

## **Cuprins**

- 1. Mentalitate fixă vs. mentalitate de creștere**
- 2. Convingeri**
- 3. Recunoștință**
- 4. Valori**
- 5. Misiune personală**
- 6. Participare/ Implicare în comunitate**
- 7. Competențe cheie și competențe VERZI**
- 8. Explorarea diferitelor locuri de muncă**
- 9. Explorarea meseriilor ecologice**

**\*Aceste exerciții necesită facilitare**

## 1. MENTALITATE FIXĂ VS. MENTALITATE DE CREȘTERE

### Activitatea „Mentalitate fixă vs. mentalitate de creștere”

Participanții sunt împărțiți în echipe de 3-4 persoane și primesc una dintre situațiile descrise mai jos.

Exemple de situații provocatoare:

- Obținerea de rezultate bune la un examen/test
- Efectuarea unei lucrări minuțioase, cum ar fi cusutul nasturilor
- Începerea unei noi activități sportive
- Începerea unui regim alimentar sănătos
- Un prieten te critică pentru felul în care te porți cu alți prieteni
- Un adult te critică pentru modul în care îți organizezi timpul
- Ai o relație dificilă cu un profesor care te amenință cu note mici sau cu eșecul
- Un coleg de clasă primește o notă mai mare decât tine la un test.
- Un văr sau un alt membru al familiei de aproximativ aceeași vârstă cu tine a fost acceptat la universitate.

**Durață:** 40-45 minute

#### Resurse necesare:

- foi cu situațiile propuse
- Foi A4, pixuri
- foaie flipchart cu caracteristicile mentalității, bandă adezivă

#### Obiective

- Familiarizarea cu tipul de mentalitate care îi caracterizează
- Identificarea modului în care sunt pregătiți să facă față situațiilor dificile

### **Sfaturi de facilitare:**

**Sarcina:** Formulați propoziții, câte una pe fiecare foaie A4, care să reflecte sentimentele pe care le trăiți sau gândurile care vă trec prin minte atunci când voi sau prietenii voștri vă aflați în acea situație.

10 minute de timp de schimb.

15 minute de prezentare.

După încheierea timpului de lucru, fiecare echipă citește situația pe care a avut-o și gândurile, afirmațiile scrise. Acestea vor fi lipite pe o foaie de flipchart, în funcție de tipul de mentalitate pe care îl reflectă.

15-20 min discuție facilitat.

Întrebări sugerate pentru debriefing:

- Care sunt consecințele comportamentale ale fiecărui tip de afirmație?
- Inacțiunea, renunțarea cresc sau scad performanța, rezultatele?
- Ce gândesc cei care sunt asemănători nouă și care au depășit obstacole? Cunosceți prieteni care au luat feribotul?
- Ce părere au? Prieteni care se bucură când frații sau verii lor au succes? Ce părere au?
- Cum acționează și se comportă o persoană care gândește într-un fel sau altul?
- Ce ne-ar ajuta să ne dezvoltăm sau să depășim barierele pe care ni le impunem pentru a avansa spre succes?

## FIȘĂ FLIPCHART: CARACTERISTICI MINTE FIXĂ VS MINTE ÎN CREȘTERE

<b>Mentalitate fixă</b>	<b>Mentalitate de creștere</b>
Inteligența este statică: dorința de a arăta întotdeauna că ești inteligent	Inteligența poate fi dezvoltată: dorința de a învăța
Evită provocările	Acceptă provocările.
Renunță în fața obstacolelor	El/ea perseveră, insistă și continuă atunci când se confruntă cu obstacole.
Efortul este considerat inutil	Efortul este o cale către cunoaștere.
Reacționează negativ la critici și ignoră feedback-ul negativ constructiv	Învață din critici.
Se simt amenințați de succesul altora	Succesul altora îi inspiră
Sunt limitați prematur și nu își ating potențialul maxim. O viziune deterministă asupra lumii	Realizări din ce în ce mai mari: un sentiment de libertate

## 2. CONVINGERI

### Activitatea 1. Poveste despre convingerile limitative

**Descriere:** Stabilim cadrul activității cu un exemplu adaptat dintr-o poveste amuzantă/glumă.

Există o poveste amuzantă pe tema convingerilor limitative: se spune că odată iepurașul avea 10 ouă, dar nu avea o tigaie în care să le pregătească. Singurul din pădure care avea o tigaie era ursul, așa că iepurașul se gândește să îi împrumute tigaia.

Pe drum, își dă seama că, așa cum îl cunoaște pe urs, acesta îi va cere cu siguranță cel puțin 4 ouă din cele 10 în schimbul tigaiei. „Eh, o să-i dau patru ouă, mai am șase și îmi ajung, pentru că sunt mai tânăr și sunt sătul.”

În timp ce mergea pe drum, s-a gândit că acest urs era un mare om de afaceri și că s-ar putea să-i ceară chiar șase ouă în schimbul tigaiei, dar totuși și-a spus: „Au fost zile în care m-am săturat de patru ouă. O să-i las ursului șase, dar o să am o tigaie în care să le pregătesc.”

Când era foarte aproape de casa ursului, iepurașul s-a gândit că ursul ar putea să-i ceară chiar și opt ouă în schimbul tigaiei și că nu putea accepta asta. Bate la ușă. Ursul deschide ușa și spune zâmbind: „Ce vrei, iepurașule?” Iepurașul răspunde: „Ursule, știi ceva? Nu mai am nevoie de tigaia ta.”

**Durată:** 20 minute

#### Resurse necesare:

- Fișă informativă cu povestea de mai sus
- Caracteristici Credințe limitative vs generative (pentru facilitator)

#### Obiectiv

- Identificarea caracteristicilor credințelor limitative vs generative
- Familiarizarea cu efectele pe care o credință limitativă vs. generativă le poate avea asupra dezvoltării personale și profesionale

## Sfaturi pentru facilitatori

- Fișele cu povestiri pot fi distribuite participanților, astfel încât aceștia să poată studia situația individual
- Pregătiți o serie de întrebări pentru a identifica modul în care a reacționat personajul
- Identificați o serie de caracteristici ale convingerilor limitative și generative pentru a le discuta cu participanții.

### Activitatea 2. Convingeri limitative și generative

#### Exercițiu individual + discuție moderată

Participanții primesc afirmații referitoare la aspecte importante ale vieții (cf. Materialul distribuit): bani, carieră, sănătate, relații (prieteni, iubire, părinți). Sarcina lor este să le evalueze cu DA/NU în funcție de cât de adevărate sunt pentru ei.

#### Resurse necesare:

- Fișă, pixuri.

**Durată:** 30 de minute (10 minute de lucru individual + 20 min - discuție moderată)

#### Obiective

- Identificarea tipului de convingere care caracterizează fiecare participant
- Analizarea măsurii în care aspectele discutate influențează deciziile lor în alegerea unui loc de muncă în viitor

## Sfaturi de facilitare:

Facilitatorul poate selecta afirmațiile din materialul distribuit pentru a fi analizate de participanți sau poate integra alte afirmații mai potrivite pentru grupul țintă

**Întrebări sugerate pentru debriefing** (durata discuției 15-20 minute):

- Ce convingeri vi se potrivesc cel mai bine? Dați câteva exemple.
- Ce EMOTII aveți când aveți o astfel de convingere? Cum vă simțiți?
- Ce COMPORTAMENT aveți când aveți o astfel de convingere? Cum acționați?
- Ce REZULTAT veți obține cu această convingere?
- Ca urmare a rezultatului obținut, ce CONVINGERE veți continua să aveți și ce rezultat va avea aceasta?

- Cum reformulăm convingerile limitative?
- Cum te simți când pornești la drum cu un tip de convingere sau altul?

### Fișă Convingeri:

Convingere	Este adevărată/valabilă sau nu pentru mine? (Mai degrabă DA, Mai degrabă NU)
Am încredere că voi găsi o persoană pe care o voi iubi și cu care voi putea avea o viață frumoasă.	
Am obținut o notă mică la ultima evaluare pentru că nu voi fi niciodată capabil să învăț suficient de bine.	
Am obținut o notă mică la ultima evaluare pentru că nu am acordat suficient timp acelei materii.	
Am nevoie de sănătate în tot ceea ce fac și am grijă întotdeauna să fac tot ce este necesar pentru a fi sănătos.	
Banii nu sunt niciodată suficienți.	
Cunosc persoane care sunt împreună de mult timp, se iubesc și se respectă reciproc și voi avea o astfel de relație la momentul potrivit.	
Dacă m-aș fi născut într-o familie mai bogată, aș fi putut avea rezultate mai bune.	
Dacă muncești din greu, vei găsi cu siguranță o modalitate de a câștiga banii de care ai nevoie.	
Dragostea există doar în filme, în realitate nu există.	
Este dificil să alegi o profesie, deoarece în zilele noastre este greu să obții un loc de muncă.	
Este foarte dificil să ai relații bune cu profesorii.	
Este foarte dificil să găsești un loc de muncă după ce termini școala.	

Este foarte dificil să ai un salariu decent lucrând cîstit.
Nu înțeleg deloc cum se fac comentariile literare.
Nu voi fi niciodată bun la matematică.
Sunt oameni cărora le place munca pe care o fac și asta îmi doresc pentru mine.
Fericirea și bunăstarea mea depind de alții și de faptul că m-am născut aici.
Fericirea și bunăstarea mea depind de mine însumi.
Nimeni din școala mea nu reușește să obțină note bune la evaluările de la sfârșitul anului școlar.
Nu am chef să merg la doctor pentru controale periodice sau pentru durerile pe care le am.
Relațiile cu părinții sunt întotdeauna stresante și enervante.
Pot, de asemenea, să fac exerciții fizice și sport în mod constant.
Toți oamenii au probleme de sănătate: fie sunt supraponderali, fie au tensiune arterială, fie nu fac exerciții fizice, fie au probleme cu stomacul.
Voi ajunge să am ocupația pe care mi-o doresc și pentru asta voi învăța și voi munci cu perseverență.
Voi avea suficienți bani pentru a-mi permite lucrurile pe care mi le doresc.
Am luat o notă mică la ultima evaluare pentru că nu am acordat suficient timp acelei materii.





### 3. RECUNOȘȚINȚĂ

#### **Activitatea 1. Arborele recunoștinței.**

**Exercițiu individual.** Participanții scriu pe o carte poștală lucrurile pentru care sunt recunoscători. Fiecare alege apoi două exemple pe care le scrie pe două post-it-uri și le lipește pe copacul desenat pe o foaie de flipchart.

**Durată:** 20 de minute

#### **Resurse necesare:**

- Foi A4, pixuri
- Post-it-uri colorate, markere/creioane
- Desen pe flipchart cu un copac, scotch

#### **Obiective**

- Familiarizarea cu conceptul de „recunoștință” și cu elementele pozitive din jurul lor pe care le apreciază la ceilalți sau pe care cei din jur le apreciază la ei
- Explorarea elementelor pentru care sunt recunoscători

#### **Sfaturi pentru facilitatori:**

#### **Întrebări pentru discuții:**

- Care a fost contribuția fiecăruia pentru a obține acel lucru pentru care este recunoscător?
- Cum v-ați simți fără aceste elemente?
- Poți identifica momente în care tu și familia sau prietenii tăi vă exprimați recunoștința?
- În familia ta, cum se manifestă recunoștința față de cei din jur, față de membrii familiei?
- Cum se va schimba acest lucru de acum înainte?
- Care este valoarea adăugată pe care ar putea-o aduce familiei tale manifestarea recunoștinței?

**Activitate de urmărire:** CUM SĂ CREAȚI UN JURNAL DE RECUNOȘTINȚĂ pe teme: bunuri, relații, trăsături și abilități, evenimente și activități etc.

## **Activitatea 2. Analiza videoclipului - Bunătate**

Urmăriți videoclipul împreună cu participanții

[Life Vest Inside - Kindness Boomerang - „One Day” \(youtube.com\).](https://www.youtube.com/watch?v=...)

**Durată:** 20-25 minute

### **Resurse necesare:**

- laptop, acces la internet, videoclip
- listă de întrebări pentru facilitator

### **Obiective:**

- explorarea situațiilor în care se manifestă bunătatea
- identificarea faptelor bune pe care le fac/situațiilor din comunitate la care participanții contribuie în prezent sau la care doresc să contribuie în viitor

### **Sfaturi pentru facilitatori:**

#### **Întrebări pentru debriefing:**

- Ce ați observat în videoclip?
- Care este personajul ale cărui acțiuni sau comportament le-ați identificat?
- Care sunt actele de generozitate pe care le faceți în mod obișnuit?
- Ce EMOTIE simțiți? Cum vă simțiți când ajutați pe cineva?
- Care este GÂNDUL care te motivează să faci acte de generozitate?
- Cum crezi că GENEROZITATEA te poate ajuta în procesul de dezvoltare personală?

### **Activitatea 3 – Arborele faptelor de bunătate**

Realizați împreună cu participanții un copac al actelor de bunătate.

**Durată:** 25-30 minute

#### **Resurse necesare:**

- Foi A4, pixuri
- post-it-uri colorate, markere/creioane
- Copac desenat pe o foaie de flipchart, scotch

#### **Obiective**

- identificarea unui domeniu în care doresc să se implice ca voluntari sau a unei probleme din comunitate pe care ar dori să o rezolve prin contribuția lor

#### **Sfaturi pentru facilitatori:**

**Sarcina: Lucru individual:** Participanții au la dispoziție 5 minute – timp de reflecție – pentru a se gândi la acte de bunătate pe care le fac în prezent sau pe care ar dori să le facă – se recomandă cel puțin 10 exemple individuale.

**Exercițiu de grup:** Ei aleg 3 exemple dintre acestea, pe care le scriu pe post-it-uri separate și pe care le vor lipi pe un copac desenat de formator/facilitator pe o foaie de flipchart. Acestea pot fi exemple de acte de bunătate pe care intenționează să le pună în practică săptămâna viitoare - post-it-uri cu acte de bunătate pe care le vor face săptămâna viitoare

**Recomandare:** această activitate poate fi legată de motivația de a face voluntariat, de a contribui la ajutorarea celor din jur, dar și de a găsi activități care să completeze misiunea personală sau o viitoare profesie – formare profesională.

Exemplu: dacă sunt o persoană căreia îi place să lucreze cu oamenii, să sprijine persoanele aflate într-o situație vulnerabilă, o posibilă slujbă ar putea fi în domeniul asistenței sociale, psihologiei, consilierii etc.

## 4. VALORI

### Activitate. Valori personale

Brainstorming „Ce înseamnă o valoare personală?”, realizarea unui top personal și identificarea celor mai importante elemente și discuție facilitată

**Durată:** 30 de minute

#### Resurse necesare:

- Foi A4 cu lista valorilor
- pixuri, markere
- Post-it-uri colorate

#### Obiective

- familiarizarea cu noțiunea de „valori personale”
- identificarea valorilor personale pentru fiecare participant
- identificarea locurilor de muncă care ar putea integra cel mai bine valorile personale

### Sfaturi pentru facilitatori:

- Brainstorming pentru definirea/cuvintele cheie despre valori

Exemple de definiții:

„Valorile oferă un punct de referință intern cu privire la ceea ce este bun, benefic, important, util, frumos, dezirabil, constructiv.”

Dicționar online: Ceea ce este important, valoros, demn de apreciere, stimă (din punct de vedere material, social, moral etc.)

Valorile personale sunt principiile și convingerile fundamentale care vă ghidează viața și contribuie la formarea identității dvs. Ele reprezintă ceea ce considerați important și valoros în viața dvs. și vă ajută să luați decizii și să acționați în conformitate cu aceste convingeri. (sursa: [authenticmind.ro](http://authenticmind.ro))

- După brainstorming, veți distribui fișa pentru sarcină în funcție de valori - HO\_Valori

### **Sarcina pentru participanți:**

Pasul 1 - 5 min: Fiți atenți la dialogul vostru interior atunci când analizați această listă. Modul în care vă raportați la aceste valori va dezvălui adevăruri interesante despre voi înșivă.

Puneți o stea lângă fiecare valoare care este importantă pentru voi, inclusiv valorile pe care le-ați adăugat, dacă nu se află pe listă.

Acesta este setul vostru de valori personale.

Pasul 2 - 3 min: Reduceți setul de valori la 8. Eliminați valorile mai puțin importante și încercuiți cele mai importante. Nu înseamnă că aruncați valorile pe care le-ați eliminat, ci doar că faceți o listă scurtă pentru a ajunge la valorile esențiale.

Pasul 3 - 3 min: În același mod, reduceți lista la 5 valori.

Pasul 4 - 3 min: Reduceți lista la 3 valori.

### **Întrebări de recapitulare:**

- Vă rugăm să ne împărtășiți valorile la care ați ajuns.
- Cum ați ales valorile?
- Ce înseamnă pentru voi valorile fundamentale?
- Cum vă exprimați valorile fundamentale?
- Cum puteți face ca aceste valori să fie mai prezente în viața dvs. de zi cu zi?

### **Fișă - Valori**

Realizare, Aventură, Frumusețe, A fi cel mai bun, Provocare, Confort, Curaj, Creativitate, Curiozitate, Educație, Mediu, Familie, Libertate, Prietenie, Independență financiară, Condiție fizică bună, Sănătate, Onestitate, Independență, Inteligență, Pace interioară, Integritate, Intimitate, Bucurie, Leadership, Învățare, Iubire, Performanță, Dezvoltare personală, Joc, Productivitate, Încredere, Relații personale, Respect, Siguranță, Spiritualitate, Succes, Diversitate, Bunătate, Modestie

## 5. MISIUNE PERSONALĂ

### Activitate de misiune personală - COLAJ

Colaj clasic, tipărit. Participanții primesc reviste, imagini tipărite sau acces la imprimantă pentru a selecta imaginile care reprezintă cel mai bine misiunea lor personală (participanților li se pot oferi întrebări orientative pentru a-i ghida în definirea misiunii lor personale). Le lipesc pe o foaie A4 și se organizează o expoziție.

Timp de lucru individual 30 min.

**Durată:** 30-40 minute

**Resurse necesare:**

- foi A4 colorate, markere, lipici/bandă adezivă, reviste, ziare, foi tipărite, acces la imprimantă, cărți vechi

Colaj online. Aplicații precum Canva, Adobe Express, colaj foto, Lumen 5 etc.

Aspecte care trebuie luate în considerare la utilizarea unei aplicații – tipul de cont care trebuie creat, costurile implicate, accesul la datele personale ale participanților în timpul activității, funcțiile acoperite de aplicația aleasă/propusă participanților.

**Durată:** 30 de minute

**Resurse necesare:**

- dispozitive cu aplicația propusă deja instalată – laptop, tabletă
- acces la internet
- spațiu online - de tip Padlet pentru expoziția finală, proiector video - pentru afișarea tuturor colajelor la final

**Obiective**

- Stimularea creativității
- Încurajarea reflecției asupra temei „Misiunea personală”
- Identificarea misiunii personale și a modului în care aceasta se regăsește în viitoarea carieră

**Sfaturi utile:**

Activitatea poate începe cu o discuție facilitată pe tema „Misiunea personală” – ce înseamnă acest concept pentru ei? Cum i-ar ajuta misiunea personală în cariera viitoare?

**Discuție facilitată în timpul expoziției:**

- Cum a funcționat crearea misiunii personale sub forma unui colaj?
- Cum v-au ajutat întrebările orientative în crearea colajului?
- Considerați că colajul creat vă reprezintă?
- Cum intenționați să puneți în practică cât mai multe dintre elementele evidențiate în colaj?

Pentru a ghida participanții în timpul lucrului individual, puteți utiliza fișa cu întrebări pentru a le clarifica misiunea personală.



## FIȘĂ CU ÎNTREBĂRI DESPRE MISIUNEA PERSONALĂ

15 întrebări pentru identificarea misiunii personale

1. Ce te face să zâmbești? (activități, persoane, evenimente, hobby-uri, proiecte etc.)
2. Ce lucruri vă plac/preferați să faceți? În trecut și în prezent.
3. Ce activități vă fac să pierdeți noțiunea timpului?
4. Ce te face să te simți bine în pielea ta, să ai o părere bună despre tine?
5. Cine te inspiră? (Oricine, indiferent dacă îl cunoști personal sau nu. Familie, prieteni, autori, artiști, lideri etc.) Ce calități te inspiră la fiecare persoană?
6. La ce te pricepi, ce abilități și talente ai?
7. De ce te roagă alții să îi ajuti?
8. Dacă ar fi să-i înveți pe alții, ce le-ai învăța?
9. Ce ai regreta dacă nu ai fi făcut în viața ta, dacă nu ai fi fost sau nu ai fi avut în viață?
10. Ai acum 90 de ani și stai într-un scaun pe veranda casei tale. Simți briza verii pe față. Ești satisfăcut și fericit. Ești recunoscător pentru viața minunată cu care ai fost binecuvântat. Privind înapoi la viața ta, la ceea ce ai realizat și acumulat, la toate relațiile pe care le-ai dezvoltat, ce contează cel mai mult pentru tine?
11. Care sunt valorile tale cele mai profunde? (Trei valori)
12. Ce provocări, dificultăți ai depășit sau ești în proces de a le depăși? Cum ai reușit asta?
13. În ce cauze crezi cu tărie? Cu ce cauze ai o legătură puternică?
14. Dacă ai putea transmite un mesaj unui grup mare de oameni, cine ar fi acești oameni și care ar fi mesajul tău?
15. Având în vedere talentele, pasiunile și valorile tale, cum ai putea folosi aceste resurse pentru a ajuta, a sprijini sau a contribui? (pentru oameni, ființe, cauze, organizații, mediu, planetă etc.)

## 6. PARTICIPARE/IMPLICARE ÎN COMUNITATE

### Participarea la activități/Implicarea în comunitate

**Descriere:** Participanții sunt invitați să enumere cel puțin 5 activități la care au participat în ultimul an, în contextul școlii, după școală, la centrul de tineret, la centrul de zi etc. și să analizeze pentru fiecare dintre ele, pe o scară de la 1 la 5, unde 1 înseamnă „deloc”, 5 înseamnă „foarte mult”, următoarele aspecte:

- gradul de informare cu privire la activitatea la care urma să participe:

Am primit suficiente informații despre activitatea la care urma să particip

- gradul de interes pe care l-a avut pentru activitatea respectivă:

Mi-a plăcut tema abordată în cadrul activității

Tipul de activitate mi-a plăcut și mi-a plăcut și prietenilor/colegilor cu care urma să particip

Am fost atras de metoda/modul de lucru

- gradul de implicare activă în timpul activității

Am putut să contribui cu propriile mele idei

Am simțit că opinia mea a fost luată în considerare

Am apărut în fotografii și nu știu despre ce era vorba

Ideile tinerilor implicați în activitate au fost apreciate și valorificate

**Durată:** 30 de minute

#### Resurse necesare:

- Foaie de activitate pentru centralizarea răspunsurilor
- Foi A4, pixuri/markere
- Scara participării de Roger Hart

#### Obiective

- Familiarizarea cu Scara participării - Roger Hart  
(<https://organizingengagement.org/models/ladder-of-childrens-participation/>)
- Identificarea gradului de participare în comunitate și reprezentarea copiilor și tinerilor în procesul decizional

## Roger Hart's Ladder of Young People's Participation



**Rung 8:** Young people and adults share decision-making

**Rung 7:** Young people lead and initiate action

**Rung 6:** Adult-initiated, shared decisions with young people

**Rung 5:** Young people consulted and informed

**Rung 4:** Young people assigned and informed

**Rung 3:** Young people tokenized\*

**Rung 2:** Young people are decoration\*

**Rung 1:** Young people are manipulated\*

\*Note: Hart explains that the last three rungs are *non-participation*

### Sfaturi pentru facilitatori:

Vor fi analizate tipurile de activități enumerate de participanți și modul în care au răspuns la fiecare întrebare din analiza angajamentului.

În funcție de răspunsurile date pentru fiecare dintre acestea, participanții vor încerca să se poziționeze pe scara de participare și să analizeze în ce măsură acea activitate i-a reprezentat și dacă au existat proiecte/activități pentru tineri și, în special, cu tineri.

- Cum ați lucrat?
- Ce ați descoperit din analiză?
- Unde vă poziționați cel mai des pe scara participării?
- Dacă vă aflați pe un nivel inferior al scării, cum puteți schimba sau îmbunătăți acest lucru?
- Dacă vă aflați pe treptele superioare ale scării, cum puteți menține această poziție?
- Cum poți evalua gradul de reprezentare în comunitate? Ți se ascultă vocea?

## 7. COMPETENȚE CHEIE ȘI COMPETENȚE VERZI

### Activitatea 1. Competențe cheie și competențe ecologice

**Descriere:** Cercetare și producție de materiale de prezentare de tip poster.

Activitatea poate fi realizată în două variante:

1. Grupului de participanți li se poate da sarcina generală de a prezenta cât mai multe informații posibil pe tema dată, în echipe.

**Sarcina:** Realizați un colaj/poster care să prezinte „Competențele-cheie și competențele ecologice la nivel european”. Explicați și oferiți exemple practice pentru cel puțin una dintre competențele identificate.

2. Activitatea poate fi desfășurată în grupuri de maximum 5-8 participanți, iar fiecare grup ar trebui să primească o competență-cheie și o competență ecologică pe care să le explice colegilor.

**Durată:** 45 de minute

**Resurse necesare:**

- laptop cu conexiune la internet sau telefoanele participanților
- flipchart, foi colorate, post-it-uri, pixuri, markere, lipici

**Obiective**

- Familiarizarea cu tipurile de competențe cheie și ecologice conform documentelor europene în vigoare
- Dezvoltarea abilităților de cercetare, filtrarea informațiilor
- Dezvoltarea abilităților de a lucra în echipă, de a lua decizii în grup

### Sfaturi pentru facilitatori:

Oferiți participanților mai multe surse de informații care sunt deja deschise pe dispozitivele utilizate pentru cercetare.

Puneți întrebări adecvate pentru această activitate:

- Care sunt competențele-cheie identificate?
- Ce sunt competențele ecologice?
- Ce tip de materiale ați documentat?

- Ce fel de competențe ați dezvoltat prin îndeplinirea acestei sarcini?
- Cum ați lucrat la posterul vostru?
- Care au fost sursele de documentare?
- Care a fost cel mai dificil/cel mai ușor aspect în îndeplinirea sarcinii?
- Ce fel de abilități ai dezvoltat prin îndeplinirea acestei sarcini?

Alege întrebările potrivite pentru grupul tău.

## **Activitatea 2. Competențe cheie**

**Exercițiu:** Fiecare participant va primi o fișă de lucru cu 7 sarcini individuale, fiecare sarcină reprezentând o competență cheie. Li se va cere să îndeplinească sarcinile într-un timp record de 15 minute.

### **Sarcini:**

- Descoperă cum se spune „Mulțumesc!” în 3 limbi.
- Rugați un coleg să vă povestească despre o tradiție de familie.
- Elaborați un meniu pentru o masă pe care o veți lua împreună cu 2 prieteni în parc. Aveți la dispoziție un buget de 30 EUR.
- Găsiți o nouă utilizare pentru un marker roșu.
- Pregătește un desen cât mai creativ posibil, care să includă cel puțin: 3 persoane, o casă, un câine, un dulap, 3 cartofi și 4 albine (foaie de desen);
- Descoperă cel puțin 3 pași importanți pentru gestionarea unui conflict (foaie de pași);
- Învăță de la un participant cum să gătești rețeta lui preferată (foaie de rețete);

**Durată:** 30 de minute

### **Resurse necesare:**

- Listă de sarcini pentru fiecare participant
- pixuri, foi A4
- Prezentarea competențelor-cheie pe o tablă flipchart

### **Obiective**

- Dezvoltarea competențelor cheie în rândul participanților
- Familiarizarea cu tipurile de competențe cheie la nivel european
- Identificarea altor contexte în care participanții dezvoltă constant aceste competențe

**Sfaturi pentru facilitatori:**

- Cum ați rezolvat sarcinile de pe foaie?
- Cum ați procedat?
- Ce a fost cel mai ușor/cel mai dificil de realizat? De ce?
- Cum ați reușit să finalizați sarcinile la timp?
- Ce ați învățat despre voi înșivă prin îndeplinirea acestei sarcini?

După ce facilitatorul a prezentat competențele cheie, el va întreba grupul:

- Care sunt abilitățile pe care le-ați dezvoltat prin îndeplinirea celor 7 sarcini din exercițiu?
- În ce situații cotidiene puteți dezvolta în continuare aceste abilități?

## 8. EXPLORAREA DIFERITELOR LOCURI DE MUNCĂ

### **Activitatea 1. „Biblioteca meseriilor”**

**Opțiunea 1.** „Biblioteca meseriilor” este o adaptare a metodei Bibliotecii vii – care funcționează pe modelul unei biblioteci tradiționale, în care cărțile sunt persoane care împărtășesc povestea vieții lor din perspectiva profesiei lor.

Biblioteca vie este o metodă complexă, cu un rol în lupta împotriva discriminării persoanelor aparținând grupurilor vulnerabile care se confruntă cu stereotipurile și prejudecățile celor din jur.

**Opțiunea 2:** Dacă nu există suficiente cărți pentru numărul de participanți înregistrați pentru ca lectura să se facă individual sau în grupuri mici, se poate organiza o conferință cu persoanele invitate să-și prezinte meseria, iar după fiecare prezentare se pot colecta întrebări de la participanții prezenți în sală.

**Durată:** minim 3 ore

#### **Resurse necesare:**

- Persoane cu meserii diferite care să fie „cărțile” împrumutate (minim 5 pentru un grup de 25-30 de participanți).
- Fișe de împrumut bibliotecar, permise de bibliotecă, catalog bibliotecar cu descrierea „cărților vii”

#### **Obiective:**

- familiarizarea cu anumite profesii din comunitate, tipuri de responsabilități zilnice etc.
- reducerea stereotipurilor și prejudecăților legate de anumite profesii

### **Sfaturi de facilitare:**

În cazul activității noastre „Biblioteca meseriilor”, „cărțile” vor fi persoane cu diferite profesii: profesor, manager de proiect, psiholog, contabil, inginer, lucrător comercial, medic, antreprenor, curier, polițist, preot, artist etc.

Fiecare participant la activitate va putea alege o persoană cu care să poarte o conversație de maximum 10-15 minute.

Durata activității variază în funcție de numărul de persoane care își vor prezenta meseria (numărul de cărți) și vor discuta cu participanții în conversații individuale.

De obicei, o activitate de tip „Bibliotecă vie” în format tradițional durează cel puțin 2-3 ore, în funcție de numărul de cititori.

Se pot organiza lecturi de grup – cu o „carte” și 2-3 cititori (participanții care împrumută cartea).

Lectura se desfășoară astfel: Cartea își spune povestea – în acest caz, cum și-a ales meseria, cum a ales acea meserie, ce parcurs academic a avut, cum a descoperit că asta este ceea ce vrea să facă, ce fel de cunoștințe, abilități, atitudini necesită meseria sa etc.

Cititorii pot pune întrebări suplimentare la final.

După ce au participat la activitatea „Biblioteca meșteșugurilor”, facilitatorul grupului poate organiza o discuție cu ei:

- Cum vi s-a părut activitatea?
- Ce ați învățat despre meseriile pe care le-ați descoperit în timpul activității?
- Care sunt abilitățile necesare pentru a exercita o anumită meserie (dintre cele prezentate)?
- Care sunt asemănările sau diferențele dintre profesiile prezentate în cadrul activității?
- Care a fost cea mai interesantă cale? Ce tip de abilități vi se pare mai dificil de dezvoltat? Și de ce?
- Ce părere aveai înainte de eveniment despre meseriile pe care le-ai descoperit? Opiniile tale sunt valabile și acum, după ce ai discutat cu profesioniștii?



## 9. EXPLORAREA MESERIILOR VERZI

### **Activitate: Proiectarea unui oraș/unei comunități durabile**

**Sarcina:** Copiii sunt invitați să-și imagineze că trebuie să construiască un oraș ideal, ecologic și durabil pentru viitor. Ei vor crea o schiță, fie pe hârtie, fie în format digital, cu clădiri, mijloace de transport, zone verzi și infrastructură.

**Durată:** 45 de minute sau poate fi prelungită la câteva zile în cazul unui proiect individual

#### **Resurse necesare:**

- Hârtie de desen și creioane colorate, lipici, bețe sau scânduri de lemn: pentru schițarea orașului și evidențierea diferitelor zone, cum ar fi parcuri, clădiri și infrastructură.
- Carton și foarfece: pentru construirea de modele 3D ale orașului, dacă doresc să-și pună în practică ideile într-un format fizic.
- Lego sau alte seturi de construcție: acestea pot fi utilizate pentru a crea structuri urbane rapide și imaginative.
- Post-it-uri și markere: pentru a nota ideile, soluții creative și răspunsuri la întrebări de procesare.
- Postere cu exemple de tehnologii ecologice: cum ar fi panouri solare, turbine eoliene sau sisteme de reciclare.
- Broșuri sau imagini cu orașe durabile reale: exemple precum Masdar City (Emiratele Arabe Unite) sau Freiburg (Germania) pentru inspirație.
- Videoclipuri scurte sau animații educaționale: despre concepte ecologice și durabilitate. Acestea pot fi proiectate pe un ecran pentru a îmbogăți activitatea.

#### **Obiective:**

- stimularea creativității și asigurarea interactivității
- dezvoltarea abilităților de gândire critică, inovare
- îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă - dacă acest oraș durabil este realizat

ca un proiect colaborativ

- dezvoltarea capacității de a rezolva probleme complexe, de a găsi soluții inovatoare

## Sfaturi utile

Etape și întrebări de procesare:

1. Identificarea nevoilor:

- Care sunt cele mai importante lucruri de care oamenii au nevoie într-un oraș? (Exemplu: energie, apă, locuri de muncă, spații de recreere)
- Cum putem reduce consumul de resurse și poluarea în acest oraș?

2. Planificare:

- Ce tipuri de clădiri sunt necesare și cum le puteți face eficiente din punct de vedere energetic?
- Unde veți amplasa parcurile și zonele verzi pentru a asigura aer curat și spații de relaxare?
- Cine se va ocupa de acest spațiu nou creat? Ce locuri de muncă ar fi necesare? Ce ar trebui să știe oamenii care locuiesc în această comunitate pentru a menține acest spațiu așa cum l-ați creat?

3. Inovație:

- Ce soluții creative vă puteți imagina pentru transportul public care să reducă emisiile de carbon?
- Cum ați putea integra tehnologii de ultimă generație, cum ar fi panourile solare sau turbinele eoliene, în orașul dumneavoastră?

4. Reflecție:

- Ce compromisuri ați făcut pentru a construi un oraș durabil?
- Ce ați învățat despre procesul de luare a deciziilor și despre importanța designului inovator?

Această activitate nu numai că stimulează gândirea critică și creativitatea, dar îi ajută și să conștientizeze provocările și soluțiile legate de durabilitate.

Alte idei de activități pentru descoperirea competențelor ecologice

- Crearea unui colț verde în clasă sau acasă: Copiii pot planta semințe în ghivece și pot învăța despre importanța plantelor pentru mediu. Această activitate îi ajută să înțeleagă ciclul de viață al plantelor și rolul lor în reducerea poluării.
- Plimbare ecologică și colectarea deșeurilor: Organizați o excursie în natură în care copiii pot colecta deșeuri și pot învăța despre reciclare și protejarea mediului.