

## Linii directoare pentru desfășurarea

*#FutureMe - ediție verde* este un instrument de îndrumare și dezvoltare personală, care vizează creșterea conștientizării de sine și a cunoștințelor despre Competențele Verzi ale participanților prin activități captivante și participative.

„Competențele verzi” au fost introduse în raportul Green Comp (elaborat de JRC), un raport științific al Centrului Comun de Cercetare al Comisiei Europene, care le descrie ca fiind...*Setul de cunoștințe, abilități și atitudini privind sustenabilitatea, care permite indivizilor să gândească, să planifice și să acționeze luând în considerare sustenabilitatea, pentru a trăi în armonie cu planeta.*

Potrivit JRC, este esențial să se dezvolte aceste competențe în fiecare context educațional, astfel încât acestea să poată ghida alegerile și dezvoltarea fiecărui loc de muncă viitor. Adolescenții de astăzi vor fi lucrătorii de mâine: este din ce în ce mai urgent ca aceștia să gestioneze impactul profesiei lor în mod etic și conștient, în vederea unei reale sustenabilități sociale și de mediu.

**Cele trei faze (trecut - prezent - viitor)** propune activități și instrumente inspirate liber din metodologiile de design al vieții și consiliere.

*Setul de instrumente de bază al #FutureMe - ediția verde este conceput pentru 1 facilitator și 6 participanți:*

- pentru facilitatori
  - INSTRUCȚIUNI - îndrumări pentru desfășurarea
  - CĂRȚI FutureMe (1 la 6 participanți) - un pachet de 34 de cărți împărțite în 4 categorii (LOCURI, PERSOANE, OBIECTE, WILDCARD-URI); de utilizat în faza de rememorare a experiențelor semnificative de învățare
  - Modele de certificate (de duplicat pentru fiecare participant)
- pentru participanți
  - instrumente pentru activități împărțite pe diferite planșe. În detaliu:
  - listă de cuvinte (de decupat)
  - carte poștală din viitor
  - capsulă a timpului
  - polaroid (pânză și imagini de decupat)
  - jurnal al momentelor bune (program zilnic plus foaie de rezumat)
  - Șablon MindMap (de utilizat în FAZA 4 - VIITORUL)
  - Stema

## Cronologii

#FutureMe - ediție verde Programul este împărțit în 4 etape, cu o pauză de 7 până la 14 zile între etapele 3 și 4. Acest lucru este esențial pentru întocmirea Jurnalului Momentelor Bune, o activitate necesară și pregătitoare pentru activitățile etapei 4.

Mai jos este un calendar orientativ sugerat:

FAZE	TRECUT	PREZENT	VIITOR		TOTAL
ETAPELE	Primul ETAPĂ	al doilea ETAPĂ	al 3-lea ETAPĂ	al 4-lea ETAPĂ	4
Durată	1,5 ore	2 ore	2,5 ore	1 oră	8 ore
Activități	Prezentarea traseului de orientare, Capsula timpului	Polaroid, Jurnalul momentelor bune	Hartă mentală, Stemă	Partajarea rezultatelor și înmânarea certificatelor de participare	
Frecvență	Alături de prima etapă sau în aceeași săptămână	Maxim 7 zile de la precedent	7-14 zile de la precedent	Alături de etapa a 4-a sau în aceeași săptămână	Min 14 maxim 35 de zile

#FutureME - ediție verde constă dintr-o serie de activități, care sunt legate printr-o metaforă generală: călătoria în timp.

În prima etapă a prezentării către grupul de participanți, va fi necesar să:

- Explică parcursul general fără a intra în detalii: 3 etape, fiecare centrată pe cronologii ale vieții (trecut, prezent, viitor).
- În loc să ne concentrăm asupra instrumentelor, este util să subliniem atitudinea de adoptat în timpul activităților.



**A FI CURIOS**- văzând oportunități peste tot



**PREGĂTIRE PENTRU ACȚIUNE**- suspendarea judecății și încercarea a ceea ce este propus



**SCHIMBAREA CADRELOR**- reformularea propriilor convingeri







**CONCENTRARE ASUPRA PROCESULUI**- concentrarea asupra propriilor acțiuni mai degrabă decât asupra așteptărilor sau rezultatelor, pentru a obține rezultate surprinzătoare



**COLABORARE ÎNTR-UN MOD RADICAL**- implicați-vă, împărtășiți, ascultați-i pe ceilalți: cele mai bune rezultate vin dintr-o echipă.

Alte elemente utile pentru facilitare:

-  Nu uita că este o călătorie individuală, realizată în grup: fiecare beneficiază personal de pe urma desfășurării activităților; dacă toată lumea își împărtășește gândurile și reflecțiile, beneficiile se vor multiplica. Fără a forța acest lucru, poți încuraja grupul să folosească împărtășirea ca instrument de creștere pentru toți.
-  În timpul activităților, se pot pune întrebări despre modul de efectuare a exercițiilor și se pot face intervenții.
-  Pentru a respecta programul și a nu prelungi ședințele, cel mai bine este să vă concentrați asupra activităților care trebuie finalizate, fără a aprofunda subiecte strict individuale. Invitați participanții să ia notițe și primiți cu bucurie sugestii, pentru a oferi feedback la un alt moment/loc.
-  Sprijiniți participanții în reținerea Abilităților Verzi în timpul activităților prin reflecții, conexiuni și/sau prin aducerea fișelor incluse în trusa profesorului în timpul etapelor întâlnirilor.

Practica acestui instrument sugerează utilizarea sa cu grupuri cuprinse între 6 și 24 de participanți. Numărul de facilitatori poate varia, de asemenea; se recomandă un raport maxim de 1 facilitator la 12 participanți.

În paginile următoare, diferitele etape care alcătuiesc *#FutureMe - ediție verde* Călătoria va fi prezentată: călătorie plăcută!

## **ETAPA 1 – Trecut**(durată recomandată - 75/90 de minute)

### **- Introducere în călătorie**

Prima întâlnire cu grupul de adolescenți va servi la prezentarea direcției generale a programului și a obiectivelor acestuia: să ofere timp dedicat dezvoltării personale și creșterii conștientizării.

Recomandăm citirea documentului Green Comp la adresa

<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>, unde pot fi descărcate versiuni în mai multe limbi europene. Acest document prezintă Green Skills, competențele și abilitățile pe care Europa le identifică ca fiind necesare pentru dezvoltarea profesională viitoare, care pot ghida practicile și metodele către sustenabilitate.

---

#### **CAPSULA TIMPULUI**

Ce este necesar:

- CĂRȚI FutureMe
- Cuvinte din cărți
- Carte poștală din viitor
- Capsulă a timpului de decupat și asamblat (kit pentru participanți)
- Creion/stilou
- Foarfece
- Lipici stick

SCOP – Selectarea unei experiențe semnificative din trecutul cuiva și plasarea ei în capsula timpului, astfel încât aceasta să poată deveni o experiență care să însoțească participanții o perioadă din viața lor. Retrăirea experiențelor de învățare semnificative din trecut, folosind cartonașele și cuvintele furnizate. Dintre cele amintite de participanți, cea mai semnificativă ar trebui selectată și plasată în capsula timpului.

OBIECTIVE – Creșterea conștiinței de sine; dezvoltarea gândirii critice; încurajarea gândirii sistemice; împărtășirea experiențelor și reflecțiilor; deschiderea către discuții și dialog; aprofundarea și recunoașterea competențelor ecologice.

---

**SFATURI PENTRU FACILITARE**– Facilitatorul va avea câte un pachet de cărți pentru fiecare 6 participanți: după ce explică categoriile și obiectivele activității, le va oferi diferitelor grupuri și le va încuraja să-și amintească evenimente de învățare semnificative din trecutul lor, facilitând totodată asocierea dintre mai multe cărți.

**IMPORTANT**- Cărțile trebuie să rămână la îndemâna tuturor: în setul lor individual, participanții au cuvinte care reproduc cărțile din pachet și câteva cărți goale, în cazul în care cuvinte semnificative (de exemplu, PETRECERE DE ZI DE NAȘTERE, PIZZA, HOTEL...) nu sunt prezente printre cărți. Cărțile cu cuvinte vor reprezenta experiențele lor, care trebuie apoi împărțite în pachete separate. Fiecare participant este invitat să aleagă cea mai semnificativă și să completeze o carte poștală din viitor urmând instrucțiunile. Aceasta, împreună cu cuvintele decupate, trebuie plasată în capsula timpului, care trebuie apoi completată pe exterior.

## **ETAPELE 2 – Prezent**(durată recomandată - 110/120 minute)

---

### **POLAROID**

Ce este necesar:

- Polaroid(pânză și imagini de decupat)
- stilou/creion și creioane/markere colorate
- foarfece
- lipici stick

SCOP – Crearea unui tabel capabil să vizualizeze propria experiență educațională și evoluția acesteia în timp.

OBIECTIVE – Dezvoltarea conștiinței de sine; împărtășirea experiențelor și reflecțiilor; deschiderea către comparații și dialog; aprofundarea și recunoașterea abilităților ecologice.

---

**SFATURI PENTRU FACILITARE**– Activitatea implică trei momente:

1. După decuparea fotografiilor Polaroid, invitați participanții să dea un titlu fiecăreia. Acest titlu trebuie scris pe primul rând, sub imagine. Apoi, ținând cont de titlul dat, participanții sunt încurajați să scrie mai jos trei cuvinte pe care le sugerează titlul. De exemplu, pentru o imagine a unei plante în mâinile cuiva, un participant ar putea să o intituleze „NATURĂ” și apoi să scrie trei cuvinte legate de aceasta (de exemplu, munte, libertate, poluare).
2. După ce toate fotografiile Polaroid au fost completate, fiecare participant alege coloana „Trecut-Prezent-Viitor”. Aceasta reprezintă cele trei momente ale „sinelui student/cursant”. Privind fotografiile Polaroid completate, participanții pot plasa până la patru pe secțiune, în funcție de cuvintele scrise în fotografiile Polaroid care se referă mai mult la trecutul, prezentul sau viitorul lor.
3. Participanții sunt invitați să observe ceea ce au creat și sunt încurajați să împărtășească/să reflecteze cu ajutorul câtorva întrebări:
  - a. EȘTI MULȚUMIT DE REPREZENTAREA TA?
  - b. OBSERVÂND FOTOGRAFIILE POLAROID, TI SE PARE CĂ VREUNA DINTRE ELE ESTE O EVOLUȚIE A ALTEI?
  - c. PRINTRE TOATE CUVINTELE SCRISE, GĂSIȚI ASEMĂNĂRI/CONTINUITĂȚI ÎN EXPERIENȚA DUMNEAVOASTRĂ EDUCAȚIONALĂ? GĂSIȚI ȘI DISCONTINUITĂȚI?
  - d. AI DESCOPERIT CEVA NOU DESPRE TINE?

Încurajați participanții să folosească și creioane/markere colorate, astfel încât să își poată aminti mai târziu conexiunile pe care le-au făcut.

**IMPORTANT**- Prezentați imaginile în cel mai neutru mod posibil, de exemplu: o plantă în mâinile cuiva; un bărbat și o fată citind o carte și mâncând dulciuri; un grup de clasă. În plus, participanții pot dori să reproducă unele cartonașe în momente diferite. Îi puteți ruga să reproducă scrierile pe o foaie de hârtie albă, respectând în același timp regula de 4 fotografii Polaroid pe secțiune.

---

## JURNAL DE MOMENTE BUNE

O mare parte din Jurnalul de bord este alcătuită din pagini din Jurnalul Momentelor Bune. Acesta trebuie completat în intervalul de 15 zile dintre **DOILEA** și **AL TREILEA** etape: prin urmare, este necesară prezentarea acestuia la sfârșitul acestei etape și furnizarea instrucțiunilor necesare pentru finalizarea acestuia.

Ce este necesar:

- jurnal de momente bune

SCOP – Completați jurnalul cu atenție zilnic pentru a vă pregăti cât mai bine pentru următoarea întâlnire.

OBIECTIVE – Dezvoltarea conștiinței de sine; dobândirea de noi perspective asupra propriilor experiențe de viață.

INSTRUCȚIUNI DE COMPLETARE – În secțiunea superioară a fiecărei pagini, trebuie indicate ziua completării și data. În plus, pe fiecare pagină a jurnalului, începând de la stânga, există mai multe câmpuri aranjate într-o coloană:

- Cronologia zilei este indicată prin puncte și numere. Acestea servesc la marcarea, în funcție de momentul producerii, a activităților SEMNIFICATIVE ale zilei, care urmează să fie inserate în coloana „Ce am făcut astăzi?”.
- Pentru fiecare activitate enumerată, există trei simboluri „îmi place”, care indică dacă activitatea a implicat participantul foarte puțin/deloc, l-a lăsat indiferent sau l-a implicat mult/foarte mult.
- Coloana „baterie” indică dacă activitatea enumerată
- În cele din urmă, există o coloană de pătrate, folosită pentru a indica dacă activitatea enumerată a permis experimentarea „FLOW”.

---

**SFATURI PENTRU FACILITARE**- În timpul prezentării, este necesar să se clarifice faptul că, în zilele de completare a formularului *Jurnalul momentelor bune*, nu trebuie indicate toate activitățile zilei, ci doar cele care sunt SEMNIFICATIVE conform celor 3 domenii de interes, care sunt evidențiate vizual pe pagini:

**IMPLICARE:** Încurajați participanții să acorde atenție activităților din fiecare zi care au stârnit/stimulat interesul și participarea la nivel cognitiv/mental. În cazul în care implicarea a fost scăzută/negativă, marcați „degetul mare în jos”; pentru implicare neutră, „degetul mare orizontal”; pentru implicare ridicată/pozitivă, „degetul mare în sus”. Exemple de activități evaluabile: o lecție școlară, o provocare într-un joc video, organizarea unei seri/petrececi etc.

**ENERGIE:** Invitați participanții să fie atenți la ce activități din fiecare zi au generat energie sau au consumat-o. Dacă activitatea a produs energie, colorați partea VERDE a bateriei, începând de la simbolul fulgerului. Exemple de activități evaluabile, atât ca evenimente de „reîncărcare”, cât și ca elemente de „consum” de energie: activități sportive, odihnă de după-amiază, lecții în clasă, o experiență cu prietenii etc..

**FLUX:** Bifarea căsuței „flux” indică faptul că experiența semnificativă înregistrată în jurnal a fost caracterizată de o sarcină, o provocare, iar cei care au experimentat acest lucru au găsit satisfacție și

un sentiment de adecvare între provocările reprezentate și abilitățile necesare pentru finalizarea sarcinii. Conform autorilor cărții „Proiectează-ți viața”, termenul *FLUX* se referă la un „implicare sporită. Este starea existenței în care timpul se oprește, ești complet implicat într-o activitate și provocări, Se potrivește perfect cu abilitățile tale, așa că nu te plictisești nici pentru că e prea ușor, nici nu te anxiezi pentru că e prea dificil.”

**IMPORTANT** - La fiecare 7 zile de utilizare a Jurnalului Momentelor Bune, participanții sunt rugați să completeze fișa rezumativă a experiențelor lor, care poate fi găsită printre fișierele descărcabile. Experiențele care trebuie raportate în acest formular sunt:

- Activități în care s-au simțit IMPLICAȚI (doar cei cu un rating „degetul mare în sus”)
- Activități care au adus ENERGIE (doar cele cu încărcare VERDE)
- Activități în care au perceput FLUXUL (toate activitățile bifate în căsuța de flux)

Participanților ar trebui să li se reamintească importanța acestei etape, deoarece facilitează și accelerează activitățile etapei următoare.

**ESENȚIAL!** Nu uita să aduci Jurnalul Momentelor Bune completat la etapa următoare!

## **ETAPA A 3-A – Viitor**(durată recomandată - 140/150 minute)

---

### **STEMA**

Ce este necesar:

- Jurnalul momentelor bune
- Hartă mentală
- Stema și motto-ul
- Creioane/Pix și creioane colorate

SCOP – Completarea tuturor instrumentelor pentru explorarea posibilelor cariere viitoare care ar putea implica participanții.

OBIECTIVE – Creșterea conștiinței de sine; dezvoltarea gândirii critice; promovarea gândirii sistemice; împărtășirea experiențelor și reflecțiilor; implicarea în dialog și discuții; aprofundarea înțelegerii și recunoașterea competențelor ecologice.

---

Această activitate este împărțită în mai multe momente, structurate în ordinea următoare.

#### **1. Hartă mentală**

**SFATURI PENTRU DIRIJARE**– După ce v-ați asigurat că Jurnalul Momentelor Bune a fost completat corect, concentrați-vă pe pagina de rezumat a perioadei de două săptămâni. Participanții sunt rugați să găsească 3 cuvinte:

- una care poate uni experiențele în care s-au simțit **ÎNCĂRCAȚI CU ENERGIE**
- una care poate uni experiențele în care s-au simțit **IMPLICĂȚI**
- una care poate uni experiențele în care au simțit **FLOW (fluxul)**

Fiecare dintre aceste cuvinte va fi punctul de plecare pentru exercițiul MindMap. **ATENȚIE!** Șablonul MindMap este inclus **DOAR** în kitul liderului: trebuie furnizate triplicate copiilor fiecărui participant pentru ca acesta să poată finaliza activitatea. Completarea MindMap se face prin plasarea unuia dintre cuvintele din exercițiul anterior în centrul șablonului și, prin asociere mentală, completarea elipselor asociate.

**IMPORTANT**- Invitați participanții să finalizeze acest exercițiu rapid pentru a activa cât mai puțin gândirea rațională (am spune „**FĂRĂ REFLECȚIE**”), deoarece este mai util ca cuvintele să apară grație unor asocieri mentale cât mai libere și spontane.

## 2. **StemăStemă și Motto**

După ce toate cele trei Hărți Mentale au fost completate, fiecare participant alege una și ia prima foaie din fișierul Stemă. Urmând instrucțiunile (alegeți trei cuvinte din cercul cel mai exterior al Hărții Mentale alese), vor crea o Persona, o descriere a unui personaj fictiv, ale cărui caracteristici vor fi conturate. Puteți stimula descrierile punând întrebări despre Persona: are familie? Unde/cu cine locuiește? Unde locuiește? Cu ce se ocupă/cu cine își petrece timpul liber? Cu ce se ocupă? Are dușmani/rivali? Care este visul/planul său pentru viitor?

Odată ce descrierea este completă, participanții sunt invitați să deseneze Personajele pe aceeași foaie de hârtie și apoi să ofere o descriere scurtă și detaliată.

**SFATURI DE CONDUȚIE**– Foaia 2 a fișierului Stemă conține instrucțiuni pentru crearea Stemei Personajelor: acesta este scutul și ornamentele exterioare ale unei embleme grafico-simbolice. Stema este un element care, cu imediatețe și precizie, ne permite să ne amintim de organizații, indivizi sau grupuri, cum ar fi o familie, un grup social sau un teritoriu. Pornind de la caracteristicile Personajelor, invitați participanții să creeze stema și motto-ul, urmând instrucțiunile de pe foaia 2 și desenând diagrama care urmează să fie completată. Câteva idei pentru a ajuta această fază:

- Punctele forte, și anume atitudinea/capacitatea sa cea mai caracteristică (personală și/sau profesională);
- Slăbiciune, adică dificultatea pe care nu o poate depăși sau cel mai mare neajuns/dificultate (personală și/sau profesională) a sa;
- Îndoiala hamletiană, adică întrebarea la care nu poate răspunde (personală și/sau profesională);
- Simbol, adică un animal, un simbol sau un obiect (real sau fictiv) care reprezintă pe deplin Persona.

Odată ce stema este completă, se creează motto-ul pentru Personajele nou concepute. Aceasta trebuie să fie o frază (sau un set de cuvinte) care descrie motivațiile sau intențiile personale și/sau profesionale ale Personajelor. De-a lungul istoriei, motto-ul putea fi adoptat de un individ, un grup



sau o organizație, cum ar fi anumite națiuni, universități și familii nobiliare. Motto-ul este exprimat în mod tradițional în latină, dar poate fi scris și în alte limbi.

**ATENȚIE!** Conținutul motto-ului se poate referi la trecutul, prezentul sau viitorul Personajelor: această alegere poate fi lăsată la latitudinea participanților individuali.

**SFAT** După crearea stemei și a motto-ului Personajelor în Pașaport, dacă timpul permite, participanții sunt invitați să reproducă designul stemei și motto-ului Personajelor pe o foaie goală de hârtie, astfel încât să își poată crea propria stemă și motto.

#### ***ETAPA 4 - Concluzie și rezumat al procesului*** (durată recomandată - 45/60 de minute)

- Ceea ce facem

Partea finală a procesului #FutureMe - ediția verde poate fi o oportunitate importantă de a reflecta și de a ajuta participanții să își rezume experiența. Prin contribuții libere, participanții pot împărtăși punctele forte și punctele slabe ale experienței fiecărui participant și ale instrumentului. În plus, pot aduna perspective care nu au fost explorate în cele trei etape centrale, poate chiar și cele legate de abilitățile ecologice.

**SFAT** – Pentru a face întâlnirea finală mai semnificativă pentru participanți, este util să le reamintim să aducă cu ei toată munca și artefactele produse în întâlnirile anterioare, astfel încât să poată răspunde cât mai bine la stimulii propuși de facilitator.

Diplomele de participare vor fi acordate la sfârșitul întâlnirii.