

**Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”
din Chișinău**

Catedra de Psihologie

POPESCU Maria

Ghid metodologic

**PROGRAM DE INTERVENȚIE
PSIHOSOCIALĂ**

CHIȘINĂU, 2017

Aprobat pentru editare la ședința Senatului UPS "Ion Creangă", process verbal Nr. 22 din 24.11.2016

CZU: 316.6(075)

P 81

Bolboceanu Aglaida,
doctor habilitat în psihologie,
Cercetător Științific IȘE

Sanduleac Sergiu,
doctor în psihologie,
conferențiar universitar

Popescu, Maria.

Program de intervenție psihosocială: Ghid metodologic / Maria Popescu ; Univ. Ped. de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, Catedra de Psihologie. – Chișinău : S. n., 2017 (Tipogr. "UPS Creangă"). – 114 p.

Bibliogr.: p. 113-114 (9 tit.).

ISBN 978-9975-46-324-9.

316.6(075)

P 81

CUPRINS

ȘEDINȚA I	6
ȘEDINȚA II	14
ȘEDINȚA III	18
ȘEDINȚA IV	21
ȘEDINȚA V	27
ȘEDINȚA VI	31
ȘEDINȚA VII	37
ȘEDINȚA VIII	43
ȘEDINȚA IX	50
ȘEDINȚA X	57
ȘEDINȚA XI	62
ȘEDINȚA XII	72
ȘEDINȚA XIII	77
ȘEDINȚA XIV	83
ȘEDINȚA XV	89
ȘEDINȚA XVI	95
ȘEDINȚA XVII	101
ȘEDINȚA XVIII	109
BIBLIOGRAFIA	114

În acest Ghid metodologic este dezvăluit *Programul de intervenție psihosocială* care a fost elaborat și implementat în cadrul cercetării „Reprezentarea socială a muncii la cadrele didactice din învățământul primar” cu scopul de a stimula gândirea pozitivă în cadrul activității prestate, de a crește starea subiectivă de bine și satisfacția de viață, inclusiv, persistența motivațională. Cu ajutorul acestui tip de intervenție pot fi modificate stereotipurile, schemele cognitive, reprezentările privind activitatea prestată, astfel, sporind calitatea ei.

Acest program reprezintă un sistem de mijloace, metode, procedee și tehnici psihologice, care urmărește creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, prin intermediul gândirii pozitive, optimizării autocunoașterii, creșterii nivelului inteligenței emoționale, prin exerciții de dezvoltare personală. Această abordare este utilă celor care vor să își îmbunătățească calitatea muncii și a vieții lor.

Obiectivele programului de intervenție psihosocială:

1. *Stimularea și optimizarea autoaprecierii și a încrederii în sine*, prin crearea unui climat favorabil de comunicare și interacțiune, prin stimularea gândirii pozitive în care se

realizează autocunoașterea favorabilă a propriilor dorințe, nevoi și aspirații; identificarea și valorificarea resurselor personale, depășirea blocajelor, a gândurilor negative; recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează insatisfacția de muncă, nemulțumirile de sine și de ceilalți, lipsa motivației;

2. *Antrenarea abilităților pentru managementul gândirii pozitive*, ce include: învățarea și exersarea unor tehnici de relaxare, meditație și respirație, în vederea înlăturării încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale și stimulării gândurilor pozitive despre sine, ceilalți și activitatea prestată; tehnici de restructurare și modificare a gândurilor și atitudinilor nerealiste și negative care stau la baza insatisfacției, nemulțumirii, pesimismului; tehnici de rezolvare de probleme motivaționale și de acceptare de sine; modalități de transformare a comportamentului de evitare într-un comportament pozitiv-activ de soluționare a problemelor prin intermediul gândirii pozitive.

ȘEDINȚA I (120 minute)

Obiectivele ședinței: Familiarizarea cu obiectivele programului de intervenție psihosocială, stabilirea regulilor de participare, creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, oferirea informației despre gândirea pozitivă, fericire și starea subiectivă de bine, valorificarea resurselor personale și autocunoașterea.

Exercițiul 1: Salutul „Acrosticul numelui”.

Scopul: Cunoașterea subiecților între ei cu ajutorul numelui.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 10 minute.

Desfășurare: Fiecare participant își scrie prenumele pe o foaie după care scrie și numește calitățile sale, folosind cuvinte care să aibă ca inițiale literele din prenumele său.

Exercițiul 2: Prezentarea ecusonului personalizat.

Scopul: Alegerea și prezentarea numelui pentru perioada trainingului.

Materiale: ecusoane, carioci, creioane colorate, pixuri.

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Fiecare participant își alege un ecuson și îl înfrumusețează la dorință, scriind numele care poate fi: real, cum îl numeau părinții sau, numele unui lider politic/om public etc. Numele trebuie scris clar, astfel, ca să fie ușor văzut, citit. Va fi utilizat numai în spațiul dat.

Exercițiul 3: Stabilirea regulilor de participare.

Scopul: Elaborarea regulilor de participare, pe care le vom respecta pe tot parcursul ședințelor noastre. O desfășurare cât mai organizată a trainingului. Familiarizarea trainerului cu așteptările participanților privind desfășurarea cursului de instruire și formare.

Materiale: Flip-chart, cariocă.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Regulile trebuie să fie respectate de către toți participanții și de către trainer. După elaborarea regulilor, animatorul întreabă participanții despre așteptările lor de la training-ul dat.

1. Fiecare participant urmează să fie prezent la toate ședințele desfășurate.

2. Participanții trebuie să fie cât e posibil de activi și originali.

3. Să își pregătească în caz de necesitate tema pentru acasă care va fi dată spre realizare.

4. Să asculte pe ceilalți participanți, să nu critice ideea cuiva și să nu judece pe alții.

5. Să își cerceteze schimbările apărute în baza training-ului și să le împărtășească cu grupul.

6. Să se păstreze confidențialitatea. Toată informația discutată rămâne în grupă (se referă atât la participanți, cât și la animator).

7. Să vorbească doar o singură persoană, iar ceilalți să privească și să asculte activ.

8. Se discută ceea ce interesează participanții la moment în legătură cu un anumit eveniment.

Animatorul le relatează pe scurt obiectivele cursului. Pe tablă sunt lipite trei desene: Valiza – ce o sa iau cu mine ?; palme – prin ce o să contribui eu personal ?; fulgere – cum credeți, care vor fi riscurile, ce nu vom reuși ? Participanții scriu pe stikere și le lipesc în jurul desenului respectiv, oferind, astfel, răspunsuri la întrebările adresate de către trainer.

Exercițiul 4: „Crearea tabloului despre fericire”.

Scopul: Exprimarea ideilor, gândurilor despre fericire, valorificarea propriei experiențe ale participanților, fortificarea

încrederii în sine, găsirea surselor de activizare a resurselor interne.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurare: Participanții scriu pe foaie toate asocierile cu fericirea, starea subiectivă de bine, apoi le citesc și trainerul le scrie pe tablă grupându-le în trei categorii: „Relații interpersonale”, „Activitatea”, „Satisfacțiile mici/bucuriile vieții”. În continuare, lucrăm pe aceste categorii, pentru „Relații interpersonale” – se cere subiecților să-și amintească și să scrie pe foaie o persoană semnificativă, apoi să răspundă la următoarele întrebări:

1. Ce a adus nou în viața Dvs. persoana dată?
2. Cum v-a influențat aceasta autopercepția și sensul vieții Dvs.?
3. Ce, după părerea d-ră, i-ați oferit lui, cum și cu ce la-ți influențat ?
4. Cum credeți, în urma influenței voastre, care a fost autopercepția lui despre sine și viața sa?

Pentru categoria „Activitatea” urmează întrebările:

1. Relatați despre ceea ce-ați realizat cu succes recent în activitatea Dvs.

2. Ce ați învățat din acest rezultat performant/observabil ?
3. Care calități, laturi pozitive ale personalității Dvs. v-au ajutat să obțineți acest rezultat ?
4. De ce aceasta este important pentru Dvs. ?
5. Cine apreciază succesul obținut ? Pentru cine din viața d-ră aceasta este important ?

Pentru categoria „Satisfacțiile” urmează întrebările:

1. De ce este important să ne dezvoltăm spiritul de observație și să observăm lucruri mici ?
2. Ce putem face pentru a crește numărul clipelor/momentelor fericite din viața noastră ?

Discuții: Cum a fost să scrieți despre starea voastră subiectivă de bine? La care întrebări ați avut dificultăți ? etc.

Exercițiul 5: Prezentarea temei trainingului. Explicarea teoriei.

Scopul: Cunoașterea de către participanți a informației teoretice privind tema respectivă.

Materiale: Flip-chart, carioci.

Durata: 45 minute.

Desfășurare: Prezentarea teoriei fericirii, despre trăirea subiectivă a realității, despre influența gândurilor pozitive

asupra corpului uman, asupra activității lui și asupra mediului în care trăiește. Definirea și explicația formulei fericirii.

Odată cu apariția psihologiei pozitive, inițiată și condusă de către Martin Seligman, apar concepte noi care sunt aplicabile pentru toți oamenii precum ar fi: „bunăstare”, „stare subiectivă de bine”, „calitate a vieții”, „experiență optimă”, „flux”. Ideea fundamentală a psihologiei pozitive este de a se concentra asupra surselor fericirii, asupra punctelor forte a omeniirii care ar contribui la cultivarea capacităților, la descoperirea resurselor interne a subiectului, la fortificarea trăirii subiective de bine, ceea ce este mult mai important decât să se lupte cu slăbiciunile oamenilor.

Fericirea este o stare mentală de bine, fiind caracterizată de emoții pozitive sau plăcute, de la mulțumire la bucurie intensă. Motivele oamenilor de a fi fericiți sunt diferite de la individ la individ și infinite. “Starea de bine” subiectivă este constituită de două componente generale: judecățile în legătură cu satisfacția în viață și echilibrul afectiv sau măsura în care nivelul de afect pozitiv depășește nivelul de afect negativ în viața individului. Martin Seligman (2007) împreună cu alți experți în teoria fericirii - Sonya Lyubomirsky, Ken Sheldon și

David Schkade, în urma studiilor efectuate au dedus următoarea formulă a fericirii de durată: $F = T + C + V$

unde, T – este intervalul tendințelor genetice

C – circumstanțele de viață

V – controlul voluntar

Alt autor al teoriei fericirii, Jonathan Haidt propune o formulă asemănătoare cu mici modificări: $F = PF + C + V$, ceea ce înseamnă că nivelul de fericire constă din suma punctului fix biologic (ereditatea), a condițiilor de viață și a activităților voluntare ale subiectului.

Toți autorii teoriei fericirii încearcă să găsească soluții optime, să identifice pașii parcurși în atingerea gradului maxim de fericire. M. Seligman susține că sunt trei căi pentru obținerea fericirii: viață plăcută, viață bună și viață plină de sens.

Exercițiul 6: Improvizația muzicală.

Scopul: Creșterea stării de bine, activarea gândurilor pozitive.

Materiale: Piesa muzicală „Happy” de Pharrell Williams, casetofon/laptop.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Audierea piesei muzicale și urmărirea trăirilor interne, ce se întâmplă cu gândurile, emoțiile.

Exercițiul 7. Ritualul finalizării activității. “Aplauze în cerc”.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate, despărțirea pe o notă pozitivă. Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 5-7 minute.

Desfășurarea: Consolidarea materiei. Aplauzele la început sunt pe un ton liniștit pe parcurs accentuându-se. Animatorul aplaudă unui membru și treptat se apropie de el privind-ul și intensificând aplauzele. Apoi acest participant alege din grup următorul pe cine îl aplaudă în doi. Al treilea îl alege pe al patrulea etc. Ultimului participant îi aplaudă toată grupa.

Temă pentru acasă: “Amintiți-vă, seara (înainte de culcare) sau dimineața aproximativ cinci lucruri/ evenimente de pe parcursul zilei pentru care puteți să vă spuneți „Mulțumesc!” sau să vă auto-lăudați”. Aceasta sarcină va fi valabilă pe tot parcursul desfășurării trainingului. Trainerul discută la ședința a doua efectuarea temei pentru acasă și la ultima ședință face o totalizare (feedback), dar la sfârșitul celorlalte ședințe le amintește participanților de sarcina dată, îi încurajează să o efectueze cu responsabilitate pe parcursul întregului training.

ȘEDINȚA II (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, meditație și respirație, recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează insatisfacția de muncă, autocunoașterea și valorificarea resurselor personale.

Exercițiul 1: Salutul participanților.

Scopul: Introducerea în activitate, crearea dispoziției de lucru.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Energizer „Reprezentarea ființelor vii fericite”. Un participant arată prin gesturi și mimică un animal, pasăre, (ființă vie) etc., care o consideră fericită, energică, vioaie, în timp ce ceilalți vor încerca să ghicească ce a fost arătat. Cel care ghicește, devine următorul prezentator. Ca alternativă, participanții pot mima lucrurile împărțiți în 2 sau mai multe grupuri mici, iar celelalte grupuri vor încerca să ghicească.

Exercițiul 2: „Desenul muzicii pozitive”.

Scopul: Autopercepția și exprimarea emoțiilor, a gândurilor pozitive.

Materiale: Foi A 4, creioane, carioci, casetofon/laptop, Music for the Mind, Happiness.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Participanții se așează comod și timp de cinci minute ascultă muzica propusă de animator. La indicația trainerului participanții încep a desena acele imagini, senzații, simboluri care le asociază cu subiectul muzical audiat. Peste 5-7 minute se organizează expoziția în mijlocul cercului. Participanții încearcă să identifice autorul fiecărui desen. Apoi toți se așează și își expun părerile, în ce măsură au reușit să se exprime participanții, cum au identificat autorii celorlalte desene. Răspund la întrebări de genul: Desenul cui nu au putut identifica ? De ce ? În ce măsură desenul este neobișnuit ? Autorul a putut să-și exprime emoțiile sau nu prea ? etc.

Se recomandă ca foile să fie numerotate din timp, dar fără ca participanții să știe cui ce desen îi aparține.

Discutarea efectuării temei pentru acasă.

Exercițiul 3: Discutarea noțiunii de „satisfacție”.

Scopul: Elaborarea propriului sens a termenului de „satisfacție”; analizarea aspectului pozitiv al satisfacției în muncă.

Materiale: Foi, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Animatorul întreabă participanții: Ce asocieri vă trezește acest cuvânt ? De ce omul are nevoie de a fi satisfăcut de munca sa ? Care sunt avantajele ei ? Ce ar trebui să facă omul pentru a trăi acest sentiment ? Care sunt consecințele insatisfacției în munca prestată ? etc.

Este important de a ajuta participanții să formuleze ideea că satisfacția este necesară omului pentru autorealizare, dezvoltarea personală. Aceasta fiind un izvor important al energiei vieții.

Exercițiul 4: Conversația „Ce situații concrete, ce rezultate v-a determinat să trăiți sentimentul de satisfacție în munca prestată ?”

Scopul: Conștientizarea propriei experiențe, valorificarea personalității; primirea suportului de la cei din jur, schimbul de experiență.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Participanții pe rând în cerc răspund la întrebare. Se pune accentul pe descrierea situațiilor concrete și nu pe „propoziții generale”.

Exercițiul 5: “Ceasul satisfacțiilor/insatisfacțiilor”.

Scopul: Conștientizarea cauzelor insatisfacției în muncă, valorificarea satisfacției.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durată: 25 minute.

Desfășurarea: Participanții scriu într-o coloană 5-6 cauze ale insatisfacției trăite la locul de muncă, iar în dreptul lor alternativa de a transforma într-un sentiment de satisfacție, propunând „Ce aş putea eu schimba și cum ? Dar ce depinde de mine în situația creată ? ”.

Exercițiul 6: Ritualul încheierii activității. Oferirea unui “emotion” persoanei empatizate pe parcursul desfășurării ședinței.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate, despărțirea pe o notă pozitivă.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Consolidarea materiei. Animatorul pregătește din timp și le împarte membrilor grupului insigne cu zâmbet, la sfârșitul activității fiecare participant decide cui îi oferă „zâmbetul lui” în dependență de unul din următoarele criterii: aceleași momente sau asemănătoare care au generat

satisfacție în munca prestată; ia plăcut desenul efectuat; valorifică experiența dezvăluită de către participant etc.

Tema pentru acasă: Participanții vor contabiliza pe parcursul a două zile momentele de satisfacție în munca lor.

ȘEDINȚA III (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, reducerea încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale, înlăturarea cauzelor care generează lipsa motivației, actualizarea și valorificarea resurselor personale.

Exercițiul 1: Ritualul salutului. Jocul „Scaunul fierbinte”.

Scopul: Fortificarea încrederii în sine, crearea dispoziției de lucru, mobilizarea participanților.

Materiale: -

Durata: 15 minute.

Desfășurare: Participanții pe rând se așează pe un scaun amplasat în centru („scaunul fierbinte”) unde timp de 1 minut se laudă, vorbește despre calitățile sale, despre realizările sale recente. La sfârșit se inițiază o discuție.

Exercițiul 2: Proiectarea secvențelor din documentarul „Influența gândurilor pozitive asupra corpului uman”.

Scopul: Conștientizarea necesității cultivării interpretării pozitive a realității, influența emoțiilor și a gândurilor pozitive asupra sănătății fizice.

Materiale: Calculator, proiector, ecran, filmul documentar „Influența gândurilor pozitive asupra corpului uman” de Robert Ionescu.

Durata: 50 minute.

Desfășurarea: Participanții vizionează secvențele pregătite din timp și propuse de către animator. După vizionare se inițiază discuții în care participanții sunt încurajați să-și expună opiniile privind influența gândurilor pozitive asupra sănătății fizice.

Exercițiul 3: „Tic-Tac”.

Scopul: Înlocuirea conștientă a gândurilor negative cu cele pozitive.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Participanții identifică și scriu toate gândurile negative care îi împiedică să atingă scopul în activitatea lor, pentru aceasta desenează pe foaie două rubrici: „Tic” și „Tac”. Se așează comod, studiază minuțios lista scrisă în rubrica „Tic” și analizează în ce măsură au distorsionat situația reală, exagerând aspectul negativ al lucrurilor.

Următorul pas presupune înlocuirea fiecărui gând/idee negativ/ă cu unul pozitiv și înscrierea lor în rubrica „Tac”.

Discutarea temei realizate acasă.

Exercițiul 4: “Translatorul”.

Scopul: Exersarea abilităților de interpretare a mesajelor.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 45 minute.

Desfășurarea: Participanții se grupează câte 5 persoane. Un membru va juca rolul unui om străin ce nu cunoaște limba română, altul va fi translator, iar ceilalți jurnaliști. „Străinul” singur își alege imaginea personajului său și se prezintă publicului. Jurnaliștii îi adresează întrebări la care el răspunde într-o “altă” limbă. De fapt, toți participanții vorbesc în limba română. Sarcina translatorului este de a transmite sensul cuvintelor vorbitorului de limbă străină. Peste fiecare cinci minute participanții se schimbă cu rolurile până când toți vor juca rolul translatorului. La sfârșit se inițiază discuția privind următoarele întrebări: Ce ați simțit când ați auzit interpretarea cuvintelor voastre ? În ce constă cauzele perceperii pozitive și negative a interpretării ? etc.

Exercițiul 5: “Eu consider că...” Ritualul finalizării activității.

Scopul: Dezvoltarea încrederii în sine, crearea unui fon emoțional-pozitiv în grupă, ieșirea din activitate, despărțirea pe o notă pozitivă.

Materiale: Balon.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Animatorul aruncă balonul unui membru și spune ce îl ajută, după părerea lui, să asculte activ și să înțeleagă interlocutorul. Celălalt aruncă mai departe spunând: “Eu cred, că ție, Maria, îți ajută să auzi și să înțelegi interlocutorul...”

Tema pentru acasă: Participanții vor scrie un eseu scurt pe tema: „Un moment fericit din viața mea”.

ȘEDINȚA IV (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, meditație și respirație, reducerea tensiunii psihomusculare și emoționale, autocunoașterea și automotivarea în desfășurarea activității prestate, valorizarea aspectelor pozitive ale muncii învățătorului, valorificarea potențialului intelectual și psihic în cadrul activității didactice.

Exercițiul 1: Salutul participanților. „Relaxarea”.

Scopul: Favorizarea unei stări de relaxare generală pentru facilitarea contactului cu ei înșiși. Stimularea unei stări de calm în vederea pregătirii pentru exercițiilor ulterioare.

Materiale: Scaune sau covoare. Muzică de relaxare (nu este obligatoriu).

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Animatorul îi invită pe participanți să se destindă întinși pe covoare sau, în lipsa acestora, să se facă comozi pe scaune (posibil așezate în cerc). În ambele cazuri, moderatorul va continua cu următoarele instrucțiuni: „Închideți ochii și concentrați-vă atenția asupra voastră înșivă. Simțiți respirația calmă și lăsați-vă în voia fluxului: inspirați, expirați (pauză un minut). Acum simțiți greutatea bazinului (scurtă pauză)...chiar și spinarea și pieptul sunt grele și relaxate (pauză scurtă)... Umerii sunt relaxați (scurtă pauză). Simțiți brațele relaxate până la vârful degetelor (scurtă pauză)...în sfârșit, gâtul este relaxat, iar capul este greu (scurtă pauză). Simțiți tot corpul calm și relaxat.. respirația este liberă și profundă”.

Când „parcursul” este terminat, animatorul va mai aștepta încă un minut pentru a da fiecărui participant posibilitatea de a intra în contact cu sine însuși și a elimina orice tensiune. Acum moderatorul poate da ultimele indicații pentru continuarea

relaxării: „Încercați să memorați această senzație de serenitate și păstrați-o la trezire (scurtă pauză). Acum puteți deschide ochii, fără grabă, și mișcați mâinile... și picioarele ...și întindeți-vă ca atunci când vă treziți din somn”.

Moderatorul poate verifica printr-o discuție cu grupul eventuale dificultăți întâlnite în timpul relaxării.

Sugestii pentru conducător: Este necesar ca, în furnizarea indicațiilor, moderatorul să folosească un ton calm și să fie calm și să spună cuvintele într-un ritm lent; el însuși trebuie să fie calm în vorbire, pentru a influența pozitiv starea de relaxare a participanților.

Exercițiul 2: „Care sunt scopurile propuse?”.

Scopul: Cunoașterea scopurilor propuse spre realizare, autocunoașterea, cunoașterea obiectivelor majore ale cursurilor de dezvoltare a aptitudinilor profesionale, automotivarea.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 45 minute.

Desfășurare: În procesul de formare a aptitudinilor scopul este ca participanții să dobândească:

- mai bună autocunoaștere, ca în activitatea lor de zi de zi să-și poată folosi aptitudinile și să-și folosească calitățile într-un mod mai conștient;

- mai bună cunoaștere a clienților și a partenerilor, pentru a-și putea desfășura activitatea într-un mod mai eficient, pentru o vânzare eficientă și activă

- mai bună înțelegere și dezvoltare a relațiilor interumane, însușirea unui comportament corect și politicos, dar hotărât, care să sprijine în mod eficient organizația

- mai mare încredere în sine pentru a putea completa pregătirea profesională de înaltă calitate, în vederea unui mai adecvat comportament de conducător sau negociator de succes

- mai bună motivare și atitudine, prin care să contribuie la îndeplinirea misiunii, imaginii, strategiei companiei și punerea lor în practică în activitatea de zi cu zi a companiei

- mai bună capacitate de mediere a conflictelor, atât la nivelul managerilor, cât și al subalternilor, contribuind prin aceasta la crearea unei atmosfere plăcute, armonioase și eficiente în cadrul instituției;

- dezvoltarea aptitudinilor de comunicare, a tehnicilor de negociere, îmbunătățirea reacțiilor în situații problemă, punând accent pe dezvoltarea personalității (bazată pe experiențele internaționale și autohtone), căci aceasta este baza succesului pe termen lung;

- dezvoltarea capacității de team building și de organizarea eficientă a muncii în echipa

Exercițiul 3: „Liderul rotativ”.

Scopul: Conștientizarea avantajelor și limitelor ale muncii cadrului didactic, valorificarea caracteristicilor pozitive ale muncii învățătorului.

Materiale: Flip-chart, cariocă, foi A 4, pixuri.

Durata: 50 minute.

Desfășurarea: Grupul este împărțit în grupuri de 5 membri. Fiecare grup își va alege de la un început un lider și va discuta un număr de caracteristici pozitive și negative ale activității didactice (spre exemplu, faptul conform căruia munca învățătorului contribuie la crearea satisfacției de muncă, a unui climat pozitiv și relaționări bazate pe încredere între parteneri, când este considerată pozitivă, productivă, și când este opusul, considerată negativă). Numărul acestor caracteristici (atât cele pozitive cât și cele negative) va trebui să fie egal cu numărul grupurilor în care s-a divizat colectivul. După ce fiecare grup va fi stabilit aceste caracteristici, fiecare lider își ia lista unde se află notate acestea și se mută, în sensul acelor de ceasornic, în alt grup. Aici, el va trebui să explice de ce grupul lui a considerat importante aceste caracteristici pozitive și negative

pentru modul în care conceptualizează termenul de muncă a învățătorului. Membrii fiecărui grup vor trebui să asculte argumentele liderului străin, dar la final , făcând o ierarhie a importanței caracteristicilor, vor trebui să taie de pe listă obligatoriu câte o caracteristică pozitivă și una negativă, cele mai puțin importante. După aceea, liderii se mută, în sensul acelor de ceasornic, la următorul grup, unde lucrurile se desfășoară în mod similar (fără a mai lua în considerație caracteristicile tăiate în grupul anterior). Operația are loc până când fiecare lider a trecut pe la toate celelalte grupuri și s-a întors la grupul de origine cu câte o singură caracteristică, considerate cele mai importante de pe lista proprie. Animatorul va nota toate aceste caracteristici pe flip-chart și va încerca, împreună cu întreaga echipă, să combine ideile în doar 2 elemente, unul pozitiv și altul negativ, ale muncii cadrului didactic și să dezvolte aspectul pozitiv prin discuții ulterioare sau prin temă propusă pentru acasă.

Discutarea temei pentru acasă.

Exercițiul 4: Ritualul încheierii activității.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate.
Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 5-7 minute.

Desfășurarea: Toți participanții se iau de mână și zâmbesc unul altuia.

Temă pentru acasă: Să scrie un eseu scurt “Caracteristicile pozitive ale muncii învățătorului”.

ȘEDINȚA V (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, valorizarea aspectelor pozitive ale muncii învățătorului, recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează insatisfacția de muncă, nemulțumirile de sine și de ceilalți, lipsa motivației în cadrul procesului didactic.

Exercițiul 1: Salutul participanților.

Scopul: Inițierea în activitate, crearea dispoziției de lucru.

Durata: 5-7 minute.

Desfășurarea: Animatorul începe prin a spune în ce dispoziție este astăzi și aruncă mingea altuia care are aceeași funcție de a se caracteriza, a a-și exterioriza emoțiile. Acest lucru se desfășoară până când participă toți membrii.

Exercițiul 2: Exprimarea prin mișcare „Plimbarea prin pădurea de poveste.”

Scopul: Destinderea emoțiilor negative.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Participanții își imaginează că se plimbă printr-o pădure de poveste. În această plimbare participanții se transformă în diferite animale agresive (câini, tigri, lei, urși, lupi, etc.)

La sfârșit se adresează întrebări: Cum v-ați simțit ? De ce , credeți, că v-ați simțit astfel ?

Exercițiul 3: Conversația „Ce situații de la serviciu îți trezesc furie și nemulțumire ?”

Scopul: Conștientizarea propriei experienței, primirea suportului de la cei din jur (nu numai eu sunt așa).

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute (5+15).

Desfășurarea: Participanții pe rând răspund la întrebare. Se pune accentul pe descrierea situațiilor concrete și nu pe „propoziții generale”.

Discutarea temei realizate acasă.

Exercițiul 4: “Jocul împreună”.

Scopul: Descoperirea și exprimarea propriilor stări sufletești; conștientizarea reactivității individuale la diverse situații.

Materiale: -

Durata: 40 minute.

Desfășurarea: Moderatorul îi va invita pe participanți să se miște în voie prin cameră, fără să se ciocnească. La stop, participanții se vor opri pentru următoarele instrucțiuni :

a) Participanții sunt rugați din nou să se miște în voie prin cameră. Din nou stop. De o parte se vor grupa cei care se simt fericiți, iar de partea cealaltă cei triști. Apoi fiecare își explică alegerea.

b) Din nou se mișcă toți în voie prin cameră. Un nou stop. De o parte cei oprimați, iar de cealaltă parte opresorii (cei ce se consideră opresori). Apoi fiecare își explică alegerea.

Moderatorul le propune acum participanților să se identifice cu un personaj sau o situație expusă anterior și să o reprezinte ca și când ar fi într-o scenetă. Sunt analizate personajele și modul în care sunt jucate.

Sugestii pentru conducător. În timpul discuției finale, moderatorul va încerca să scoată la suprafață stări sufletești și

emoții; proiecții ale comportamentelor, gândurilor și atitudinilor experimentate și ale dinamicii familiale.

Exercițiul 5: “Negocierea”.

Scopul: Soluționarea contradicțiilor prin compromisuri, creșterea încrederii în sine.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durată: 45 minute.

Desfășurarea: Animatorul împarte participanții în două echipe. Următorul pas este găsirea a două părți cu interese aparent opuse (profi/studenti; manageri/subordonați spre ex.). Grupul împărțit în 2 tabere - una din ele va primi un rol - de ex. Profesori, iar alta alt rol – de ex. Elevi. Fiecare tabără va trebui să găsească o listă de revendicări, ceea ce dorește să obțină de la cealaltă parte. După ce lista a fost efectuată, negocierea poate începe.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate.
Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Toți participanții se iau de mână și povestesc un banc despre școală/activitatea sa. Participanții își expun părerile, ce au simțit, cu ce pleacă de la ședința respectivă.

ȘEDINȚA VI (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, conștientizarea și restructurarea gândurilor și atitudinilor negative care stau la baza insatisfacției, nemulțumirii, pesimismului, rezolvarea problemelor motivaționale și de acceptare de sine.

Exercițiul 1: Ritualul salutului. Energizer „Reprezentarea lucrurilor”.

Scopul: Energizarea participanților, inițierea în activitate, crearea dispoziției de lucru.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurare: Un participant arată prin gesturi și mimică un lucru (obiect, animal, pasăre, etc.), în timp ce ceilalți vor încerca să ghicească ce a fost arătat. Cel care ghicește, devine următorul prezentator. Dacă la un moment dat cineva din participanți se

blochează, se poate de șoptit un lucru la ureche, de exemplu: mașină, papagal, computer, maimuță, bec, șarpe, etc. Dacă urmează să discutați o temă, alegeți lucruri legate de subiectul abordat. Le puteți scrie pe fișe și distribui pe rând prezentatorilor. Ca alternativă, participanții pot mima lucrurile împărțiți în 2 sau mai multe grupuri mici, iar celelalte grupuri vor încerca să ghicească.

Exercițiul 2: „Panoul cu plicuri”.

Scopul: Dezvoltarea încrederii în sine.

Materiale: Plicuri, clamă , hârtie.

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Aveți nevoie de atâtea plicuri, câți participanți sunt în grup. Pe fiecare plic se scrie prenumele unui participant. Agață plicurile pe un perete, pe tablă sau prinde-le cu clește sau clame de o sfoară. Pregătește din timp multe fișe de hârtie și invită participanții să scrie pe ele un mesaj bun, pozitiv, un compliment, ceva plăcut pentru fiecare coleg de grup și să le pună în plicul destinatarului. Discuții.

Exercițiul 3: ”Sabotorul intern”.

Scopul: Acest exercițiu presupune adaptarea tehnicii terapeutice Gestalt. Sabotorul - partea negativă a personalității tale care apare atunci când nu te aștepți. El poate să te

descurajeze să începi o activitate nouă sau să distrugă un început deja pus. Capacitatea de a recunoaște și de a înțelege sabotorul lăuntric (criticul negativ), este importantă în lucrul asupra ”Eului”. El rostește: "Pentru ce să depui efort, nu-ți trebuie să începi această activitate! Toate-s în zadar.. ", "Dacă nu ești capabil să devii cel mai bun, lasă această... "

Acestea și alte declarații expuse din partea negativă a personalității dvs., sunt în stare să vă convingă să vă deziceți de noi începuturi, diminuează interesul în orice activitate. Prin urmare, în mod evident, este necesar să evitați impactul negativ al sabotorului intern.

Materiale: Foi A cursanții 4, pixuri.

Durata: 60 minute.

Desfășurarea: Exemplu. Victor este un profesor de creație. El a dezvoltat o metodă originală de predare a fizicii și a decis să scrie o carte. Și când a ajuns la treabă, vocea interioară (sabotorul) a început să intimideze și să descurajeze intențiile acestuia. Victor a scris toate cuvintele sabotorului. “Și dacă aceasta sarcină este imposibilă pentru tine? Tu nu vei găsi sprijin la colegi. Nu ai destul timp pentru asta, ești prea ocupat cu alte treburi. Oricine îți va spune că este imposibil, pentru un simplu profesor, să scrie o carte. Ești încă tânăr, vei reuși. Totul

va fi în zadar, pentru că vei întâlni prea multe greutăți și obstacole.” - Acestea și alte cuvinte ale sabotorului intern descurajau profesorul.

Contraatacă sabotorul tău !

Sabotorul intern încearcă să vă descurajeze de la o activitate nouă sau ruine ceva deja început. Dar puteți să-i opuneți rezistență cu ajutorul unor argumente puternice și să nu-i dați posibilitatea de a se pronunța asupra aspirațiilor dvs.

Iată câteva exemple de contraargumente, pe care le-a folosit Victor, atacându-și sabotorul.

Sabotorul:

1. Este imposibil de obținut.
2. Sunt multe alte obligațiuni și lucruri de făcut.
3. Nu te grăbi, mai este timp.
4. Vor fi multe greutăți și obstacole pe care nu le vei putea trece.

Contraargumente :

1. Se merită să încerc (vom vedea noi !).
2. Puțin timp am să găsesc pentru această activitate.
3. Timpul nu așteaptă, trebuie să lucrez, ca să nu fie prea târziu.
4. Greutățile și obstacolele ne sunt date pentru a le depăși.

Nu este ușor să-l faci să tacă. Sabotorul nu este numai glasul intern, ci și glasul prietenilor, părinților, celor ce vă înconjoară. Însă cu dânsul se poate și trebuie de discutat, de convins, de făcut tot posibilul ca altă parte al ”Eului” dvs. (partea pozitivă, activă, încrezută în succes) să domine.

Exercițiul 4: „Deviza mea”.

Scopul: Deviza de viață treptat se interiorizează generând formarea principiilor și convingerilor personale despre sine și alți oameni care contribuie la stabilirea și realizarea scopurilor în viață. Dezvoltarea gândirii pozitive în baza principiilor și convingerilor elaborate va contribui, la rândul său, la transformarea sistemului motivațional al subiectului. Omul acționează în conformitate cu gândurile sale.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Animatorul le propune participanților să-și imagineze că ei au un nivel ridicat de motivație, tind să obțină rezultate marcante și au nevoie de a elabora o deviză care i-ar inspira, încuraja în atingerea scopurilor propuse. Creați o deviză care v-ar orienta și v-ar monta la obținerea unui anumit scop. Deviza trebuie să vă placă, să vă inspire pentru depășirea

greutăților și problemelor, să vă pregătească pentru lucru intensiv.

Alcătuți câteva variante de deviză, pentru ca mai apoi să alegeți unul - cel mai reușit. Diversitatea devizelor este necesară, la fel pentru a reflecta multiplele aspecte ale motivației atingerii scopului.

a) Pentru formarea insistenței și capacității de depășire a greutăților și obstacolelor.

b) Pentru formarea activității cu scop bine determinat și lucrului sistematic pentru obținerea scopului.

c) Pentru dezvoltarea încrederii în sine.

d) Pentru sensibilizarea tendinței de autorealizare.

Exercițiul 5: “Playlist, movielist, booklist”.

Scopul: Schimbul de experiență și de surse de resurse interne pentru creșterea satisfacției, persistenței motivaționale în activitatea sa, stimularea trăirii subiective de bine.

Materiale: -

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Participanții își amintesc timp de două-trei minute de opere de artă, filme artistice, piese muzicale etc. care le conferă o stare internă de bine, care îi motivează să acționeze, contribuie la ridicarea dispoziției și crește satisfacția de muncă și

de viață. Apoi se împărtășesc cu ceilalți participanți, le recomandă să citească, să audieze sau să vizioneze aducând argumente și motivând-ui pe ceilalți.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Autoevaluarea activității și a stării emoționale.
Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: Fișa de evaluare a zilei de lucru.

Durata: 7-10 minute.

Desfășurarea: Participanții completează fișa și se împart cu ceilalți cu emoțiile trăite pe parcursul ședinței.

Temă pentru acasă: Elaborați o povestire despre “Deviza mea în munca prestată”. Încercați să vă expuneți atitudinea și emoțiile cu referire la deviza voastră în munca prestată.

ȘEDINȚA VII (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, identificarea și modificarea stereotipurilor, schemelor cognitive despre munca învățătorului, stimularea autoaprecierii, încrederii în sine și a gândirii pozitive.

Exercițiul 1: Ritualul salutului. Improvizatia muzicală.

Scopul: Salutul participanților prin dans liniștit, calmarea sistemului nervos.

Materiale: Casetofon, piesa muzicală pregătită din timp Music to Inspire Positive Thinking.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Ascultarea piesei „Music to Inspire Positive Thinking”. Plimbări prin sală cu efectuarea mișcărilor dorite care vin din interiorul participantului. Participanții se deplasează pe cerc și se salută cu colegii săi prin diverse gesturi calme, plăcute.

Exercițiul 2: „Cum ne ajută și ne încurcă emoțiile?”.

Scopul: Înțelegerea faptului că emoțiile ne pot ajuta să avem relații pozitive.

Materiale: Foi, A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Se formează grupuri mici și fiecărui grup o se repartizează câte o emoție: bucurie, rușine, furie, frică, plictiseală, recunoștință. Participanților li se propune să noteze pe foi în două coloane cum îi ajută și cum îi împiedică emoția respectivă. În continuare grupurile să prezinte celorlalți rezultatele muncii lor. Se poate propune elevilor să de exemple de situații concrete din viața pentru a ilustra cele prezentate. Se

inițiază o discuție la finele activității. Se formulează următoarele întrebări: „Ce ați învățat din acest exercițiu?”, „Cum v-ați simțit pe parcurs?”, „V-a fost dificil sau ușor să realizați sarcina? De ce?”

Discutarea temei pentru acasă.

Exercițiul 3: “Despre stereotipuri”.

Scopul: După realizarea acestei lecții, participanții vor fi capabili:

- 1) Să dea exemple de stereotipuri obișnuite;
- 2) Să identifice avantajele și dezavantajele recurgerii la stereotipuri.

Materiale: Foi A 4, pixuri. Fișa de lucru a participanților „Despre stereotipuri”.

Durata: 50 minute.

Desfășurarea: Informații preliminare: Un stereotip este credința că toți membrii unui anumit grup posedă în același fel anumite calități. În principal, prin stereotipuri se susține că toți membrii unui grup sunt la fel și că nu există între ei diferențe individuale. Să presupunem că am întâlnit o persoană din Antarctica, care ne-a tratat rău. O remarcă de tipul stereotipului ar fi: ”Toți cei din Antarctica sunt nepoliticoși”. Dar cum sunt, de fapt, toți ceilalți oameni care trăiesc în Antarctica? Sunt ei cu

toții nepoliticoși? Probabil că nu. S-ar putea ca unii locuitori ai Antarcticii să fie nepoliticoși, dar s-ar putea ca unii să nu fie astfel.

Indicații pentru animatori: Aveți grijă ca participanții să înțeleagă în ce fel îi afectează stereotipurile. Puteți discuta cu ei despre stereotipuri pe care le au despre alții, precum și despre stereotipurile pe care alții le au despre ei. Puteți să-i întrebați: „Cum vă simțiți când alții gândesc despre voi pe bază de stereotipuri?”. Deoarece discuția ar putea să devină delicată, puteți realiza la sfârșit o activitate de relaxare.

Cereți participanților să completeze fișa de lucru „Despre stereotipuri”. Puteți să spuneți cursanților să nu-și noteze numele pe fișă. (Fișele de lucru ale cursanților nu vor fi adunate, fiecare cursant arătând fișa sa celorlalți din clasă). În acest fel, participanții s-ar putea simți mai în largul lor răspunzând la întrebări. Cereți cursanților în mod expres să completeze cinstit fișa de lucru. Împărțiți participanții în grupe a câte 4 sau 6. Cereți cursanților să-și arate unii altora răspunsurile la întrebările de pe fișa de lucru. Apoi, cereți-le să discute în grupele lor între ei și să răspundă la întrebările pentru discuții de pe fișa de lucru. Cereți fiecărei grupe să prezinte clasei

răspunsurile la aceste întrebări. Cereți cursanților să formeze un cerc și puneți-le următoarele întrebări:

Întrebări pentru discuții:

- De unde ați învățat diferite stereotipuri ?
- În ce fel ne afectează stereotipurile în mod cotidian ?
- În ce fel ne sunt folositoare stereotipurile ?
- În ce fel stereotipurile pot deveni periculoase pentru oamenii despre care le avem ?

Fișa de lucru a cursanților „Despre stereotipuri”

Numele _____ Data _____

A gândi prin stereotipuri înseamnă a presupune că toți membrii unui grup au aceleași calități. Când cineva recurge la stereotipuri, presupune că nici un membru al grupului nu este diferit de ceilalți. Ne întâlnim zilnic cu oameni care sunt victime ale stereotipurilor. Care sunt stereotipurile curente despre: un cursant deștept; un cursant mai puțin inteligent; un profesor; un părinte; un director de școală; o persoană săracă; o persoană bogată; o persoană în vârstă; o persoană de vârsta voastră ?

Întrebări pentru discuții:

1. Au fost la fel stereotipurile tuturor ? Dacă nu, de ce ?
Dacă da, de ce ?

2. Care este efectul stereotipului asupra persoanei în cauză? Dar asupra comunității ? Dar asupra persoanei care crede în acel stereotip ?

Exercițiul 4: „Steaua”.

Scopul: Creșterea autoaprecierii, încrederii în sine.

Materiale: Foi A 4, creioane, pixuri, carioci.

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: ”Fiecărui participant se împarte câte o foaie de hârtie și un creion sau o carioca de o culori diferite, pentru a accentua faptul ca fiecare este unic. Anunță participanții că urmează să-și reprezinte personalitatea printr-o stea. Fiecare își va desena propria stea, alegând 7 – 10 caracteristici importante într-o rază separata a stelei. Participanții sunt rugați să meargă în cerc și să-și compare stelele. Când cineva va găsi o altă persoană care are aceeași rază, va scrie numele acelei persoane pe lângă raza respectivă a stelei sale.

Exercițiul 5: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate.

Materiale: -

Durata: 5-7 minute.

Desfășurarea: Toți participanții se iau de mână și zâmbesc unul altuia. Participanții își expun părerile, ce au simțit, ce le-a plăcut și ce nu, cu ce pleacă de la ședința respectivă.

Tema pentru acasă: Discutarea acasă a trăsăturilor / însușirilor pozitive care coincid și la rudele participanților.

ȘEDINȚA VIII (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, meditație și respirație, diminuarea încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale, stimularea gândurilor pozitive despre sine, ceilalți și activitatea prestată.

Exercițiul 1: Ritualul salutului. “Șirul aniversărilor” .

Scopul: A crea o dispoziție de lucru, a mări concentrarea atenției la ascultare sau la alte forme de comunicare nonverbală.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Jocul decurge în liniște absolută. Participanții trebuie să formeze un rând conform zilei și lunii în care s-au născut, din ianuarie până în decembrie. Va trebui să caute modalitatea de a se înțelege fără cuvinte. Nu contează rezultatul, cât lucrul și comunicarea în comun.

Exercițiul 2: “Inundația”.

Scopul: A contribui la examinarea procesului de luare a deciziilor prin consens, în grupuri mici

și a observa în ce mod ne decidem prioritățile și valorile personale, precum și înțelegerea (acceptarea) valorilor altora.

Materiale: Lista obiectelor, pixuri.

Durata: 60 minute.

Desfășurarea: Participanții trebuie să ia o decizie fermă referitor la lucrurile care sunt importante într-o situație de criză. Orice lucru care nu va fi salvat va fi distrus. **NU SE POATE VOTA. SE ACCEPTĂ DOAR HOTĂRÂRILE LUATE DE TOT GRUPUL.** Participanților li se citește următoarea situație: "Când vii acasă din vacanță, afli că acolo unde trăiești plouă de trei zile. Exact când ajungi în preajma casei tale, te întâlnești cu camioneta poliției ce anunță evacuarea zonei, înainte ca râul să rupă digul. Discuți cu polițistul, pentru ca acesta să-ți permită să intri în casă pentru a-ți putea lua câteva lucruri dragi ție. Fiind în interiorul casei îți dai seama că ai doar 5 minute pentru a decide care 4 lucruri să le iei. Dacă ai timp, scrie câteva și alege 4 priorități". Apoi se distribuie lista exercițiului fiecărui participant și li se dă 5 minute pentru a decide care 4 lucruri vor fi luate (se anunță când a rămas ultimul minut). Odată ce toți au

făcut alegerile, se formează grupuri de 4-5 persoane unde se aleg, colectiv cele 4 lucruri. Pentru aceasta sunt rezervate 15 minute. Fiecare grup își alege purtătorul de cuvânt care prezintă lista. Apoi, aceștia formează un grup aparte, care timp de 20 minute, decide ce vor lua. Să se rezerve cel puțin 20 minute pentru aceasta. Să vorbească fiecare. Se poate desfășura o discuție asupra lucrurilor ce trebuiau salvate de fapt, și de ce. Ce roluri sau observat pe parcursul jocului (lideri, pasivi etc.) Cum s-a ajuns la consens ?

NOTE. Lista exercițiului e următoarea:

1. O poezie asupra căreia ai lucrat mai bine de 2 luni, și care e aproape gata pentru a fi prezentată cercului poetic din liceu.

2. Un album cu fotografii a primilor tăi 3 ani de viață.

3. Un aparat de radio.

4. Rochia de mireasă a bunicii tale, ce ai păstrat-o pentru nunta ta (pentru soție).

5. Jurnalul intim al ultimului an.

6. Un vaporăș în sticlă, pe care l-ai făcut la 11 ani, când ai stat 6 săptămâni la pat.

7. O chitară foarte scumpă ce îți face cântecele de 50 de ori mai frumoase decât în realitate.

8. Arhiva și documentele grupului social (politic, pacifist, religios, ecologist etc.) pe care îl prezidezi (sau din care faci parte) și la care ții mult.

9. Perechea preferată de pantofi.

10. Notele, alte documente școlare, certificatele examenelor, de când ai început școala superioară.

11. Agenda cu adrese.

12. Un atlas foarte prețios, din 1887, împrumutat de la un prieten.

13. Un covor foarte scump și frumos, dăruit ție în Asia, ce se găsește întotdeauna în antreul tău.

14. Glastre cu plante foarte dificil de crescut, dar care își arată deja primul mugur de floare.

15. Colecția de timbre a bunicului tău, apreciată la câteva mii de lei.

16. Primele scrisori de dragoste.

17. Două sticle de vin foarte vechi, pentru o ocazie specială.

MENTIUNE: orice obiect ce nu e salvat va fi distrus de inundație. Ai 5 minute pentru a alege.

Exercițiul 3: „Lauda de sine”.

Scopul: De a se învăța să aprobe, încurajeze și inspire pe sine însuși, întrucât aceasta ajută în lucru. Amintindu-și și întărind emoțional activitățile, care în trecut erau de succes, persoana se inspiră pentru noi realizări.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Amintiți-vă evenimentele când ați avut succes, ați manifestat perseverență etc. scrieți-le pe o foaie. Gândiți-vă la starea emoțională (satisfacție, împlinire, realizare), în care ați fost într-o situație de succes și victorie. În dreptul evenimentelor descrieți starea emoțională trăită la momentul respectiv.

Lăudați-vă. Spuneți-vă câteva cuvinte plăcute. De ex. „Bravo! Ai lucrat minunat! Ține-o tot așa!”

Obligați-vă să lucrați și în continuare așa (de ex. cu insistență, perseverență etc.)

Exemplu: Mihai s-a lăudat pentru progresele semnificative în studiul unei limbi străine, obținute prin munca sistematică, persistentă: "Minunat! Nu în zadar a fost cheltuit atât de mult efort! Munca de zi cu zi a produs rezultate. În continuare, să nu te relaxezi, și să lucrezi chiar mai greu! Eu mă oblig să lucrez în fiecare zi cel puțin o oră pentru îmbunătățirea limbii străine! "

Discutarea temei pentru acasă. Amintirea sarcinii de la prima ședință.

Exercițiul 4: “Punctul”.

Scopul: Stimularea imaginației și creativității în scriere. Facilitarea cunoașterii de sine și a celorlalți.

Materiale: Foi A 4, creioane colorate.

Durata: 40 minute.

Desfășurare: Moderatorul pregătește din timp pentru fiecare participant o foaie curată cu un punct desenat în mijlocul ei. În continuare participanții realizează propriul desen plecând de la elementul dat. Când toți au desenat, trainerul le cere subiecților să dea un titlu desenului și să-l scrie pe foaie. Toți își expun creațiile pe perete și apoi fiecare este rugat să descrie și să comenteze propriul desen, întrebând în special care a fost ideea care l-a inspirat și în ce fel a perceput punctul.

Sugestii pentru animator: Punctul reprezintă identitatea noastră și modul în care ne percepem pe noi înșine. Plecând de la această interpretare, este interesant de văzut în ce fel se dezvoltă desenul și ideea pe care autorul o atribuie punctului.

Este important să se stimuleze grupul să intervină pe desenele altora și să favorizeze schimbul de trăiri.

Exercițiul 5: „Un tren plin de calități necesare pentru desfășurarea cu succes a activității didactice”.

Scopul: Încurajarea participanților privind desfășurarea eficientă, de succes a activității didactice, încrederea în forțele proprii, valorificarea potențialului și a resurselor interne..

Materiale: -

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Participanții stau în cerc. Cineva începe, spunând: „A venit un tren plin de ...” și specifică cu ce este încărcat trenul, de exemplu responsabilitate, perseverență, încredere în forțele proprii, optimism etc. Următorul adaugă un element la listă și repetă toate cuvintele spuse anterior. Cu cât mai mulți participanți, cu atât mai dificil va fi să-și amintească cuvintele din tren.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Toți participanții se iau de mâini și pe rând șoptesc unul altuia câte un compliment.

Tema pentru acasă: „Eu-l din oglindă”. Participanții vor nota cu sinceritate: * 3 lucruri pozitive care îi caracterizează; * 2

realizări la serviciu de care sunt mândri; * 3 calități pentru care este apreciat de prietenii/colegii săi; * 2 lucruri pe care vrea să le schimbe la propria persoană.

ȘEDINȚA IX (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, meditație și respirație conștientizată, reducerea tensiunii psihomusculare și emoționale, stimularea empatiei și a asertivității, analiza și valorificarea aptitudinilor profesionale.

Exercițiul 1: „Haltera -1”.

Scopul: Varianta I. Relaxarea mușchilor spatelui.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Participanții ascultă și îndeplinesc instrucțiunea animatorului: „Acum veți fi sportivi. Imaginați-vă că pe podea este o halteră grea. Inspirați adânc, luați haltera și ridicați-o. Haltera este foarte grea. Inspirați. Aruncați haltera pe podea. Odihniți-vă. Încercați încă o dată”.

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori.

Exercițiul 2: “Ascultarea eficientă”.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de ascultare activă, creșterea empatiei.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Se alege un număr de persoane care trebuie să-și pregătească discursul în sala alăturată. În acest timp, trainerul și ceilalți membri ai grupului rămași vor distribui greșelile în ascultare pe care un număr dintre aceștia vor trebui să le mimeze în timpul fiecărui discurs al colegilor lor. Când această activitate s-a terminat, cei care s-au pregătit pentru discurs vor fi chemați, pe rând, să-l susțină. Colectivul va trebui să urmărească dacă fiecare dintre ei reușește să identifice corect greșelile în ascultare și dacă răspunde în mod adecvat la acestea. Găsind strategii prin care să le combată eficient. Concluzii, se menționează persoanele care s-au descurcat mai bine.

Exercițiul 3: Care aptitudini profesionale sunt în mare căutare?

Scopul: Discursul teoretic referitor la aptitudine profesionale. De a discuta despre actualitatea temei propuse.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 45 minute.

Desfășurarea: Ce aptitudini sunt în mare căutare ? Iată câteva exemple:

- cunoștințe de programarea calculatoarelor. Întocmiți o lista cu limbajele de programare pe care le cunoașteți și știți să le folosiți și treceți-le în CV-ul Dvs.;

- aptitudinea de a găsi soluții la probleme. Organizațiile caută oameni care se gândesc la problemele pe care le pot întâmpina la job sau un vechimea în muncă de practica și au inițiativa sa găsească soluții viabile. Această aptitudine este verificata de regulă prin întrebări de genul: «Ce faci în situația x. Cum o rezolvi ?».

- leadership – a avea aptitudinea de a-i motiva și învăța pe alții este foarte importantă mai ales pentru cei care își doresc poziții de management și nu numai;

- abilități organizaționale – acestea implică o auto-disciplina pentru a-ți ordona activitatea în funcție de priorități și aptitudinea de a lucra cu termene-limită pentru a-ți face taskurile la timp;

- capacitate de analiză și sinteză: este necesar să analizezi munca pe care o faci din toate punctele de vedere și să reușești să desprinzi esențialul problemelor pe care trebuie sa le rezolvi;

- managementul timpului și al calității: trebuie să știi să îți gestionezi eficient timpul și, să ai abilitatea de a detecta erorile și a le remedia cât mai repede;

- implicare – angajatorii caută candidați cărora le place jobul pentru care aplica, vor să se implice în munca lor și sunt preocupați să fie eficienți la munca.

Cariera este un cuvânt la modă. Toți ne dorim să avem o cariera de succes și să ne simțim împliniți profesional. Dar nu toata lumea știe ce înseamnă sau ce presupune să ai o cariera de succes. Dacă accesezi secțiunea “cariere” de pe situl multor organizații vezi doar anunțuri de angajare unde nu se specifica foarte clar cum poți să îți dezvolti cariera sau ce abilități sau competențe îți dezvoltă joburile respective.

Construirea unei cariere este un proces complex care se desfășoară pe parcursul întregii vieți și care pornește de la autocunoaștere, mai bine zis de la cunoașterea propriilor aptitudini și abilități.

Aptitudinea este capacitatea unui individ de a însuși sau de a-și dovedi potențialul pentru dobândirea unor noi cunoștințe, abilități și atitudini, atunci când i se oferă oportunitatea sau training-ul adecvat. O aptitudine poate fi definită ca o aplicație practică a cunoștințelor. Cunoștințele reprezintă ceea ce știm sau

ce am învățat. Aptitudinile sunt așadar abilități practice, calificări rezultate din cunoștințe, pregătire, exercițiu sau experiență. Ele țin de personalitatea umana și se măsoară prin performanță și explică diferențele dintre oameni referitoare la posibilitățile acestora de a-și însuși anumite cunoștințe, priceperi și deprinderi. Așadar, succesele ce se obțin în cadrul unor domenii ale activității umane presupun existența unor însușiri psihice, adică a unei aptitudini.

Aptitudinile sunt fie ereditare, se moștenesc, fie se dezvoltă în cursul unei activități în funcție de mediu și de educație. O formă superioară de manifestare a aptitudinilor este talentul iar forma cea mai înaltă de dezvoltare a aptitudinilor care se manifestă într-o activitate creatoare este geniul.

Aptitudinile, împreună cu temperamentul și caracterul, sunt trăsături de baza ale personalității și se dezvoltă prin pregătire, exercițiu sau experiență.

Discutarea temei pentru acasă.

Exercițiul 4: Care este diferența dintre noțiunile *abilități*, *cunoștințe*, *competențe* și *aptitudini* ?

Scopul: De a clarifica care sunt aceste diferențe pentru a ști exact ce sunt aptitudinile profesionale și ce anume avem de făcut pentru a le dezvolta.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 45 minute.

Desfășurarea: Participanții sunt împărțiți pe grupuri a câte trei și sunt rugați să scrie pe o foaie ce reprezintă, după părerea lor, „cunoștințele”, „abilitățile”, „competențele”. Câte un reprezentant al grupului prezintă pentru toți, cele care se repetă la ceilalți sunt scrise pe tablă. După aceasta, trainerul le explică noțiunile științifice, apoi toți compară ceea ce a fost scris pe tablă (ceea ce au anticipat) cu ceea ce a explicat trainerul. Se subliniază ceea ce au aflat nou participanții.

Cunoștințele (knowledge) reprezintă suma a ceea ce un om știe, un complex de adevăruri, principii și informații. Influențează dezvoltarea abilităților și atitudinilor angajaților pentru îndeplinirea în mod eficace a cerințelor postului.

Abilitatea (skill) reprezintă capacitatea de a executa o acțiune, fie în mod natural, fie ca rezultat al învățării și practicii. Învățarea este o permanentă schimbare relativă a cognitivului (ex. înțelegere și gândire) care provine din studiu, instruire sau experiența și influențează comportamentul. Este un proces continuu care se desfășoară de-a lungul întregii vieți. Câteva abilități ale cursantului sunt: punctualitatea, spiritul de echipa,

interesul pentru muncă, ordinea, inițiativa, sociabilitatea, abilitatea de a lucra cu deadline-uri și în proiecte de echipă.

Atitudinea (attitude) este un sentiment sau o emoție persistentă a unei persoane, care îi influențează acțiunea și răspunsul la stimuli. Poate fi definită ca o dispoziție sau tendința de a răspunde pozitiv sau negativ unui anumit lucru (idee, obiect, persoana, situație).

Competențele sunt dimensiuni distincte ale comportamentelor care se descriu ca un set de comportamente observabile, cunoștințe, abilități, interese și aspecte de personalitate. Cu alte cuvinte, competențele se referă la cunoștințele (knowledge) de specialitate pe care o persoana le deține într-un domeniu, la abilitatea de a le pune în practică (know how) și la comportamentele (know to behave) pe care oamenii trebuie să le aibă pentru a fi eficienți la munca nu doar pentru a face față postului. Aceste competențe se pot dobândi prin talent, experiență sau training.

Când o persoană aplică cunoștințe de specialitate, comunică eficient, lucrează în echipa, demonstrează capacitate de analiză și decizie, se adaptează la mediul de muncă specific, face față unor situații neprevăzute, este creativă și dovedește

capacitatea de a realiza activitățile specifice unei anumite ocupații.

În concluzie, când îți alegi cariera, trebuie să ții cont de aptitudinile tale codificate genetic și de pasiunile tale, îndeosebi, în activitatea didactică. Obiectivul principal trebuie să fie ca prin tot ceea ce faci să-ți îmbogățești competențele pe care le deții, să-ți dezvolți aptitudinile și abilitățile pentru că și cariera ta să poată evolua pe termen lung.

Exercițiul 5: Improvizația muzicală.

Scopul: Destinderea psihică și relaxarea.

Materiale: Piesa muzicală „Sonata pentru flaut, alto și harpa” de Claude Debussy.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Ascultarea „Sonatei pentru flaut, alto și harpa” de Claude Debussy. Timp de trei-cinci minute participanții se gândesc și inventează o modalitate originală, neobișnuită de adio (luare de rămas bun).

ȘEDINȚA X (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale,

stimularea emoțiilor pozitive, identificarea și înlăturarea cauzelor care generează nemulțumirile de sine și de ceilalți.

Exercițiul 1: Salutul participanților.

Scopul: Introducerea în activitate, crearea dispoziției de lucru. Mobilizarea participanților.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Animatorul începe prin a spune în ce dispoziție este astăzi și propune altuia să-și caracterizeze, să-și exteriorizeze emoțiile. Acest lucru se desfășoară până când participă toți membrii.

Exercițiul 2: „Cum ne ajută și ne încurcă emoțiile?”.

Scopul: Înțelegerea faptului că emoțiile pozitive ne pot ajuta să construim relații bune cu alți oameni.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Se formează grupuri mici și fiecărui grup o se repartizează câte o emoție: bucurie, rușine, furie, frică, plictiseală, recunoștință. Participanților li se propune să noteze pe foi în două coloane cum îi ajută și cum îi împiedică emoția respectivă. În continuare grupurile să prezinte celorlalți rezultatele muncii lor. Se poate propune participanților să dea

exemple de situații concrete din viață pentru a ilustra cele prezentate. Se inițiază o discuție la finele activității. Se formulează următoarele întrebări: „Ce ați învățat din acest exercițiu?”, „Cum v-ați simțit pe parcurs?”, „V-a fost dificil sau ușor să realizați sarcina? De ce?”.

Exercițiul 3: „Adevărat și fals”.

Scopul: Cunoașterea interpersonală, creșterea nivelului de cunoaștere reciprocă în momentele de formare a grupului și pentru a verifica acest nivel la grupurile care se cunosc de mai mult timp.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: Fiecare participant trebuie să facă trei afirmații despre sine, dintre care 2 sunt false și doar una adevărată. Apoi membrii grupului se prezintă prin intermediul acestor trei asumții. Restul echipei se află în ipostaza de a decide care dintre afirmații este adevărată și care sunt false. La sfârșitul fiecărei prezentări, cel care a făcut afirmațiile va relata grupului varianta corectă. Acest exercițiu este util pentru a crește nivelul de cunoaștere reciprocă în momentele de formare a grupului și pentru a verifica acest nivel la grupurile care se cunosc de mai mult timp.

Exercițiul 4: Activitatea „O mână de calitate”.

Scopul: Facilitarea cunoașterii de sine și dezvoltarea abilităților de autoreglare și control emoțional.

Materiale: Coală de hârtie A 1, carioci, pixuri.

Durata: 35 minute.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să formeze grupuri mici și distribuiți-le câte o foaie mare. Propuneți grupurilor să deseneze pe o foi o mână și să noteze pe fiecare deget câte o calitate, o trăsătură umană care este foarte utilă în viață. Invitați grupurile să prezinte opiniile lor și să le argumenteze. Reuniți grupurile mici și spuneți-le să realizeze același exercițiu, doar cu defecte, trăsături care fac viața dificilă viața oamenilor. Oferiți posibilitate grupurilor să facă schimb de păreri. Inițiați o discuție cu participanții în baza următoarelor întrebări: „Toate calitățile pe care le-ați enumerat se pot regăsi într-o persoană?”, „De ce credeți asta?” Care dintre trăsăturile menționate de voi credeți că vă caracterizează?” „Cum pot fi dezvoltate unele calități?”. Propuneți grupurilor mici sau întregului grup să alcătuiască o listă de pași pe care trebuie să-i întreprindă persoana care vrea să-și formeze anumite trăsături. Dacă se lucrează în grupuri, invitați-le să-și împărtășească rezultatele.

Exercițiul 5: „Ziarul vorbitor”.

Scopul: Identificarea și conștientizarea emoțiilor curente, valorificarea celor pozitive.

Materiale: Foi A 3, pixuri, creioane colorate, carioci.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Persoanelor li se propune să își exprime sentimentele produse de ziua respectivă pe un ziar pe care fiecare îl primește de la trainer. Astfel, ruperea ziarului poate desemna sentimentele de frustrare pe care le încearcă persoana respectivă; ceilalți colegi vor trebuie să descrie în cuvinte starea persoanei și să-i ofere ceva din starea lor, de bucurie, spre exemplu, pentru a aduce tot grupul la un echilibru emoțional.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității. „Buzunarul cu emoții”.

Scopul: Consolidarea cunoștințelor și a experienței acumulate pe parcursul activității respective. Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Toți participanții stau în cerc și pe rând spun: „Eu am un buzunar în care am ...” (trebuie să numească o

emoție), apoi următorul numește ce are în buzunar colegul său de alături și apoi spune ceea ce are el, etc.

ȘEDINȚA XI (150 minute)

Obiectivele ședinței: Relaxare, meditație și respirație conștientizată, diminuarea tensiunii psihomusculare și emoționale, înțelegerea necesității motivației și a persistenței motivaționale în activitatea prestată.

Exercițiul 1.: „Invitație la dans”.

Scopul: Ice-breaking – spargerea gheții, stimularea activității în grup.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Participanții formează perechi. Fiecare din partenerii din fiecare pereche va compune, în gând, un discurs simplu, de 10-15 secunde, prin care dorește să-și convingă perechea să mimeze un comportament anume sau să facă un anumit lucru, singură sau împreună cu el. Când discursul este gata, partenerii de joc îl vor rosti cu buzele lipite, fără a deschide gura pentru a pronunța vreun cuvânt timp de până la 4 minute. În cele patru minute, câte 2 de fiecare, partenerii își vor comunica discursul unul altuia, pe rând de mai multe ori, folosind exclusiv mormăitul: „Mhm, mmhm, mhmhm”. Numai

dacă mormăitul nu va fi suficient pentru transmiterea mesajului, unele perechi vor putea folosi și pantomime.

Concluzii: În mod normal, dacă exercițiul este practicat cu dăruire, cel puțin 2 treimi din discursuri își vor atinge ținta. Urmează comentarii și explicații acolo unde oratorii nu au fost convingători. Este un exercițiu-experiment relevant de comunicare paraverbală.

Exercițiul 2: „Îngrijirea pomului de măr”.

Scopul: Îndeplinirea acestei activități o să va permită să conștientizați că rezultatul activității în marea majoritate depinde de efortul depus. Fructele activității – sunt rezultatele eforturilor noastre, reflecțiilor noastre cu privire la metodele de lucru, căutarea de noi metode, mai sofisticate.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Animatorul le spune participanților: “Închipuiți-vă că activitatea voastră de bază este îngrijirea unui pom de mere. Dumneavoastră doriți ca acesta să fie mai rodit, de aceea trebuie să-l îngrijiți: pentru că în acest caz la fel ca și în alte activități, ca să ai mai mult rod trebuie mai întâi să depui multă străduință. Imaginați-vă că ați inventat un set de măsuri îndreptate spre dezvoltarea acestui copac. Zilnic îngrijiți acest

pom, inventați metode noi, mai efective de cultivare a acestuia etc. Nu economisiți nici timp, nici efort, întrucât știți că de aceasta depinde viitoarea roadă. Lucrați mult, îngrijiți copacul, dar conștientizarea faptului că acesta la toamnă va da mult rod vă inspiră și vă înviorază. Cu cât mai mult îngrijiți pomul (activitatea), cu atât mai mult acesta vă place. Pomul – este activitatea voastră din care o să aveți mult profit. Dar acum este nevoie de o îngrijire sistematică. Voi urmăriți cum crește mărul și această vă aduce bucurie. Comunicați cu el la fel cum o faceți cu un prieten, îngrijindu-l. Drept rezultat al străduințelor depuse, toamna pomul aduce multă roadă. Sunteți răsplătiți din plin pentru lucru, răbdare, îngrijirea zilnică. Mulțumiți pomul și mulțumiți-vă pe voi pentru munca depusă”. Feedback.

Exercițiul 3: Prezentarea temei trainingului. Explicarea teoriei motivației, și a conceptului de “persistență motivațională”.

Scopul: Cunoașterea de către participanți a unor informații teoretice privind tema respectivă.

Materiale: Flip-chart, carioci.

Durata: 50 minute.

Desfășurarea: Prezentarea teoriei motivației propusă de A. Maslow, prezentarea și explicarea formulei supramotivării în

cadrul activității. Modalități de stimulare a motivației și a persistenței motivaționale. Motivația desemnează ansamblul factorilor (motivelor) care declanșează activitatea omului, o orientează selectiv către anumite scopuri și o susține energetic.

Elementul constitutiv – central al motivației este reprezentat de motiv (Pădurea – motivația, copacul - motivul). MOTIVUL - fenomen psihic (mobilul) ce are un rol esențial în declanșarea, orientarea și modificarea conduitei umane, este cauza internă a conduitei noastre.

Motivația are o dublă natură: înnăscută (primară) are la bază zestrea instinctuală cu care se naște orice reprezentant al unei specii, pe parcursul dezvoltării filogenetice; dobândită (secundară) este specifică omului și se constituie, în funcție de specificul fiecărui individ, pe parcursul dezvoltării sale ontogenetice.

Doi factori influențează formarea structurii motivaționale dobândite:

a) intern - dependent de creșterea gradului de complexitate structural –funcțională a creierului.

b) extern – complexitatea mediului social în care trăiește și se dezvoltă personalitatea umană. Astfel, o dată cu dezvoltarea societății apar tot mai multe solicitări la nivelul individului.

Trebuințele sunt structuri motivaționale fundamentale ale personalității. Reprezintă forțele motrice cele mai puternice, reflectând echilibrul bio-psiho-social.

În funcție de geneza și conținutul lor, trebuințele se clasifică:

A. Trebuințe primare (înnăscute). Se desprind două categorii:

*trebuințe biologice sau organice (foame, sete etc.);

*trebuințe fiziologice sau funcționale (de mișcare, relaxare etc.); ele sunt comune pentru om și animal, numai că la om sunt modelate sociocultural.

B. Trebuințe secundare (dobândite în decursul vieții) asigură integritatea psihică și socială a organismului.

Deosebim: trebuințe materiale (locuință, confort, unelte);
trebuințe spirituale (cognitive, estetice, de autorealizare);
trebuințe sociale (de comunicare, integrare socială etc.).

PIRAMIDA TREBUINȚELOR ABRAHAM MASLOW
(1968)

Cunoașterea acestei ierarhii este utilă în explicarea comportamentului elevilor și motivarea lor pentru învățarea școlară:

a) trebuința care motivează comportamentul este cea nesatisfăcută;

b) o trebuință nu apare ca motivație decât dacă cea anterioară a fost satisfăcută (este dificil p/u profesor să activeze trebuința de a ști a unui elev dacă cele de hrană, somn nu sunt satisfăcute);

c) apariția unei trebuințe noi după satisfacerea alteia se face gradual, nu brusc;

d) cu cât o trebuință este mai spre vârful piramidei, cu atât este mai specific umană (satisfacerea lor produce fericire);

e) satisfacerea trebuințelor generează reducerea tensiunii interne, nesatisfacerea lor o perioadă îndelungată pune în pericol existența fizică și psihică a omului;

Când trebuințele sunt satisfăcute, subiecții sunt disponibili p/u a învăța.

Formula supermotivării în activitatea prestată: $SM = T \times R / DR$, unde

SM – supermotivarea,

T – trebuințele,

R – remunerarea,

DR – dificultăți în realizare.

Explicarea formulei prin exemplul activității cadrului didactic.

Exercițiul 4: „Analiza propriilor scuze”.

Scopul: Majoritatea cauzelor insuccesului sunt de natură interioară, și anume este doar vina voastră că nu ați lucrat suficient și nu ați obținut succes. Dar și la factorii de natură externă (de ex. când apare pretextul că nimeni nu va veni în ajutor) pot fi influențați. La urma urmei, este foarte probabil că nu ați apelat la cineva pentru ajutor, nu ați căutat oameni care ar putea să vă ajute. În acest caz, ar trebui să reflectați asupra faptului că puteți cere ajutor de la anumite persoane și îl puteți primi. Atunci când vă referiți la faptul că aveți foarte mult de făcut și sunteți supraîncărcați, aceasta poate fi datorat: incapacității de a organiza activitățile proprii; incapacității de a stabili prioritățile; lipsei deprinderii de a lucra sistematic (doar e posibil să acorzi 20-30 minute pe zi unui lucru până la care nicidecum nu ajung mâinile).

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 35 minute.

Desfășurarea: Moderatorul le spune participanților: „Încercați să lămuriți (să vă justificați), din ce motiv nu ați îndeplinit ceea ce v-ați propus, de ce nu ați depus suficient efort

pentru a atinge scopurile propuse? Înscrieți detaliat toate scuzele. De ex: „eu nu am îndeplinit sarcina pentru că:

1) am multe treburi, 2) nu am suficiente capacități, 3) nimeni nu m-a ajutat”. Analizați pretextele voastre. Gândiți-vă:

1. De ce folosiți anume aceste scuze/pretexte?

2. Depinde oare aceasta de dumneavoastră sau de circumstanțele exterioare (care nu se află sub controlul vostru) ?

Gândiți-vă, ce activități ar trebui să efectuați pentru a remedia situația.” În continuare feedback – cum a fost, ce au simțit, ce au înțeles despre sine etc.

Exercițiul 5: „Actualizarea amintirilor plăcute”.

Scopul: Actualizarea emoțiilor pozitive, legate de propriile activități și succesele din trecut. Acest lucru vă va oferi sprijin și vă va încuraja activitățile ce vor urma. Exercițiul este util mai ales în situațiile când sunteți dezamăgit, nu simțiți suficientă motivație și puteri pentru a continua.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Trainerul le spune participanților să-și amintească de perioada când au fost entuziasmați de activitatea lor profesională, când au avut succese, când au reușit să facă ceva bine (ex: când ați citit cu interes un manual sau ați meditat

asupra unei probleme științifice. Ce anume și de ce vi s-a primit atât de ușor?). Apoi le dă indicații: „Alegeți un anumit episod și încercați să-l mai trăiți odată în detalii. Apoi re trăiți emoțiile plăcute din alte situații. Care au fost sentimentele, impresiile? Care este efectul exercițiului îndeplinit? Încercați să actualizați asemenea emoții acum și să va ocupați de ceva cu pasiune. Încercați să transpuneți aceste emoții din trecut asupra activității pentru care tindeți să dezvoltați interesul. Încercați să faceți o legătură dintre succesele din trecut, lauda pe care ați avut-o, inspirația cu activitatea prezentă.

Analiza: Notați-vă impresiile, emoțiile, raționamentele/gândurile. Evaluați eficiența exercițiului în puncte. Dacă nu ați reușit să actualizați emoțiile pozitive din trecut și să le transpuneți pe activitatea actuală, meditați: Ce vă împiedică să simțiți asemenea emoții la momentul actual ? Cum ar pute fi perfecționat acest exercițiu și adaptat la particularitățile voastre psihologice?

Exemplu. Artur, lucrând asupra unui proiect, simțea dezamăgire și după niște încercări nereușite a pierdut interesul pentru activitate (pentru că lucrul „nu mergea”). În momentul când și-a amintit succesele din trecut (victoria de la olimpiada la

fizică, lucrul asupra unui aparat electric), a simțit un val de energie, inspirație, încredere în sine.

Experiența evenimentelor plăcute din trecut - este o sursă imensă de energie și inspirație. Puteți actualiza în memorie orice episod plăcut asociat cu activitatea profesională, creativă sau activitatea educațională (chiar dacă vă gândiți cum să reparați cu succes un aparat electric, de care nimeni nu a vrut să se apuce, veți simți nu doar satisfacție și inspirație, dar, de asemenea, veți deveni mai încrezuși în sine)”. La sfârșit discuții: cum a fost, ce dificultăți au întâmpinat participanții ? Cu ce vor pleca de la această ședință ?

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Asimilarea experienței, ieșirea din activitate.
Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Toți participanții se iau de mâini și pe rând șoptesc unul altuia câte un cuvânt de încurajare privind realizările apropiate.

ȘEDINȚA XII (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, valorificarea lucrului în echipă și a cooperării, diminuarea gândurilor negative despre sine.

Exercițiul 1: Cercul „complimentelor”.

Scopul: Mobilizarea subiecților, crearea unei bune dispoziții de lucru.

Materiale: -

Durata: 7 minute.

Desfășurarea: Scaunele sunt așezate într-un cerc, iar „receptorul complimentelor” se află în mijlocul acestui cerc. Fiecare dintre persoanele care participă trebuie să identifice un compliment sincer și onest despre cel care se află în mijlocul acestui cerc, receptorul complimentelor trebuind să aibă doar una din următoarele reacții: să zâmbească ori să le adreseze un mulțumesc. Cercul „complimentelor “ trebuie continuat până când toți membrii grupului au trecut prin ipostaza de receptor.

Exercițiul 2: “Un milion de experiențe într-un singur cuvânt”.

Scopul: Creșterea și intensificarea emoțiilor pozitive și diminuarea celor negative.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: În fața unor grupuri de câte patru - cinci persoane, trainerul pronunță un cuvânt inductor. Fiecare membru al fiecărui grup întocmește o listă a primelor 5 sau 10 cuvinte induse, care vin spontan în minte după cel inductor, asociate liber cu imaginile și senzațiile sugerate de acesta într-un fel sau altul. Se compară listele de cuvinte induse. La început sunt marcate cuvintele care se repetă în 2 liste, apoi în 4. Apoi lista suprapunerilor de cuvinte induse la nivelul unui grup se compară cu listele altor grupuri. Sugestii de cuvinte inductor: satisfacție, fericire, dragoste, motivație, succes. Rezultatele sunt interpretate și comentate ad-hoc. Cuvintele trezesc imagini și sentimente diferite diferitor persoane, în dependență de experiența proprie, stare de spirit, de aici și expresiile gen „nu asta am vrut să spun!” sau „ce dracu, nu vorbesc românește?”

Exercițiul 3: ”Crearea Eului pozitiv”.

Scopul: Creșterea nivelului respectului față de sine și față de activitatea prestată, diminuarea gândurilor negative despre sine.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 50 minute.

Desfășurarea: Reflectați puțin și scrieți calitățile dvs. (5 exemple), particularitățile personalității care vă ajută în muncă, în viață.

Analizați (sau cereți un sfat psihologului) în privința perspectivelor, posibilităților și metodelor dezvoltării unor capacități și deprinderi, importante pentru lucrul dvs. Mereu sunt posibilități de a te perfecționa, și perceperea modalităților de dezvoltare vă va oferi o orientare și încărcare motivațională semnificativă.

Amintiți-vă și înscrieți careva adresări pozitive, aprobări/aprecieri în adresa dvs. din parte prietenilor, părinților, profesorilor, șefilor (3 exemple). Ce influență motivațională au avut ei ?

Alegeți o persoană cu autoapreciere scăzută, căruia i-ați putea ajuta să capete o imagine de sine pozitivă. Amintiți-vă trăsăturile și caracteristicile lui pozitive. Gândiți-vă și scrieți, cum ați putea susține persoana în cauză care s-a dezamăgit în profesia sa, să-l ajutați să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă.

Gândiți-vă cum ați putea cizela metodele dvs. de lucru, ce s-ar putea de îmbunătățit, analizați perspectivele și oportunitățile de dezvoltare. Sunteți capabili de a veni cu o mulțime de lucruri noi, care vă pot schimba, dar ajuta, de asemenea, pe alții (în

special acest lucru este valabil pentru activitatea profesională). Conștientizarea perspectivelor, oportunităților de îmbunătățire este nu numai un factor motivațional important, dar de asemenea, crește stima de sine și acționează pozitiv asupra "Eului". Înregistrați șase variante.

Amintiți-vă ce îmbunătățiri în activitatea dumneavoastră au avut loc recent. Posibil activitatea, în general, nu a fost una de succes, dar au fost careva schimbări pozitive. Gândiți-vă cum ar fi posibil să dezvoltați aceste mici succese. Scrieți șase variante.

Notați toate lucrurile bune pe care le-ați putea spune despre sine. Gândiți-vă și elaborați un text (ceva de genul unui discurs mic sau text pentru autosugestie), care v-ar putea ajuta să mențineți o imagine pozitivă de sine și v-ar motiva pentru atingerea succesului în continuare.

Exercițiul 4: "Copacul vieții".

Scopul: A ajuta participanții să mediteze despre propria lor viață.

Materiale: Hârtie, flip-chart și carioci.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Participanții desenează „Copacul vieții”:

- RĂDĂCINILE reprezintă familia din care provenim și influențele puternice care ne-au format ca personalitate;

- TULPINA reprezintă viața noastră actuală - locul de lucru, familia, organizația, mișcarea din care facem parte;

- FRUNZELE reprezintă sursele noastre de informație – presa, radioul, televiziunea, cărțile, prietenii;

- FRUCTELE reprezintă succesele noastre, proiectele și programele care le-am organizat, grupele ce le-am format și materialele produse.

- MUGURII sunt speranțele noastre pentru viitor.

Exercițiul 5: Ritualul încheierii activității. „Echilibrul colectiv”.

Scopul: A favoriza încrederea și cooperarea. A stimula cooperarea.

Materiale: Nimic.

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Tot grupul formează un cerc, apucându-se de mâini. Se face numărătoarea de la 1 la 2. Persoanele care au nr. 1 se vor înclina înainte, cele cu nr. 2 înapoi. Exercițiul dat trebuie efectuat foarte lent pentru ca să se obțină echilibru în cadrul grupului. După ce se obține echilibrul cei cu nr. 1 se vor înclina înapoi iar cei cu nr. 2, înainte.

Evaluare: ce dificultăți au întâmpinat jucătorii? Ce probleme există în viața reală ce blochează încrederea în cineva?

Temă pentru acasă: Gândiți-vă cum ați putea organiza activitățile, astfel încât să puteți înregistra cele mai mici modificări pozitive activitatea prestată. Evidențiați cinci componente (orientări) în care aveți de gând să vă dezvoltați (perfecționați), și reflectați asupra modului de înregistra chiar și cele mai mici schimbări (pentru a urmări dacă vă dezvoltați).

ȘEDINȚA XIII (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, meditație și respirație, reducerea încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale, stimularea încrederii în sine.

Exercițiul 1: Ritualul salutului. „Soarele”.

Scopul: Energizarea, crearea bunei dispoziții de lucru, creșterea emoțiilor pozitive.

Materiale: Music for Relaxation.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Animatorul le vorbește participanților pe un ton plăcut, liniștit: “Imaginați-vă că în interiorul vostru răsare un soare cald, micuț la început care treptat crește, se mărește și

căldura soarelui vostru intern se răspândește prin tot organismul, ajunge la toate celulele corpului, chiar cele mai îndepărtate de la extremități. Simțiți căldura în toate organele, în inimă, în creier, în plămâni, în picioare, în mâini etc. Această senzație se intensifică tot mai mult până simțiți cum lumina și căldura iese din corpul vostru și îi încălzește și luminează pe cei din jurul vostru, pe cei apropiați, transformând mediul înconjurător în loc superb, frumos, splendid.”

Sugestii pentru animator. Participanților se poate propune să-și găsească o imagine a sa, mai apropiată sufletului său, cea mai potrivită pentru el, spre exemplu, vântuleț călduț de primăvară, lună argintie, aripi albe luminoase etc..

Exercițiul 2: “Desenul în pereche”.

Scopul: Valorificarea feed-back-ului în comunicare, spiritul de cooperare, colaborare.

Materiale: Hârtie, creioane colorate, carioci.

Durata: 40 minute.

Desfășurarea: Fiecare membru al grupului își alege un partener (adică se grupează câte 2) și încearcă să-i ofere instrucțiuni pentru a efectua un desen în trei condiții. Partenerii stau spate în spate, iar dumneavoastră îi explicați desenul pe care îl aveți în față, fără să priviți ceea ce face el, fără alte

comentarii în afară de instrucțiunile cu privire la desen și fără ca el să aibă voie să spună nimic din ceea ce face - această situație este similară celei de „feedback zero”. Descrieți o altă imagine întorcându-vă cu fața spre partener, acesta rămânând cu spatele spre dumneavoastră și putând comenta ceea ce desenează, fără ca partenerul acestuia să aibă voie să facă la rândul său vreun comentariu – această situație este valabilă celei de „feedback limitat”. Alegeți un alt desen pe care partenerul să-l reproducă, dar de data asta stați față-n față, și fiecare dintre dumneavoastră poate să facă orice comentariu dorește – interacțiunea este maximă, corespunzând condiției de „feedback liber”. La final se compară cele trei desene cu originalele și se observă rolul feedbackului în comunicare.

Discutarea temei pentru acasă.

Exercițiul 3: “Energia cuvintelor pozitive”.

Scopul: Creșterea stării de bine, utilizarea cuvintelor ce exprimă trăiri pozitive, intensificând prin exersări zilnice, stimularea încrederii în sine.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: De această dată, între cuvintele uzuale pe care le folosiți foarte des în situații mai mult sau mai puțin

plăcute, căutați trei care aduc aprecieri pozitive despre indiferent ce situație descriu și notați-le imediat. Înlocuiți aceste cuvinte pozitive cu altele și mai pozitive, chiar exagerat de entuziaste, în maniera sugerată de lista celor câteva substituții exemplificate mai jos:

Bine cu extraordinar * Normal cu superb * Curios cu fabulos * Decis cu neclintit * Interesant cu trăsnet * Iubit cu adorat * Extraordinar cu dumnezeiesc etc.

În următoarele 7 zile, de fiecare dată când cuvintele vechi vă vor veni spontan în minte, înlocuiți-le cu cele noi, intens pozitive. După ce ați consolidat această schimbare, treceți la altă serie de trei cuvinte și așa mai departe. Pentru fiecare nouă serie de trei cuvinte, acordați-vă un termen de „tranziție” de 7 zile.

Exercițiul 4: “Eficiență maximă”.

Scopul: A întări și a aprecia încrederea în sine în pofida presiunilor sociale sau ale grupului.

Durata: 20 minute.

Materiale: O cutie adâncă, o sticlă (recipient cu gât îngust) și 75 de clame (cuișoare etc.)

Desfășurarea: Șase voluntari părăsesc încăperea. Activitatea este explicată jucătorilor care au rămas. Apoi voluntarii sunt invitați, unul câte unul, și sunt rugați să treacă un

test de abilitate manuală (capacitatea de a efectua mișcări rapide și precise). Primilor doi li se spune că se poate în timp de 20 sec. De transferat aproximativ 25 de clame. Următorilor, li se ridică baremul la 40. Ultimilor – tot, 40 dar se mai adaugă, spre exemplu, că vor primi un premiu sau dimpotrivă vor fi pedepsiți. De fiecare dată, înainte de a începe jocul, toți voluntarii sunt întrebați câte clame cred că pot fi transferate în cutie. După exercițiu, jucătorii sunt rugați să facă un nou pronostic, pentru persoana următoare.

Evaluare: se poate discuta modul nostru de a reacționa în fața presiunilor sociale și modul de a construi criterii, fie acceptându-le sau negându-le, dar rareori ignorându-le (norme de lucru la serviciu, competitivitatea comerțului etc...). Ce e mai important - ceea ce simți sau criteriile altora?

Note: se poate face analiza concurenței internaționale (în comerț, sport). Ar fi interesant de a vedea ”intensificarea” procesului când se adaugă factorul fricii (pedeapsa). Consecințele personale vis-a-vis de eșec sau reușită.

Exercițiul 5: Jocul de rol „Școala animalelor”.

Scopul: Dezvoltarea flexibilității comportamentului în situațiile de lecție.

Materiale: Hârtie, creioane colorate, carioci.

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: Participanții se desenează pe sine printr-un animal. Se discută caracterul animalelor. Apoi se înscenează o lecție. Atât învățătorul cât și participanții sunt animalele pe care participanții le-au desenat. Rolul de profesor poate fi jucat de un lider sau de un doritor. Învățătorul conduce lecția, iar ceilalți se comportă în conformitate cu animale pe care le-au desenat (tremură de frică, nu le pasă de cele ce se întâmplă). Ulterior participanții schimbă desenele între ei. Se schimbă învățătorul. De această dată participanții demonstrează comportamentul ce corespunde animalelor care le-au nimerit. Participanții ce întâmpină dificultăți în modelarea comportamentului pot fi ajutați de psiholog.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Fiecare participant își expune părerea, atitudinea și trăirile privind desfășurarea activității, spune cu ce pleacă de la această activitate, se discută importanța ei pentru

fiecare participant și de ce nu este mulțumit. Subiecții relatează așteptările lor pentru activitățile ce vor urma.

ȘEDINȚA XIV (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, stimularea gândirii divergente, dezvoltarea comportamentului asertiv.

Exercițiul 1: Ice-breaking. Energizerul „Buzunarul fermecat”.

Scopul: Relaxarea participanților, stimularea activismului, crearea unei dispoziții.

Materiale: -

Durata: 7 minute.

Desfășurarea: Toți participanții stau în cerc fiecare dintre ei spun: „Eu am un buzunar fermecat ce conține.. ” (trebuie să numească două calități), apoi următorul numește ce are în buzunar colegul său de alături și numește ceea ce are el, etc.

Exercițiul 2: „Bargonezii și ruterienii”.

Scopul: După realizarea acestui exercițiu, participanții vor fi capabili: să defăinească prejudecățile; să explice cum iau

naștere și cum se dezvoltă prejudecățile; să descrie cum ne simțim în situația în care gândim prin prejudecăți.

Informații preliminare: Prejudecata este o opinie, adeseori nefavorabilă, despre un anumit lucru sau despre un grup, formată înainte de investigarea tuturor fețelor pe care acestea le implică. Discriminarea este acțiunea prin care o persoană este tratată nedrept din cauza unor atitudini bazate pe prejudecăți. Prejudecata este credința, în timp ce discriminarea este acțiunea. Prejudecățile pot apărea foarte ușor, activitatea următoare permite participanților să înțeleagă pericolele pe care le implică părerile care se formează rapid, în lipsa unei înțelegeri complete a lucrurilor.

Materiale: Creioane, creioane colorate și Fișa de lucru a subiecților "Bargonezii și ruterienii"(A și B). O foaie albă de hârtie poate înlocui Fișa de lucru B.

Indicații pentru animator: Această activitate este deosebit de delicată și de eficientă. Deoarece în cadrul ei sunt abordate aspecte extrem de sensibile. De asemenea, s-ar putea ca subiecții să-și exprime cu tărie opiniile despre subiecte delicate.

Durata: 60 minute.

Desfășurarea: Împărțiți fiecărui cursant creioane colorate, un creion și Fișa de lucru "Bargonezii și ruterienii"(A și B).

Explicați participanților că în cele ce urmează vor citi despre două grupuri de oameni, bargonezi și ruterieni. Scrieți pe tablă numele țărilor și pe cel al cetățenilor lor (respectiv, Bargonia, bargonezi, Rutris, ruterieni). Citiți împreună cu participanții Fișa de lucru A. Explicațiile că „faptele” au fost relatate de către un cetățean al Bargoneiei. Dați indicații participanților să deseneze și să coloreze în partea stângă a Fișei de lucru B imaginea tipică a unui bargonez din Bargonia și în partea dreaptă a Fișei de lucru B imaginea tipică a unui ruterian. Spuneți-le cursanților că vor avea la dispoziție aproximativ 20 de minute pentru a desena cele două ființe omenești. După trecerea celor 20 de minute, cereți cursanților să stea într-un cerc mare. Cereți fiecărui participant să-și țină desenul la nivelul pieptului, astfel încât să poată fi văzut de ceilalți.

Întrebări pentru discuții: Ce fel de oameni credeți că sunt ruterienii ? Credeți că fiecare ruterian este astfel ? Ce fel de oameni credeți că sunt bargonezii? Credeți că fiecare bargonez este astfel ? De ce i-ați desenat astfel pe bargonezi astfel ? De ce i-ați desenat pe ruterieni astfel ? Ce v-a făcut să credeți că toți ruterienii sunt răi ? Ce v-a făcut să credeți că bargonezii sunt minunați ? În ce fel credeți că ar fi fost descrierile diferite dacă fiecare grup și-ar fi realizat propria descriere? Spuneți

cursanților că țările Bargonia și Rutris nu există cu adevărat. Explicați definiția prejudecăților. Apoi, discutați despre felul în care punctele de vedere ale subiecților și desenele lor exprimă o atitudine generate de prejudecăți referitoare la un anumit grup de oameni.

Fișa de lucru a cursanților (A): Bargonezii trăiesc într-o țară Bargonia. Această țară se află în cealaltă parte a lumii și este localizată între insulele Zether și Treebonia. Oamenii din Bargonia sunt minunați. Copii se bat doar extrem de rar cu alții, iar adulții muncesc cu toți în pace. Alimentul cel mai important în Bargonia este orezul, dar farfuriile bargonezilor nu sunt niciodată goale. Vremea este stabilă de-a lungul anului în Bargonia, bate o briză ușoară și este întotdeauna cald și însorit.

Ruterienii sunt dintr-o altă țară, numită Rutris. Și această țară se află în cealaltă parte a lumii, între insulele Bilbo și Treblin. Oamenii din Rutris sunt extrem de răi. Copii țipă întruna unul la celălalt, iar adulții se lovesc adeseori unii pe alții. Adulții nu reușesc să termine niciodată ceea ce au de făcut, deoarece ori sunt cu toții somnoroși, ori țipă unii la alții în timp ce muncesc. Vremea în Rutris este tot timpul rece, vântoasă și ploioasă.

Fișa de lucru a cursanților “Bargonezii și ruterienii”(B)

Numele _____

Data _____

Cum arată el ?

Un bargonez tipic Un ruterian tipic

Exercițiul 3: „Ochelarii”.

Scopul: A înțelege punctul de vedere al celorlalți și cum o altă persoană poate schimba părerea noastră.

Materiale: 8 rame de ochelari (vechi), fără sticlă.

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: Participanții trebuie să se concentreze pentru a percepe realitatea prin intermediul unor prisme, adică ochelari. Animatorul explică. ”Aceștia sunt ”ochelarii nesiguranței”. Când porți acești ochelari, devii foarte neîncrezut. Cine vrea să privească prin ei, pentru a ne spune ce crede despre noi?”. După un timp sunt prezentați alți ochelari, fiecare având altă optică (încredere, fac totul eu, toți mă iubesc, nimeni nu mă acceptă, etc.).

Evaluare: Fiecare poate să-și exprime cum s-a simțit și ce a văzut prin acești ochelari. Aceasta poate fi începutul unui dialog despre problemele comunicării în grup.

Exercițiul 4: “Inventarierea propriei persoane”.

Scopul: Adecvanța autoaprecierii – realismul aprecierii/ cât de onest și sincer este cu sine însuși.

Materiale: Foi A 4 cu desenul unei flori, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Participanții scriu pe floare prenumele său – această floare este el, petalele – caracteristicile subiectului, frunzele – ceea ce vreau să dezvolt la mine, rădăcinile – resursele (oamenii, filmele, cărțile, orice altceva ce încurajează starea de bine, motivația pentru schimbare), norii – riscurile. Subiecții relatează propriul desen și încheie cu aceea că la urma oricum “după ploaie răsare soarele” totul va fi bine și riscurile/obstacolele pot fi depășite.

Exercițiul 5: „Corul serii”.

Scopul: A favoriza și încuraja respectul de sine, unitatea echipei. A învăța a gândi pozitiv.

Materiale: -

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: Grupul se așează, formând un cerc. Animatorul explică ceea ce fiecare persoană trebuie să spună.

Exemplu:

- Numește, floare, copacul sau animalul de care îți amintește persoana de alături.

- Numește o calitate a persoanei și oferă-i una dintre calitățile tale pozitive.

- Numește un cuvânt, sau mai multe ce exprimă sentimentele tale de mulțumire și satisfacție referitor la aflarea ta în grup.

Evaluare: Ți-a fost ușor să găsești calitățile pozitive? Dar să le auzi despre tine?

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității.

Scopul: Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Fiecare participant își expune părerea cum a fost, ce noi a aflat, cu ce pleacă de la această ședință etc.

ȘEDINȚA XV (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, relaxare, reducerea tensiunii psihomusculare și emoționale, dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă, conștientizarea influenței sociale în producerea ideilor, atitudinilor.

Exercițiul 1: „Haltera -2”.

Scopul: Relaxarea mușchilor mâinilor și spatelui; acordarea copilului posibilitatea de a se simți câștigător.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Instrucțiunea psihologului: „Luați haltera ușoară și ridicăți-o deasupra capului. Inspirați. Fixați haltera deasupra capului. Arbitrul anunță ca ați câștigat. Închinați-vă tuturor. Sunteți aplaudat de toată lumea. Închinați-vă încă o dată ca un adevărat campion.” Exercițiul poate fi repetat de câteva ori.

Exercițiul 2: „Telefonul fără fir”.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă, conștientizarea influenței sociale în producerea ideilor, atitudinilor.

Materiale: -

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Trainerul alcătuiește un mesaj de 7-8 cuvinte cu o anumită atitudine, idee exprimată în acest mesaj și îl transmite la urechea unei persoane, în șir indian, până ce acesta este transmis de la penultima persoană la ultimul membru al grupului. Se observă cum mesajul a suferit o schimbare prin aceste reformulări succesive și se discută modalitățile prin care

se poate face comunicarea mai eficientă (transmiterea să fie mai fidelă) și care sunt ideile și atitudinile preluate. Se recomandă inițierea discuțiilor privind conținutul mesajului la începutul expunerii și la sfârșitul rândului, cum s-a modificat atitudinea inițială, care este cauza acestor distorsiuni etc.

Exercițiul 3: “Formele și dimensiunile multiple ale prejudecăților”.

Scopul: După realizarea acestei lecții, participanții vor fi capabili: să definească prejudecățile, să dea exemplu de diferite tipuri de prejudecăți, să descrie diferite tipuri de prejudecăți.

Există foarte multe domenii în care ne putem forma opinii și, ca atare, în care s-ar putea să avem prejudecăți. De exemplu, opiniile noastre despre o minoritate etnică pot fi influențate de felul cum este ea prezentată în mass-media, de atitudinile celor cu care venim în contact și de propria noastră experiență cu membrii acestei minorități, sau opiniile despre profesiile solicitate, de prestigiu în societatea noastră.

Materiale: Fișa de lucru „Formele și dimensiunile multiple ale prejudecăților”.

Durata: 40 minute.

Desfășurarea: Scoateți în evidență faptul că diferitele tipuri de prejudecăți nu reprezintă doar moduri de a gândi, ele

sunt realități. Zilnic, oamenii suferă din cauza efectelor prejudecăților. Activitate: Împărțiți participanții în perechi. Moderatorul cere subiecților să completeze Fișa de lucru „Formele și dimensiunile multiple ale prejudecăților”. Dacă cursanții au dificultăți în a se gândi la anumite situații, spuneți-le că le veți oferi o situație exemplară pentru un anumit tip de prejudecată din fișă. De exemplu, ați putea să oferiți cursanților un exemplu de prejudecată din fișă. De exemplu, ați putea să oferiți cursanților un exemplu de prejudecată legată de vârstă, sex și profesie, spre exemplu cadrele didactice din învățământul preșcolar și primar. Moderatorul cere cursanților să-și schimbe partenerii, astfel încât să fie formate perechi noi, apoi încearcă ca fiecare participant să aibă experiența unei discuții cu diferiți parteneri. În noua pereche, participanții vor compara răspunsurile lor la chestiunile din fișa de lucru.

Discuție: Ce fel de prejudecăți credeți că sunt cele mai obișnuite? De ce? Cu ce fel de prejudecăți ați fost confrunțați până acum? Ce ați putea să faceți în cazul în care ați întâlni o persoană care gândește despre voi pe baza prejudecăților? Unii oameni nu-și schimbă opiniile cu nici un preț. În ce situație se poate întâmpla ca prejudecățile să nu fie periculoase ?

Activitatea de consolidare. Cereți cursanților, împărtșiți în grupe a câte 4 sau 6 , să notez un anumit lucru pe care l-ar putea face pentru a contribui la diminuarea prejudecăților enumerate în fișa de lucru. Fișa de lucru „Formele și dimensiunile multiple ale prejudecăților” Numele _____ Data _____

1) Ce este o prejudecată ?

2) Există multe tipuri de prejudecăți. Unele dintre acestea sunt explicate în celea ce urmează. Prezentați în scris dedesubtul fiecărui tip de prejudecată: o situație în care cineva ar putea să exprime acest tip de prejudecată.

Prejudecăți legate de vârstă: se manifestă când îi etichetăm pe ceilalți pe baza vârstei lor.

Prejudecăți legate de religie: se manifestă când îi etichetăm pe ceilalți pe baza credinței religioase a acestora.

Prejudecăți legate de apartenența etnică: se manifestă când îi etichetăm pe ceilalți pe baza apartenenței lor la un grup etnic. Ceilalți devin victime ale prejudecăților din cauza culturii lor, a limbii, a portului, a hranei sau a structurilor sociale.

Prejudecăți de aspectul fizic: se manifestă când îi etichetăm pe ceilalți după aspectul lor fizic.

Prejudecăți legate de sex: se manifestă când îi judecăm pe ceilalți în funcție de apartenența lor la genul masculin sau la cel feminin.

Prejudecăți legate de profesie: se manifestă când îi etichetăm pe ceilalți după profesia aleasă, serviciile prestate etc.

Exercițiul 4: „Copăcelul meu”.

Scopul: A favoriza cunoașterea reciprocă și a propriei persoane. A încuraja autoafirmarea și valorificarea pozitivă a fiecăruia. A stimula încrederea și comunicarea în interiorul grupului.

Materiale: -

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: Fiecare participant desenează un copac, cel care îi place cel mai mult (ca specie), cu rădăcini, trunchi, crengi, frunze și fructe. La rădăcini va scrie calitățile și capacitățile pe care le are. În crengi, trunchi – calitățile pozitive, lucrurile frumoase ce le face. Frunzele și fructele vor reprezenta succesele și triumfurile.

Evaluare: Te apreciezi suficient ? Ceilalți au descoperit multe calități pe care tu nu le-ai inclus ? Cum te simți ?

Exercițiul 5: Ritualul încheierii activității.

Scopul: Feedback.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Participanții spun cu ce pleacă de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

ȘEDINȚA XVI (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, stimularea creativității, cunoașterea și acceptarea de sine.

Exercițiul 1: Jocul „Ghicește ce sunt”.

Scopul: Destinderea atmosferei; crearea dispoziției de lucru.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Participanții pe rând prezintă pantomime care exprimă o încăpere din școală. Ceilalți trebuie să ghicească ce încăpere a fost mimată.

Exercițiul 2: “Două puncte”.

Scopul: Stimularea imaginației și creativității în scriere. Facilitarea cunoașterii de sine și a celorlalți.

Materiale: Foi A 4, creioane colorate.

Durata: 45 minute.

Desfășurarea: Moderatorul pregătește din timp pentru fiecare participant o foaie curată cu două puncte desenate în mijlocul ei. În continuare participanții realizează propriul desen plecând de la elementul dat. Când toți au desenat, trainerul le cere subiecților să dea un titlu desenului și să-l scrie pe foaie. În acest caz (spre deosebire de activitatea „Punctul”) două puncte reprezintă relația care există între o persoană (autorul) și alta (semnificativă). Toți își expun creațiile pe perete și apoi fiecare este rugat să descrie și să comenteze propriul desen, întrebând în special care a fost ideea care l-a inspirat și în ce fel a perceput punctele.

Sugestii pentru animator: Punctul reprezintă identitatea noastră și modul în care ne percepem pe noi înșine. Plecând de la această interpretare, este interesant de văzut în ce fel se dezvoltă desenul și ideea pe care autorul o atribuie punctelor. Este important să se stimuleze grupul să intervină pe desenele colegilor, să completeze cele spuse de autor.

Exercițiul 3: „Lăudărosul”.

Scopul: Identificarea cu obiectul său de activitate ce oferă posibilitatea de a vedea toate avantajele lui.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 20 minute.

Desfășurarea: Trainerul le spune participanților: „Imaginați-vă în calitatea unui obiect pentru care doriți să treziți interesul. Poate fi un obiect din activitatea voastră sau chiar activitatea prestată. Descrieți-l la persoana întâi (lăudați-vă). Descrieți minunat și util obiect sunteți, cât folos puteți aduce proprietarului vostru. „Dați frâu” imaginației și creativității. Peste un timp ieșiți din rol și analizați încă o dată obiectul. Reflectați asupra beneficiilor/avantajele, puterea, frumusețea lui. Admirați frumusețea și perfecțiunea lui. Ați observat ceva nou și diferit la el ? Doriți să-i spuneți ceva plăcut ?

Apoi, din nou, deveniți acest obiect. Identificați-vă cu el. Conștientizați avantajele voastre. Încercați să-i convingeți pe alții că sunteți minunat, puternic și folositor (de dorit este să vă bazați pe avantaje reale și evidente). Exemplu: Alexandru, efectuând sarcina și dorind să-și dezvolte interesul pentru viitoarea lui profesie (industria de mașini), se închipuia o mașina "Volvo" și a lăudat avantajele sale astfel: "Eu - cea mai buna mașina din Europa. Uitați-vă la mine, cât de minunat și ușor de utilizat sunt. Confortul și design-ul meu captivează toată lumea. Încerca-ți să urcați și să porniți motorul - și mă veți iubi mereu. Și după ce mergeți la volan - veți simți plăcere! Câte femei atractive și bărbați puternici am vrăjit. "

Îndeplinind exercițiul dat de câteva ori în diferite posturi, veți găsi multe lucruri interesante și atrăgătoare în acel obiect cu care v-ați identificat. Tinzând să trezești interesul și să convingi alte persoane, subconștient vă influențați pe voi înșivă, schimbând atitudinea față de obiect. Condiția îndeplinirii cu succes a acestui exercițiu este nu doar imaginația ci și tendința de a găsi ceva interesant, folositor și minunat în sfera voastră de activitate”.

Exercițiul 4: “Eliberarea de cuvintele negative”.

Scopul: Stimularea încrederii în sine, creșterea stării subiective de bine, satisfacției de viață și de sine. Înlocuirea cuvintelor negative uzuale cu cele mai puțin negative și, treptat, cu cele pozitive.

Materiale: Foi A 4, pixuri.

Durata: 25 minute.

Desfășurarea: Mai întâi, să evaluăm în mod sincer și critic maniera persoană în care descriem situațiile neplăcute, de criză în afaceri sau în viața personală în activitatea de zi cu zi, la serviciu etc. Cât de des/rar folosim cuvinte grele, dure, tragice și toxice precum: eșec, ratare, dezastru, frustrare, faliment?

Apoi ne vom imagina cum ar arăta o altă evaluare a aceleiași situații, în care locul cuvintelor negative este luat de

altele mai calme, pozitive, precum: lecție, rezultat, provocare, oportunitate, experiență.

Dacă vi se pare doar un joc de-a semnificația cuvintelor, amintiți-vă modul obișnuit în care vorbește un om de succes. Îl auziți cumva folosind foarte des cuvinte tragice precum: oboseală, deprimare, boală, tristețe, umilință, dezastru, imposibil, nu pot, plictiseală, renunțare, stres, obosit sau epuizat?

Astfel de cuvinte par să lipsească din vocabularul său uzual, nu-i așa?

Aici și acum, între cuvintele pe care le folosiți foarte des, căutați trei, care sunt mai tragice/grele/nemobilizante/corozive și care sunt susceptibile să conțină și să inducă judecăți negative despre indiferent ce situație descriu. Notați cele trei cuvinte, acum! Ex.: Cuvinte negative: 1) deprimat... 2)..... 3).....

În continuare înlocuiți aceste cuvinte negative cu altele mai puțin negative, în maniera sugerată de lista celor câteva substituții exemplificate mai jos:

Furios cu agitat, deprimat cu îngândurat

Satisfăcător cu promițător, ceartă cu controversă

Stresat cu nerăbdător, dezastru cu problemă

Gelos cu posesiv, înnebunit cu preocupat

Dezorientat cu curios ...etc.

În următoarele 7 zile, de fiecare dată când cuvintele vechi vă vor veni spontan în minte, înlocuiți-le cu cele noi, pozitive sau mai puțin negative.

După ce ați obținut și consolidat această primă schimbare, în sensul că folosiți deja în mod curent alternativa pozitivă sau mai puțin negativă a cuvintelor, treceți la o nouă serie de trei cuvinte și așa mai departe. Pentru fiecare nouă serie de trei cuvinte, acordați-vă un termen de „tranziție” de 7 zile.

Exercițiul 5: ”Găsind ”gemenii”.

Scopul: Consolidarea grupului, încrederea în sine și în alte persoane.

Materiale: Fișe cu imagini (câte două identice).

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Animatorul decide din timp asupra unei categorii: animale, oameni celebri, ocupații, emoții, genuri sportive, etc. și pregătește fișe cu exemple specifice din categoria aleasă. Pregătește câte două fișe pentru fiecare exemplu. După ce a distribuit fișele, fiecare persoană emite un sunet asociat cu exemplul sau o acțiune. Grupul se mișcă prin sală până când toți partenerii s-au găsit „sora gemene”.
Feedback.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității. Jocul “Provocarea”.

Scopul: Crearea stării de bine, stimularea bunei dispoziții.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Participanții se așează haotic prin sală. Voluntarul care începe se va apropia de o persoană și va face diferite acțiuni pentru a o provoca să se miște și să râdă. Este permis totul în afară de atingerea persoanei. Dacă reușește persoana se ridică și împreună cu voluntarul continuă să provoace alți participanți. Jocul se încheie când o singură persoană rămâne așezată.

Temă pentru acasă: Contabilizarea pe parcursul unei zile a cuvintelor și expresiilor negative și înlocuirea lor cu cele mai puțin negative și, treptat, cu cele pozitive.

ȘEDINȚA XVII (120 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, identificarea și exprimarea cu ușurință a emoțiilor, creșterea încrederii în sine, înțelegerea celorlalți.

Exercițiul 1: „Prenumele”.

Scopul: Salutarea participanților, creare dispoziției de lucru.

Materiale: -

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Moderatorul propune participanților să-și numere literele din prenume apoi îi roagă să găsească altă persoană care are același număr de litere. Dacă dorește să formezi grupuri mai mari, le spune să se unească cu cei care au același număr de silabe. Dacă cineva nu-și poate găsi pereche, poate folosi un alt nume cu care este numit (de exemplu numele Gabriel poate fi folosit ca Gabi etc.).

Exercițiul 2: „ Portretul meu ”.

Scopul: Eradicarea dificultăților în analizarea propriei persoane și exprimarea opiniilor asupra sa și a celorlalți, să reflecteze și să accepte criticile altora.

Materiale: Hârtie, cartonașe, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Animatorul distribuie tuturor participanților câte un pix și o foaie. Fiecare trebuie să-și personalizeze foaia, scriindu-și mai întâi numele și apoi toate informațiile pe care le poate da despre el pentru a le comunica celorlalți propriile capacități ,interese, dorințe, aspirații, activități sportive și

recreative, raporturi cu alții, într-un cuvânt, propriul portret. Odată ce prezentarea a fost încheiată, fiecare trebuie să atârne foaia pe perete și să le citească pe ale celorlalți. La sfârșit, moderatorul îi va invita să comenteze în grup prezentarea fiecărui participant. Va fi evident felul în care fiecare și-a completat foaia (dacă are multe de spus despre el sau dacă întâmpină dificultăți să vorbească despre propria persoană, dacă îi este rușine să-și arate sentimentele, dacă a folosit mult spațiu sau puțin în elaborarea prezentării, dacă scrisul este mic sau mare etc.) Sugestii pentru conducător. Animatorul va nota cine a întâmpinat dificultăți majore în propria analiză. Îi va invita pe aceștia să aprofundeze și să manifeste, într-un mod mai amplu, subliniind laturile pozitive, informațiile despre sine.

Exercițiul 3: „Cartea cu povești” – Emoțiile în vorbire.

Scopul: Identificarea și exprimarea cu ușurință a emoțiilor. Creșterea încrederii în sine, înțelegerea celorlalți.

Materiale: 3-4 cărți sau texte cu dialog și 8-12 bilețele albe.

Durata: 40 minute.

Desfășurarea: Pentru început participanții întocmesc o listă cu emoții, sentimente și atitudini umane, cât mai lungă și diversificată cu putință. Înșiruirea de mai jos, poate fi

considerată un exemplu. Important este ca listă să fie alcătuită spontan, astfel ca grupul să se regăsească în ea.

•Pasiune/Entuziasm/Exaltare • Mânie/Furie •
Tristețe/Mâhnire • Duiosie/Tandrețe • Prietenie/Dragoste
•Ură/Dușmănie •Sobrietate/Rigiditate •Frică/Disperare
•Bucurie/Veselie •Ironie/Neîncredere •Mândrie/Îngâmfare
•Umilință •Vinovăție •Dezamăgire/Frustrare
•Plictiseală/Lehamite •Grabă/Nerăbdare •Oboseală/Copleșire
•Durere/Deprimare •Fermitate/Hotărâre/Siguranță

Din lista întocmită de grup sunt selectate 8-12 emoții, sentimente și atitudini care urmează să fie scrise fiecare pe câte un bilețel, iar bilețelele sunt așezate pe masă, la întâmplare, cu fața nescrisă deasupra. După un criteriu oarecare (alfabet, vârstă, zodie etc.), se stabilește ordinea în care persoanele din grup vor face lectura unuia din textele ce urmează a fi convenite la pasul următor.

De comun acord, grupul alege textele ce urmează a fi lecturate de jucători. Textele pot fi alese absolut la întâmplare, ca mici fragmente dintr-o proză oarecare. De regulă, cad mai bine textele cu dialoguri, eventual rupte dintr-o poveste cunoscută de mai toată lumea.

Prima persoană în ordinea convenită mai sus începe lectura unui text la alegere. În timpul lecturii, pe rând, ceilalți membri ai grupului ridică câte un bilețel de pe masă și îl arată animatorului. Acesta, indiferent de conținutul textului, are obligația să-l citească simulând cât mai fidel cu putință trăirea emoției, sentimentului sau atitudinii înscrise pe bilețel.

Comentarii și concluzii în grup. 4 idei asupra cărora merită să mai meditam:

- Abilitatea de a vorbi este o condiție a succesului în aproape orice domeniu.

- Puterea cuvintelor se destramă sau se întoarce împotriva noastră, dacă vocea care le rostește este lipsită de abilități.

- Ceea ce NU spunem poate fi, adesea, mai convingător decât ceea ce spunem.

- Ceea ce spunem e mult mai puțin important decât felul cum spunem.

Discutarea realizării temei pentru acasă.

Exercițiul 4: „Tema succesului”.

Scopul: Se cunoaște că motivația este strâns legată cu procesele cognitive (percepția, gândirea, autoaprecierea). Schimbând perceperea unor lucruri, formând un nou stil de gândire, noi dezvoltăm și o nouă atitudine față de activitatea

noastră, formăm o motivație nouă. Când persoana începe să gândească altfel, el începe și să acționeze altfel. Creându-vă o nouă gândire (altfel percepându-vă pe sine însuși și activitatea proprie), vă schimbați motivația pentru lucru.

Acest exercițiu urmărește schimbarea motivației prin formarea unei noi gândiri, pozitive. Mai jos vom expune niște structuri verbale, caracteristice persoanelor cu nivel înalt de motivație. Vi se propune să îndepliniți anumite sarcini cu aceste cuvinte. Presupunem că, însușind aceste maxime, veți începe, nu numai să gândiți, dar și să acționați ca o persoană bine motivată.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 30 minute.

Desfășurarea: Citiți și analizați următoarele maxime:

O persoană trebuie toată viața să meargă înainte.

Oamenii încrezuți în propriile forțe devin fericiți.

Eu numaidecât voi reuși în activitatea mea.

Dorința de a obține succes, este jumătate din realizarea acestuia.

Am să realizez tot ce mi-am pus în gând.

Eu sunt pregătit moral pentru obținerea succesului.

Eu voi atinge acest scop, chiar dacă îmi va ocupa tot restul vieții.

Nu voi renunța la primul eșec.
Succesul vine la cei ce gândesc în termenii succesului.
Eu știu sigur ce vreau.
Succesul vine la cei care tind spre el.
Eu mi-am elaborat planul cum voi reuși, și o voi face cu siguranță.
Eu insistent îmi realizezi scopurile.
Nimic nu va afecta visul meu.
Nimeni nu poate fi învins până ne se recunoaște învins.
Știu că există o soluție, și o voi găsi.
Eu am să încerc să transform eșecurile în succese.
Eu am încredere în forțele proprii.
Succesul depinde de dorința și efortul meu. Sunt satisfăcut de lucrul meu.

Încrederea în succes, dorința enormă, imaginația și insistența în scopul propus, sunt componentele succesului.

Folosind aceste maxime, și altele, scrieți un eseu (ceva de genul auto-hipnozei), care-l veți putea reciti și susține astfel motivația, la necesitate.

Exercițiul 5: ”Relația interpersonală”.

Scopul: Dezvoltarea încrederii în sine și în alte persoane, construirea relației interpersonale eficiente.

Materiale: Creioane, pixuri.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Un creion obișnuit sau un pix este susținut prin efortul comun a 2 persoane. Fiecare dintre ele sprijină un capăt al pixului, prin presare cu vârful arătătorului. Persoanele relaționează în acest mod, iar creionul simbolizează relația dintre ele, într-o manieră vizibilă palpabilă. Misiunea persoanelor legate în „relația-creion” este aceea de a se deplasa mai mult sau mai puțin (in)dependent una de cealaltă, oricât de rapid și amplu (mers, dans, gimnastică, escaladare obstacole etc.), fără ca respectivul creion să cadă dintre degete. Căderea lui este asociată cu distrugerea relației. Exercițiul practicat pe viu este instructiv și încărcat de semnificații. Una dintre ele ar fi aceea că ruperea unei relații interumane nu poate fi niciodată imputată în întregime doar unuia dintre parteneri.

Exercițiul 6: Ritualul finalizării activității. Audierea muzicii pozitive.

Scopul: Consolidarea cunoștințelor și a experienței acumulate pe parcursul activității respective. Feedback-ul: cu ce pleacă participanții de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut.

Materiale: Piesa muzicală Music for Relaxion, casetofon.

Durata: 5 minute.

Desfășurarea: Toți participanții stau în cerc și pe rând spun ce au aflat noi despre sine, despre activitatea sa, despre atitudinea sa privind munca prestată.

ȘEDINȚA XVIII (150 minute)

Obiectivele ședinței: Creșterea nivelului stării subiective de bine, a satisfacției în muncă și a persistenței motivaționale, identificarea și valorificarea resurselor personale, depășirea blocajelor în comunicare, recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează nemulțumirile de sine și de ceilalți.

Exercițiul 1: Ritualul de salutare. “Piu - Piu”.

Scopul: A favoriza relaxarea participanților și a întări încrederea și unitatea echipei.

Materiale: -

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Animatorul șoptește unei persoane ”tu ești tatăl cocoș” sau ”mama găină”. Toate persoanele încep să se amestece cu ochii închiși. Fiecare caută mâna altuia. O apucă întrebând ”piu-piu”? Dacă celălalt răspunde tot ”piu-piu”, continuă să umble împreună, și să caute și să întrebe, până nu dau de mâna unuia dintre părinți ce se mișcă în liniște. De

fiecare dată când se întâlnește o persoană care nu răspunde, ”puișorul” tace și el și nu mai caută grupul, căci acum l-a întâlnit. Jocul continuă până toți sunt împreună, formând un singur grup.

Exercițiul 2: “Prezentarea eficientă”.

Scopul: Creșterea încrederii în propria persoană, exprimarea propriei viziuni și atitudini asupra unui subiect.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 45 minute.

Desfășurarea: Animatorul propune membrilor grupului să se gândească fiecare timp de 10-15 minute la o prezentare pe care ar dori s-o facă în fața colegilor lui, despre tema pe care dorește s-o abordeze din următoarele: satisfacția de munca prestată, ce este fericirea, motivația în desfășurarea activității. De fiecare dată când cineva prezintă, toți ceilalți vor urmări prezentarea punctând-o conform unor indicatori cum ar fi: dacă tema este bine aleasă în raport cu prezentatorul și cu audiența; dacă prezentarea este coerentă, se încadrează în timp și este împărțită proporțional pe cele trei părți: introducere, conținut, încheiere; dacă prezentatorul folosește adecvat formele de comunicare verbală și nonverbală etc. Analiză și concluzionări în grup.

Exercițiul 3: „Vreau să-mi schimb viața”.

Scopul: Încurajarea manifestării libere a propriilor dorințe de schimbare, conștientizarea propriilor nevoi și interdicții.

Materiale: Creioane și foi A 4.

Durata: 60 minute.

Desfășurarea: Participanții așezați în cerc, vor fi invitați să dea frâu liber imaginației și propriilor idei. Moderatorul va spune : ”Dacă fiecare dintre voi ar vrea să-și schimbe viața, să o facă mai activă, iar pentru asta ar fi de ajuns să exprimați o dorință, care sunt lucrurile pe care ați dori să le faceți ? Scrieți pe o foaie de hârtie primele 10 idei care vă vin în minte, chiar și cele mai absurde și imposibile”.

La sfârșitul elaborării textului, fiecare participant trebuie să-și exprime verbal propriile fantezii. Va urma apoi o discuție la care fiecare va fi încurajat de către ceilalți participanți să-și înfrunte propriile dorințe.

Sugestii pentru conducător: moderatorul, dacă dă sfaturi, nu va trebui să definească conceptul de schimbare, ci participantul însuși trebuie să-l definească, cu trăsăturile lui calitative și cantitative.

Fanteziile și ideile exprimate sunt manifestări ale nevoilor și impulsurilor necunoscute: explicarea fi va ajuta să le accepte

și să-și conștientizeze interdicțiile. Fanteziile, tocmai datorită conținuturilor speciale, nu trebuie să fie niciodată obiectivul evaluării morale sau judecăților critice, pe timpul discuției, nici din partea moderatorului și nici din partea participanților.

Experiența va putea fi cu atât mai semnificativă cu cât este adaptată la un grup de participanți de vârste apropiate.

Exercițiul 4: ”Identificarea”.

Scopul: Cunoaștere celuilalt, valorificarea celorlalți și a propriei personalități.

Materiale: Hârtie, pixuri.

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Membrii grupului își descriu persoana pe o jumătate de foaie. Trainer-ul trebuie să citească aceste foi fără a spune numele autorilor. La finalul fiecărei povestiri, participanții vor face presupuneri asupra persoanei descrise în rândurile respective.

Exercițiul 5: „Blazonul personal”.

Scopul: Fortificarea încrederii în sine, autoaprecierea adecvată, optimismul privind viitor său.

Materiale: Fișa „Blazonul personal”, pixuri.

Durată: 10 minute.

Desfășurare: Participanții completează fișa “Blazonul personal”, care conține: un aspect pozitiv privind activitatea sa; ceea ce-i place să facă în timpul său liber; un scop pe care dorește să-l atingă; Un aspect important din trecutul său. Se încheie cu deviza sa.

Exercițiul 6: Ritualul încheierii trainingului.

Scopul: Feedback-ul final. Discutarea sarcinii primite la prima ședință.

Materiale: -

Durată: 5 minute.

Desfășurare: Discuție finală. Participanții pe rând vorbesc despre ceea ce pleacă de la training, ce le-a plăcut și ce nu le-a plăcut, își exprimă opiniile privind importanța și utilitatea training-ului.

BIBLIOGRAFIE:

1. Holdevici I. Psihoterapii scurte. București: Ceres, 2000. 189 p.
2. Manes S. 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor. Iași: Polirom, 2008. 204 p.
3. Moldovanu I. ș.a. 855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului. Chișinău: UNICEF, 2005. http://www.childrights.md/files/publications/Carteamare_jocuri.pdf (accesat 10.05.14).
4. Иванкина Л. И. Тренинг личностного развития. Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2009. 65 с.
5. Мануэль Д. С. Тренинг уверенности в себе. СПб: Речь, 2002. 255 с.
6. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. Анализы терапевтических механизмов. Москва: Независимая фирма “Класс”, 1998. 240 с.
7. Реньш М. А., Садовникова Н. О., Лопес Е. Г. Социально-психологический тренинг. Практикум. Екатеринбург: ГОУ ВПО, 2007. 190 с.
8. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 423 с.
9. Сидоренко Е. Мотивационный тренинг. Практическое руководство. СПб: Речь, 2000. 233 с.