. • Un subiect se așază pe unul dintre scaune și este rugat să vorbească cu un personaj imaginar așezat pe celălalt scaun despre propria persoană, să vorbească despre sine, despre cum se vede pe sine însuși.



	<ul style="list-style-type: none"> • Apoi i se cere să se așeze pe celălalt scaun și să vorbească despre sine, dar din punctul de vedere al celeilalte persoane.
<i>Evaluare</i>	<p>Întrebați participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiniile voastre corespund opiniei celeilalte persoane? • A fost dificil să te pui în locul altei persoane? • Cum te-ai simțit practicând empatia? • Ce înseamnă să fii flexibil într-o astfel de situație? • Poate adaptabilitatea să te ajute să înțelegi cum se simt și cum gândesc alți oameni despre aceeași problemă? <p>Sfaturi și trucuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercițarea capacității empatice este uneori dificilă, dar poate fi extrapolată și la alte teme sau subiecte discutate: de ce există diferențe între tine și colegii/șefii/subordonații tăi, ce cred colegii tăi atunci când iei o decizie fără să-i consulți.

3. Exercițiu: Dragoste fără cuvinte

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	30 minute
Materiale:	o eșarfă pentru acoperirea ochilor
Obiectiv	A învăța cum să exprimăm sentimente pozitive față de o persoană



Implementare	Activitatea se desfășoară în liniște. Unul dintre participanți este legat la ochi și așezat în mijlocul celorlalți, care stau de jur-împrejurul său. Jucătorii se vor apropia de el, exprimând sentimente pozitive într-o formă non-verbală la alegerea lor (timp de 4-5 minute). Apoi, toată lumea poate intra în centru (toți voluntarii).
Evaluare	Această experiență de grup este foarte neobișnuită și importantă pentru fiecare persoană. Evaluarea poate fi necesară pentru ca toată lumea să poată spune cum s-a simțit, dar o discuție nu ajută întotdeauna și nu poate explica sau dezvălui sentimente, emoții.

Sesiunea III

- Obiective generale

- dezvoltarea comunicării asertive
- dezvoltarea stimei de sine

1. Exercițiu Autoafirmarea

<i>Dimensiunea grupului</i>	5-10 participanți
<i>Durață</i>	20 minute
<i>Materiale:</i>	carduri sau index carduri, pixuri
<i>Obiectiv</i>	Încurajarea respectului de sine și a acceptării de sine.
<i>Implementare</i>	Întregul grup se așază într-un cerc. Consilierul cere tuturor, fără a se uita sau vorbi cu cineva, să scrie calități pozitive în mijlocul foii de hârtie. Trebuie să fie cel puțin patru. Acestea pot fi exprimate în cuvinte, desene sau propoziții.



<i>Evaluare</i>	Consilierul participă și stimulează grupul, spunând că fiecare are mai multe de patru. Apoi, în liniște, fiecare persoană se plimbă prin incintă cu cardul pe piept, astfel încât toată lumea să-l poată citi. Dacă există timp, se pot forma perechi sau grupuri de trei pentru a găsi detalii sau explicații despre ceea ce au scris.
-----------------	---

2.Exercițiu: Cum reacționezi?

<i>Dimensiunea grupului</i>	5-10 participanți
<i>Durată</i>	20 minute + analiză
<i>Materiale:</i>	fișă cu cele 3 întrebări
<i>Obiectiv</i>	Participanții își vor exersa abilitatea de a fi susținători, în detrimentul criticilor
<i>Implementare</i>	Ce ai răspunde dacă ai fi în locul celor care primesc reproșurile de mai jos și ai dori să folosești tehnica empatiei? „Te porți de parcă ironizezi în mod elegant tot ceea ce îți propun“ „Nu voi putea fi niciodată capabil să fiu iubit și să trăiesc o viață normală, ca ceilalți“ „Copilul seamănă cu cei din familia soțului: nici lor nu le-a plăcut să învețe“
<i>Procesare</i>	Întrebați participanții: • Cum te-ai simțit fiind empatic? • Unde au apărut dificultățile? Sfaturi și trucuri:



	<p>Caracteristica prezentă în aproape toate situațiile de probleme de comunicare este faptul că persoanele în cauză nu se simt nici auzite, nici înțelese. A nu fi ascultat înseamnă a nu fi respectat (cel puțin așa ne simțim noi). Empatia constă în a asculta cu respect ceea ce o persoană are de spus și ceea ce aceasta nu spune (ceea ce îți ascunde, ceea ce nu îndrăznește sau nu dorește să spună) prin înregistrarea mesajelor non-verbale pe care ți le trimite și care sunt uneori în contradicție cu cuvintele sale (expresie facială, intonație vocală).</p>
<p><i>Evaluare</i></p>	<p>Se spune adesea despre empatie că aceasta constă în a te pune în locul celeilalte persoane</p> <p>Cele 3 funcții de bază ale empatiei:</p> <p>a) să ascultăm cu atenție cealaltă persoană;</p> <p>b) să îi repetăm ceea ce înțelegem;</p> <p>c) să îi solicităm eventuale clarificări, informații suplimentare sau o confirmare.</p> <p>Empatia nu este folosită niciodată pe cont propriu sau în mod mecanic. Ca și tehnica dezarmării, este doar un preambul la răspunsul tău, care trebuie să includă exprimarea propriului punct de vedere și a sentimentelor tale. Este de preferat să reformulezi ceea ce a spus interlocutorul cu propriile cuvinte, dar să încerci să rămâi cât mai fidel posibil față de ceea ce a spus persoana din fața ta.</p>

Sesiunea IV– scop general

- **Inocularea speranței și încrederii;**
- **Universalitate;**

1.Exercițiu: Zidul



Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	30 minute
Materiale:	panglici din material textil
Obiectiv	A stimula încrederea în sine. Dezvoltarea încrederii în alte simțuri decât vederea, în special în dimensiunea spațiu-timp.
Implementare	Participanții se așază la aproximativ 2 de metri de obstacol, formând un rând, la o mică distanță unul de celălalt (pentru a acoperi întregul spațiu al peretelui, cât mai mult posibil). Voluntarul este condus la o anumită distanță de grup (cu ochii închiși) și trebuie să alerge cu cea mai mare viteză posibilă (fără a exagera) către obstacol. Grupul va trebui să-l prindă, fără a se mișca în față, astfel încât persoana să nu lovească peretele.
Evaluare	Este important ca înainte de începerea activității, participanții să se antreneze pentru „prinderea oamenilor”, activitate care trebuie desfășurată cu atenție, în condiții de siguranță, fără a provoca leziuni. Acest joc trebuie desfășurat doar în cadrul grupurilor în care încrederea a fost deja dezvoltată.

2.Exercițiu: Turnul de control

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	15 minute



Materiale:	panglici din material textil
Obiectiv	A dezvolta încrederea. A favoriza colaborarea.
Implementare	Formați perechi și desemnați persoana care este „avionul” și persoana care este „turnul de control”. Se creează o pistă cu două rânduri de scaune și obstacole pe ruta de aterizare. „Avionul” este legat la ochi, iar „turnul de control” trebuie să-l direcționeze verbal, evitând obstacolele pentru o aterizare favorabilă. După aceea, rolurile se schimbă și este, de asemenea, posibil să schimbați și amplasamentul obstacolelor.
Evaluare	Cum s-au simțit participanții? Observații: „Turnurile de control” trebuie să mențină „avioanele” în zbor până când acestea pot intra pe pistă.

Sesiunea V

Obiective generale – managementul stresului în interacțiunea cu persoanele dificile

– dezvoltarea tehnicilor de socializare în cadrul organizației

1. Exercițiu COMBINAȚII

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	15 minute
Materiale:	Bol cu bilete pe care sunt scrise cuvinte comune, precum leu, cuțit, telefon, păun, etc. (un cuvânt pe fiecare bilet, având un număr de bilete egal cu numărul participanților)



Obiectiv	Participanții se vor familiariza cu regulile de exprimare coerentă a mesajelor într-un mod distractiv
Implementare	<p>Etape:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fiecare participant trage un bilet fără să citească ce este scris pe el până când toți participanții au tras un bilet. 2. Participanții își citesc biletele fără a împărtăși cuvântul cu restul grupului 3. Sarcina lor este de a se prezenta grupului prin găsirea unor similitudini pozitive între ei și substantivul de pe bilet. Ex: Dacă numele unei persoane este George, iar pe bilet este scris cuvântul cuțit, el va spune: „Eu sunt George. Sunt precum un cuțit pentru că sunt ascuțit și pot trece prin munți de informație pentru a descoperi esența.“
Evaluare	<p>Întrebați participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum a fost să găsești formularea? - Crezi că a fost potrivită? <p>Scrive cele patru reguli pentru exprimarea coerentă a mesajului</p>

2. Exercițiu Scutul invizibil

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durăță	15 minute
Materiale:	<p>O bucată mare de plexiglass</p> <p>Carduri adezive</p>
Obiectiv	Participanții vor învăța să se protejeze în interacțiunile personale, nepermițând altora să îi atace în punctele vulnerabile.



Implementare	<p>Etape:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fiecare participant scrie un mesaj pe un card, care îl poate ajuta să-și păstreze mintea limpede atunci când se confruntă cu un agresor, fără ca el să poată citi ceea ce este scris. Exemple: „Nu sunt obligat să răspund“, „sunt mândru de cine sunt“, „nu are puterea să mă facă să mă simt...“, „dacă face un gest nehibzuit, nu voi accepta să fiu blamat“. 2. Bucata de plexiglass acționează ca un scut invizibil între participanți și agresor. 3. Participanții vor lipi cardurile pe panoul transparent. 4. Unul dintre ei își asumă rolul de agresor. 5. Sarcina sa este de a iniția un joc pe roluri folosind notițele de pe scutul invizibil.
Evaluare	<p>Participanții sunt întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum a fost să găsești formularea? - Crezi că a fost potrivită? <p>Scrie cele patru reguli pentru exprimarea coerentă a mesajului. Stă în puterea noastră să blocăm mesaje și să atenuăm lovitura agresorului.</p>

Sesiunea VI

Obiectiv general: Participanții vor exersa să externalizeze lucruri pe care până la acel moment le păstrasera pentru sine.

1. Exercițiu: Frica din bagajul meu!

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	15 minute
Materiale:	carduri cu desenul atașat



Obiectiv	Participanții se vor familiariza cu regulile de exprimare coerentă a mesajelor într-un mod distractiv
Implementare	<p>Etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiecare participant primește un card cu o valiză • I se cere să noteze pe acest card lucruri pe care le consideră frici sau motive de îngrijorare, și care stau în calea relațiilor bune pe care le-ar putea avea • Cardurile sunt anonime • Toate cardurile sunt colectate și amestecate • Fiecare persoană trage un card și încearcă să găsească modalități prin care aceste frici ar putea fi depășite
Evaluare	<p>Participanții sunt întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum te-ai simți dacă ai scăpa de „greutățile din bagaj“? • Ai găsit câteva soluții pentru fricile tale?

2.Exercițiu **PORTRETUL**

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	20 minute + analiză
Materiale:	nu sunt necesare materiale
Obiectiv	Participanții vor deveni conștienți de modul în care ceilalți se raportează la ei.
	Etape:



Implementare	<p>Etape de implementare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un participant este ales și rugat să părăsească sala. Apoi, cei rămași aleg un alt participant, despre care cel din afara sălii poate pune orice întrebare, cu condiția ca răspunsurile să fie doar de tip „DA” sau „NU”. • Sarcina este de a identifica persoana surpriză cu ajutorul a câtor mai puține întrebări posibil (întrebările care se referă strict la aspectul fizic trebuie evitate: culoarea părului, greutate etc.).
Evaluare	<p>Participanții sunt întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum ți se pare percepția celorlalți? • Au existat răspunsuri care să te fi surprins sau să-ți fi dat de gândit?

Sesiunea VII: obiectiv general

-Creșterea rezilienței și flexibilității, pentru succes personal.

1.Exercițiu CALEA ÎNCREDERII

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	30 min. + analiză
Materiale:	nu sunt necesare materiale
Obiectiv	Participanții își vor exersa capacitatea de a testa sentimentul de încredere
Implementare	Etape:



	<ul style="list-style-type: none"> • Se formează grupuri de 4-5 participanți. • Din fiecare grup, o persoană este legată la ochi și condusă de jur-împrejurul camerei, ținându-se de brațul altei persoane. • După câteva minute, persoana legată la ochi este ghidată doar cu ajutorul vocii către locul unde trebuie să meargă.
<p>Evaluare</p>	<p>Întrebați participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum te-ai simțit când ai mers cu ochii închiși? • Ai deschis ochii în timp ce mergeai? De ce da sau de ce nu? • De ce este importantă încrederea atunci când ne aflăm în situații dificile? <p>Sfaturi și trucuri:</p> <p>Cum să ne controlăm fricile?</p> <p>1. Acceptă-ți frica</p> <p>Nu îți fie rușine de faptul că simți frică. La urma urmei, frica, în limite normale, este un semnal de alarmă pentru existența pericolului. Nu încerca să îl elimini complet, ci mai degrabă să îl modulezi, să-i reduci intensitatea până când devine compatibil cu o viață normală și autonomă.</p> <p>2. Dezvoltarea mijloacelor de a controla frica</p> <p>Sentimentul de frică este adesea asociat cu un sentiment de lipsă de control asupra situației. Prin urmare, pentru a crește controlul pe care îl exercităm asupra a ceea ce ne generează frică, un mijloc excelent este să ne informăm.</p> <p>Un alt mod de a-ți controla frica este să înveți o tehnică de relaxare pe care să o folosești atunci când îți este frică.</p> <p>Și, desigur, nu trebuie să uităm faptul că poți adopta o atitudine activă față de frică, aceasta fiind unul dintre cele mai eficiente remedii.</p> <p>3. Înfruntă-ți frica</p> <p>Modul de a o înfrunta trebuie să țină cont de patru reguli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confruntarea trebuie să fie sub controlul tău. Confruntarea este indicată numai dacă vrei sau dacă trebuie să-ți depășești frica



	<ul style="list-style-type: none"> • Înfruntă-ți temerile progresiv, începând cu aspectele mai puțin importante. Dacă îți este frică de animale, mai întâi te vei uita doar la fotografii, apoi la filme, apoi vei vizita crescătorii etc. • Confruntarea trebuie să fie susținută: trebuie să accepți situația stresantă pentru o durată suficient de lungă pentru ca frica ta să se reducă la jumătate. • Înfruntă în mod regulat situațiile care îți provoacă frică. <p>4. Privește frica în față</p> <p>Multe lucrări au arătat că avem tendința de a întoarce spatele tuturor acestor gânduri tulburătoare. Cel mai bine este să reflectezi cu atenție și să te întrebi dacă ai ajuns cu adevărat la sfârșitul fricilor, dacă ți-ai închipuit întregul scenariu catastrofal. Întreabă-te care sunt riscurile reale.</p>
--	---

2. Exercițiu Mingea rezistentă la stres

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durăta	20 minute + analiză
Materiale:	Minge antistres
Obiectiv	Participanții vor deveni conștienți de modul în care pot fi gestionate situațiile stresante.
Implementare	<p>Etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> • premisă - cum este o minge antistres similară cu o personalitate rezistentă la stres? Răspunsurile includ de obicei - se întoarce la starea sa inițială, merge mai departe dacă o lovești, nu este rigidă, are un interior delicat, când este presată, revine la forma sa.



Evaluare	Mingea antistres este o referință vizuală foarte bună pentru lecțiile pe care ni le poate oferi. Putem alege să mergem mai departe indiferent de ce se întâmplă și să ne revenim în urma confruntării cu realitățile dure ale vieții, atât timp cât rămânem flexibili și rezistenți.
-----------------	--

Sesiunea VIII

Obiectiv general - conștientizarea diferențelor

- ancorarea în momentul prezent

1. Exercițiu OPINII DIVERGENTE

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durață	45 minute
Materiale:	Foi flipchart
Obiectiv	Participanții vor exercsa exprimarea adecvată a emoțiilor în relațiile interpersonale și profesionale și vor dezvolta strategii de coping.
Implementare	<p>Etapa 1</p> <p>1. Participanții sunt împărțiți în două echipe. Consultă sfaturile și trucurile despre cum să îi împarți.</p> <p>2. Fiecare echipă va trebui să lucreze la un element cu care se identifică ca urmare a criteriilor de împărțire a echipelor. Durață 10 minute</p> <p>3. Fiecare echipă face observații cu privire la munca desfășurată de cealaltă echipă, folosind tehnica acvariului. Pe rând, se vor forma două cercuri concentrice în jurul foilor flipchart. De exemplu, în timp ce echipa 1 se adună</p>



	<p>În jurul foii flipchart realizată de echipa 2, pentru a-și face propriile observații, echipa 2 formează un cerc în afara acestora, pentru a observa la rândul său modificările făcute de echipa 1. Între timp, echipa 2 observă, dar nu poate interveni din nici un motiv și sub nici o formă asupra modificărilor făcute. Echipa 1 poate face orice fel de modificări.</p> <p>Etapa 2</p> <p>Ambele echipe scriu scrisori de reconciliere celeilalte echipe folosind lista de verificare pentru autoexprimare.</p> <p>Echipele citesc scrisorile.</p>
<p>Evaluare</p>	<p>Întrebați participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum te-ai simțit când cealaltă echipă ți-a modificat munca - Ce ai vrut să exprimi, dar nu ai putut. Cum te-a făcut acest lucru să te simți? - Care crezi că ar fi fost consecința intervenției în acel moment? - Poți da exemple din viața reală? <p>Sfaturi și trucuri</p> <p>Împărțirea în echipe pentru această activitate necesită alegerea unei metode care determină identificarea personală cu apartenența la o echipă. Astfel, dacă numărul femeilor este aproximativ egal cu cel al bărbaților, criteriul poate fi împărțirea participanților în femei și bărbați și sarcina va fi ca echipa femeilor să scrie avantajele și dezavantajele de a fi femeie, iar echipa bărbaților să scrie avantajele și dezavantajele de a fi bărbat. O altă metodă poate fi împărțirea în funcție de criteriile pentru sau contra unei afirmații precum „plânsul este o formă de manipulare”. Poți identifica, de asemenea, și alte afirmații care au fost identificate ca fiind controversate la nivel de grup.</p>

2. Exercițiu *Ești un om de acțiune sau al simțurilor?*

<p>Dimensiunea grupului</p>	<p>5-10 participanți</p>



Durață	30 de minute.
Materiale:	nu sunt necesare materiale
Obiectiv	Participanții devin mai atenți și mai conștienți, ancorându-se în prezent.
Implementare	<p>Participanții se concentrează pe respirație timp de 5-10 minute. Pe măsură ce se concentrează cu ochii deschiși, sunt invitați să se concentreze mai mult pe simțurile lor decât pe gânduri.</p> <p>Dacă își dau seama că au un comentariu de făcut asupra a ceea ce experimentează, trebuie să încerce să nu emită judecăți, ci să-și recâștige concentrarea asupra momentului prezent și a senzațiilor sale.</p>
Evaluare	<p>Participanții sunt întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ce văd? Dacă se gândesc la... și interpretează ceea ce văd, înseamnă că sunt în afara stării meditative. • Vor fi încurajați să perceapă fără judecată, interpretare sau evaluare. <p>Cum i-ai ajutat pe ceilalți să vadă exact ceea ce vezi tu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce te-a surprins? • Cum ai reușit să vezi același lucru ca și ceilalți în „obiectele înrămate“?

Sesiunea IX: Obiectiv general:

- înțelegerea în comunicarea non-verbală
- învățare interpersonală;

1.Exercițiu: ZÂMBETE

Dimensiunea grupului	5-10 participanți



Durață	30 minute + analiză
Materiale:	nu sunt necesare materiale
Obiectiv	Participanții vor exercita dezvoltarea creativității și exprimării
Implementare	<p>Există 2 echipe care primesc mai multe tipuri de zâmbete:</p> <p>Echipa 1:</p> <p>Zâmbet intenționat, fabricat, torturat: este o expresie făcută cu un scop specific; intenția simulării este foarte clară și evidentă</p> <p>Zâmbetul dulce: uneori pare nenatural, exagerat și exprimă mai mult decât în realitate</p> <p>A zâmbi pe sub mustață: tensiunea afișată poate însemna o atenție sporită sau auto-control</p> <p>Râsul stupid: este un simulacru al unui zâmbet, similar cu reacția la gustul acru, exprimă faptul că „mintea noastră pune ceva la cale“</p> <p>Echipa 2:</p> <p>Zâmbetul batjocoritor: zâmbetul umorului negru, al ironiei, al unui atotștiutor sau al celui care se bucură de necazurile altora</p> <p>Zâmbetul relaxat: bucuria trăită în mod naiv</p> <p>Zâmbet strâmb: un colț al gurii este orientat în sus și unul în jos, exprimă conflict interior</p> <p>Zâmbetul fricii: colțurile gurii sunt orientate în direcția urechilor</p> <p>Fiecare echipă desenează zâmbete, cealaltă echipă le ghicește, iar apoi fiecare echipă creează o poveste care să includă toate zâmbetele.</p>
Evaluare	<p>Întrebați participanții:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cum te-ai simțit când ai prezentat un anumit tip de zâmbet?• Ce schimbări de tonalitate ai observat?



	<ul style="list-style-type: none"> • Cum ai putea recunoaște zâmbetele din jurul tău? • Cum le-ai putea folosi?
--	---

2. Exercițiu POȚI VEDEA CEEA CE VĂD EU? POT VEDEA CEEA CE VEZI TU?

Dimensiunea grupului	5-10 participanți
Durată	15-20 min
Materiale:	<ul style="list-style-type: none"> • O cameră care permite participanților o mobilitate relativă maximă • O foaie de hârtie A4 și un creion sau stilou pentru fiecare persoană • Bandă adezivă (aproximativ una la fiecare șase persoane)
Obiectiv	exersarea capacității de a identifica acel lucru valoros care poate fi vândut altora
Implementare	<p>Etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiecare participant primește o foaie de hârtie și un stilou sau creion • Participanții trebuie să își scrie numele pe hârtie, apoi să facă o gaură în ea, astfel încât să arate ca o „image în ramă” (nu contează dimensiunea, atât timp cât poți vedea prin această gaură). • Fiecare trebuie să găsească un punct de atracție, o imagine, un obiect, pe care să lipească foaia de hârtie, care va servi drept „ramă”. • Participanții sunt invitați să își folosească imaginația - nimic nu este interzis. • Mai apoi, participanții se invită reciproc să se uite la „picturile” lor și să descrie ceea ce văd.
	Întrebați participanții:



Evaluare	<ul style="list-style-type: none">• Cum te-ai simțit când ai avut ocazia să alegi un obiect care ți s-a părut interesant, fără a fi limitat în niciun fel?• Cum i-ai ajutat pe ceilalți să vadă exact ceea ce vezi tu?• Ce te-a surprins?• Cum ai reușit să vezi același lucru ca și ceilalți în „obiectele înrămate“?
-----------------	---

TRADUCERE AUTORIZATĂ

Subsemnata, **ȘTEFANOF KARIN IULIA**, interpret și traducător autorizat pentru limba **ENGLEZĂ**, în temeiul autorizației nr. **38856** din data de **18/11/2021**, eliberată de Ministerul Justiției din România, certific exactitatea traducerii efectuate din limba **ENGLEZĂ** în limba **ROMÂNĂ**.

TRADUCĂTOR ȘI INTERPRET

ȘTEFANOF KARIN IULIA

