COSAm

Co-funded by the European Union

Narațiuni digitale pentru creșterea autonomiei.

Ghid practic pentru specialiștii în educația adulților care susțin dezvoltarea competențelor femeilor vulnerabile folosind metode narative și instrumente digitale

Coordonator

FONDAZIONE LIBELLULA

ONG ALTERNATIVE SOCIALE
Innovation. Development. Cooperation.

СИМБОЛИКУМ

TUCEP
TIBER UMBRIA COMETT EDUCATION PROGRAMME
International network for knowledge and job

Harta de autoevaluare a competențelor. Aplicarea abordării narative pentru dezvoltarea de noi competențe pentru femeile vulnerabile– COSAm

KA210-ADU – Parteneriate la scară mică în educația adulților (KA210-ADU)

COORDONATOR:

Fondazione Libellula Impresa Sociale (Italia)

PARTENER:

Asociația Alternative Sociale (România), Tiber Umbria Comett Education Programme (Italia), Macedonian Association of Applied Psychology – MAPP Symbolikum (Macedonia del Nord)

AUTORI:

Gordana Stefkovska Veljanovska, Jordanka Cherepnalkova Trajkoska

Asociația Macedoneană de Psihologie Aplicată – MAPP Symbolikum

METODOLOGIE/CADRU:

Dionisio Capuano (TUCEP)

„VIAȚA PERFECTĂ ÎN 4 PAȘI”: Alexandru Gulei, Livia Roșca,

Cristina Grigore, Alina Pandelea Asociația Alternative Sociale

EDITARE GRAFICĂ:

Fondazione Libellula Impresa Sociale

DEZVOLTAREA ABORDĂRILOR ȘI A CONȚINUTULUI EDUCAȚIONAL :

Fondazione Libellula Impresa Sociale, Asociația Macedoneană de Psihologie Aplicată – MAPP Symbolikum, TIBER UMBRIA COMETT EDUCATION PROGRAMME, Asociația Alternative Sociale

Cuprins

Introducere 5

Structura setului de instrumente: elaborarea secțiunilor principale 8

1. Depășirea vulnerabilității și construirea încrederii 14

Plan de lecție 1.1: Povestirea ghidată și jurnalul vizual pentru dezvoltarea încrederii și rezilienței 15

Plan de lecție 1.2: Cartografierea parcursului pentru consolidarea încrederii și a procesului de vindecare 17

Plan de lecție 1.3: Exprimarea creativă pentru transformarea fricii în posibilitate 19

Plan de lecție 1.4: Construirea încrederii și a rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru dezvoltarea viitoare 21

Exemplu elaborat 1 – Șablon Mood Board în Canva 23

Exemplu elaborat 2 – Șablon de configurare TimelineJS 24

2. Descoperirea și valorificarea punctelor forte personale 25

Plan de lecție 2.1: Storytelling vizual pentru descoperirea punctelor forte personale 26

Plan de lecție 2.2: Dezvăluirea talentelor ascunse pentru cartografierea potențialului de dezvoltare 28

Plan de lecție 2.3: Jurnalul punctelor forte și stabilirea obiectivelor 30

Plan de lecție 2.4: Exprimarea atitudinilor și avantajelor personale prin instrumente media creative 32

Exemplu elaborat 3 – Șablon și exemple de întrebări pentru jurnal în Notion 34

Exemplu elaborat 4 – Șablon de proiect WeVideo/Clipchamp 35

3. Dezvoltarea și consolidarea abilităților sociale 36

Plan de lecție 3.1: Comunicarea și ascultarea activă 37

Plan de lecție 3.2: Rezolvarea conflictelor și empatia 39

Plan de lecție 3.3: Construirea rețelelor sociale și a sistemelor de sprijin 41

Plan de lecție 3.4: Extinderea abilităților sociale prin instrumente media creative 43

Exemplu elaborat 5 – Șablon de hartă a abilităților sociale în StoryMapJS 45

Exemplu elaborat 6 – Șablon de proiect WeVideo/Clipchamp pentru abilități sociale 46

4. Dezvoltarea competențelor pentru angajare 47

Plan de lecție 4.1: Alfabetizarea digitală și colaborarea 48

Plan de lecție 4.2: Rezolvarea problemelor și munca în echipă 49

Plan de lecție 4.3: Strategii de căutare a unui loc de muncă și storytelling profesional 50

Plan de lecție 4.4: Valorificarea competențelor pentru angajare prin instrumente media creative 51

Exemplu elaborat 7 – Șabloane CV în Canva 52

Exemplu elaborat 8 – Șablon pentru panou de brainstorming în Padlet 53

Exemplu elaborat 9 – Șablon pentru CV video în WeVideo/Clipchamp 54

5. Dezvoltarea rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare 55

Plan de lecție 5.1: Construirea rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru abilități sociale și profesionale 56

Plan de lecție 5.2: Mentorat între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru căutarea unui loc de muncă și integrarea pe piața muncii 58

Plan de lecție 5.3: Feedbackul pozitiv și depășirea fricii de eșec 60

Plan de lecție 5.4: Povești de succes privind integrarea pe piața muncii 62

Exemplu elaborat 10 – Șabloane de panouri Padlet pentru sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare 64

6. "Viața perfectă" în 4 Pași 65

Plan de lecție 6.1: „Destinația: viața mea (77 / 38 / 19)" 66

Plan de lecție 6.2: „Rolurile și calitățile mele" 69

Plan de lecție 6.3: „Viața mea ca o poveste" – reflecție ghidată pentru autocunoaștere și dezvoltare personală 73

Plan de lecție 6.4: Proiectarea viitorului profesional și strategiile de creștere 76

Bibliografie 78

INTRODUCERE

Acest toolkit este conceput pentru a sprijini specialiștii în educația adulților în susținerea femeilor vulnerabile pentru a deveni mai independente printr-o abordare holistică, bazată pe narațiune, având ca scop final recalificarea, resocializarea și reintegrarea acestora în comunitate. Scopul principal al toolkitului este de a oferi educatorilor instrumente structurate și eficiente pentru a ghida femeile vulnerabile către autonomie, incluziune socio-ocupațională și independență economică.
Toolkitul oferă soluții inovatoare pentru aplicarea pedagogiei narative și a autoevaluării, în vederea identificării unor noi trasee de învățare pentru îmbunătățirea vieții femeilor vulnerabile. Acesta integrează pedagogia narativă printr-o combinație de tehnici educaționale expresive și instrumente digitale accesibile. Prin îmbinarea storytellingului personal cu media digitale accesibile, toolkitul valorifică storytellingul digital ca o abordare pedagogică structurată, care sprijină construirea sensului, exprimarea propriei voci și conectarea la comunitate. Storytellingul digital le permite participanților să reflecteze asupra experiențelor, să își reconfigureze identitatea și să își comunice poveștile într-un mod care le oferă putere (Lambert, 2013). Obiectivul general este facilitarea transformării personale și consolidarea conexiunii comunitare, oferind participantelor instrumentele necesare pentru a-și reinterpreta poveștile și a descoperi noi alternative și soluții pentru îmbunătățirea vieții lor sociale, emoționale și profesionale.
Elaborarea acestui set de instrumente reprezintă o etapă importantă și concretă a proiectului COSAm. Acesta se bazează pe concluziile rezultate în urma fazei pilot, pe feedback-ul primit de la profesioniști și pe experiența acestora în lucrul cu beneficiarii. Setul de instrumente este conceput pentru a sintetiza aceste informații valoroase în resurse practice și aplicabile pentru specialiștii din ecosistemul vizat de proiect.
Prin exprimare creativă, dialog între egali și sesiuni de pregătire pentru piața muncii, modulul consolidează mecanismele emoționale ale femeilor vulnerabile pentru a face față rutinei zilnice și a se implica în mod productiv. Încurajează încrederea prin oferirea de sprijin și asistență, ajutându-le să se simtă mai bine și să își descopere resursele interioare. „Acest accent pe încredere reflectă rolul autoeficacității în a permite indivizilor să facă față provocărilor și să acționeze cu scop (Bandura, 1997)." Îmbunătățește incluziunea socială prin dezvoltarea abilităților și competențelor sociale. De asemenea, sprijină integrarea pe piața muncii sau stimulează parcursurile antreprenoriale, în funcție de interesele și preferințele personale, prin dezvoltarea competențelor pentru angajare.

Grupul țintă este format din femei adulte aflate în diverse situații de vulnerabilitate, care pot include:

- **femei migrante sau provenite din medii multiculturale**
- **femei șomere sau angajate sub nivelul calificării lor**
- **femei tinere din medii diverse și vulnerabile**
- **femei victime ale violenței de gen sau domestice**

- **femei cu un nivel scăzut de educație**
- **mame singure, îngrijitoare familiale, femei cu dizabilități și alte categorii similare**

Setul de instrumente este structurat în șase unități principale sau capitole, care sprijină treptat emanciparea și reintegrarea femeilor:

1. depășirea vulnerabilității și a experiențelor negative și construirea încrederii de bază
2. identificarea intereselor individuale și valorificarea punctelor forte personale
3. dezvoltarea și consolidarea competențelor sociale
4. dezvoltarea și consolidarea competențelor profesionale
5. construirea rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare și facilitarea mecanismelor de autosusținere
6. **stabilirea unei viziuni pentru viitor - „o viață perfectă" în 4 pași**

Aceste șase unități reprezintă o călătorie de emancipare personală. Procesul începe cu gestionarea experiențelor negative și continuă cu dezvoltarea motivației, a abilităților sociale și profesionale. Se încheie cu crearea de rețele de sprijin care încurajează schimbarea pozitivă și o unitate separată cu dezvoltarea unei viziuni pentru viitor, ca o viață perfectă în patru pași. Fiecare unitate include patru sesiuni sau ateliere, care sunt concepute ca un fel de curriculum cu îndrumări practice pentru educatori și pot fi utilizate în lucrul individual sau în grupuri mici. Planurile de lecție sunt concepute atât pentru mediul față în față, cât și pentru cel online/virtual (Zoom, Teams etc.), în funcție de condițiile tehnice disponibile ale femeilor cu care lucrează formatorii. Prin urmare, descrierile și recomandările pentru fiecare sesiune includ și sugestii aplicabile sesiunilor online.

Fiecare plan de lecție urmează o structură care include (1) obiectivul sesiunii/atelierului, (2) timpul/durata activității, (3) instrumentele digitale utilizate în sesiunea respectivă și (4) desfășurarea activităților. Fiecare sesiune începe cu o activitate scurtă de încălzire, urmată de o activitate principală de tip narativ și expresiv, și apoi de o activitate finală/de încheiere, menită să încadreze tema și să faciliteze acțiunea și schimbarea. Fiecare activitate principală, dar uneori și activitatea de încălzire, implică utilizarea de către participante a unui instrument digital specific și lucrul pe o platformă digitală gratuită. Această structură specifică, susținută de utilizarea unor instrumente digitale creative, le permite femeilor să își dezvolte competențele digitale și alfabetizarea digitală. Aceste abilități fac parte, de asemenea, din competențele universale și transferabile necesare pentru consolidarea coeziunii sociale și a competențelor profesionale. În plus, planul de lecție include (5) ghidare pentru educator privind facilitarea sesiunii și (6) o Autoevaluare reflexivă. Ghidarea pentru educatori oferă instrucțiuni despre modul de desfășurare a întregii sesiuni și despre cum să asigure un mediu relaxat, în care femeile să își poată exprima sentimentele și preocupările, să împărtășească rezultatele și să ofere feedback pozitiv. Scopul autoevaluării reflexive este de a ajuta și ghida educatorul să observe cât de bine funcționează activitățile pentru majoritatea participantelor și să le adapteze acolo unde este necesar.

Toolkitul pune accent pe empatie, confidențialitate și construirea treptată a încrederii, oferind îndrumare pas cu pas pentru dezvoltarea rezilienței, a încrederii în sine și a integrării pe piața muncii. Prin utilizarea platformelor digitale accesibile și a exercițiilor colaborative, educatorii pot crea medii de învățare sigure și de susținere, care ajută femeile vulnerabile să transforme provocările în oportunități de dezvoltare și succes.

Rolul instrumentelor digitale în creșterea autonomiei femeilor

Pentru atingerea acestor obiective, toolkitul utilizează instrumente specifice de storytelling digital care acționează **asemenea unor** „catalizatori narativi". Cercetările sugerează că, pentru femeile vulnerabile, tranziția de la consumator pasiv la creator digital activ reprezintă un pas esențial în recâștigarea autonomiei personale (McAteer, 2024). Prin utilizarea instrumentelor prezentate în acest modul, de la mapare vizuală (StoryMapJS) la crearea colaborativă de conținut media (Canva, Clipchamp), participantele fac mai mult decât să dobândească competențe tehnice. Ele se implică într-un proces de „reziliență narativă", folosind platformele digitale ca spații sigure, sociopolitice, pentru a-și reinterpreta experiențele trecute și a-și comunica aspirațiile viitoare către comunitatea largă (Koseoglu & Veletsianos, 2022). (p. 4, 7, 10–11).

Autorii sugerează următoarele categorii de instrumente ca fiind cele mai eficiente, motiv pentru care sunt utilizate pe scară largă în cadrul toolkitului:

- Creare de conținut media mobil: utilizarea smartphone-urilor pentru „reels", „shorts" și filmări mobile le permite grupurilor marginalizate să surprindă și să împărtășească instant experiențe trăite.
- Conținut audio/video colaborativ: instrumentele pentru podcasturi, documentare și programe radio permit storytelling participativ, în care femeile lucrează în echipă pentru a comunica idei complexe.
- Mapare vizuală interactivă: aplicații precum StoryMapJS sau platforme de partajare a fotografiilor pe tabletă contribuie la consolidarea conexiunii sociale și a memoriei în rândul adulților vulnerabili.
- Platforme sociale pentru advocacy: bloggingul și vloggingul funcționează ca instrumente sociopolitice, permițând femeilor să influențeze opinia publică și să comunice direct cu factorii de decizie.

STRUCTURA SETULUI DE INSTRUMENTE: ELABORAREA SECȚIUNILOR PRINCIPALE

1. Depășirea vulnerabilității și construirea încrederii

Prima secțiune a toolkitului este propusă ca punct de pornire, cu activități prin care femeilor li se oferă timp să reflecteze și să depășească perioade și evenimente stresante și dificile. Crearea unui mediu sigur este primul pas în trecerea de la tăcere la exprimare, permițând femeilor să își recupereze experiențele trăite dintr-o poziție de siguranță (Freire, 2000). Acest aspect este foarte important pentru dezvoltarea ulterioară, deoarece astfel de experiențe pot menține femeile vulnerabile ancorate în trecut și le pot împiedica să acționeze în prezent. Astfel, activitățile propuse sunt orientate către evenimentele stresante și experiențele negative din trecut și le abordează într-un mod ușor și non-terapeutic. Mai exact, ele nu sunt orientate spre vindecarea sau procesarea traumelor, ci spre exteriorizarea, articularea și explorarea experiențelor stresante cu ajutorul tehnicilor expresive. Utilizarea tehnicilor expresive și narative oferă participantelor o modalitate blândă și accesibilă de a exterioriza experiențele și emoțiile dificile, făcând implicarea mai puțin copleșitoare și mai relevantă. Această abordare reflectă principiile informate de traumă, care valorizează siguranța emoțională, exprimarea voluntară și implicarea susținută în procesele de învățare (SAMHSA, 2014).

Secțiunea este concepută pentru a evidenția importanța confidențialității, empatiei și construirii treptate a încrederii în toate activitățile propuse. Activitățile sunt oferite în spații creative, sigure și colaborative pentru împărtășire și reflecție, unde femeile își pot exprima și procesa experiențele. Toate activitățile sunt reformulate într-o manieră pozitivă, prin storytelling ghidat, jurnal reflexiv și cercuri de împărtășire în grup, pentru a ajuta femeile să își proceseze și să își articuleze experiențele și să înceapă să privească spre viitor cu o mentalitate deschisă și bazată pe încredere.

Strategiile-cheie sunt orientate spre:

- Stabilirea confidențialității și empatiei ca principii de bază.
- Construirea treptată a încrederii prin interacțiuni constante și de susținere.
- Încurajarea participării la activități de grup pentru a cultiva sentimentul de apartenență.

Construirea de povești funcționează ca un context transformator, ajutând participantele să proceseze amintirile dificile prin reinterpretarea acestora ca parte a unui parcurs continuu de supraviețuire și dezvoltare (Rice & Mündel, 2019). Abordările narative sunt introduse prin tehnici expresive, precum storytellingul ghidat, jurnalul reflexiv, liniile vieții și grupurile de împărtășire a experiențelor similare.

Instrumente digitale creative propuse:

- Padlet: panouri colaborative pentru împărtășirea anonimă a poveștilor și reflecții de grup.
- Canva: jurnal vizual și panouri de stare pentru exprimarea emoțiilor și a parcursului de recuperare.
- TimelineJS: cronologii personale pentru evidențierea evenimentelor importante. importante din viață și etapele de vindecare.
- StoryMapJS: vizualizarea locurilor și a parcursurilor legate de poveștile personale, stimulând reflecția profundă.

2. Descoperirea și valorificarea punctelor forte personale

Această secțiune oferă activități și exerciții pentru autoreflecție și lucru asupra identității narative, ajutând femeile să își recunoască și să își exprime punctele forte, avantajele personale în stabilirea obiectivelor, precum și aspectele pozitive ale muncii și realizărilor lor. De asemenea, este concepută pentru a depăși și îmbunătăți slăbiciunile care le pot împiedica să aibă succes și să își atingă obiectivele.

Întreaga secțiune are ca scop consolidarea unei imagini de sine pozitive, activarea și menținerea principalilor factori de motivație pentru atingerea obiectivelor și facilitarea acțiunii și schimbării. De asemenea, abordează teme universale precum teama de eșec, scăderea motivației sau altele similare. Această secțiune se bazează pe premisa că „pedagogia narativă facilitează o schimbare prin care cursanții se îndepărtează de percepții de sine limitative către o nouă identitate personală și profesională, susținută" (Goodson & Gill, 2014).

Strategiile principale sunt axate pe:

- Facilitarea activităților și discuțiilor individuale și de grup pentru a împărtăși și valida punctele forte.
- Integrarea instrumentelor digitale pentru exprimare creativă și stabilirea obiectivelor.
- Încurajarea reflecției continue și oferirea de sprijin pozitiv pentru activarea motivației și depășirea temerilor de eșec sau a scăderii motivației.

Exercițiile de autoreflecție și lucrul asupra identității narative sunt propuse prin activități care inspiră femeile să își identifice și să își celebreze punctele forte, realizările și dezvoltarea personală. Utilizarea storytellingului și a feedbackului între egali este orientată spre consolidarea unei imagini de sine pozitive, identificarea factorilor personali de activare și ghidarea către atingerea obiectivelor și obținerea succesului. Prin interpretarea propriilor istorii de viață, femeile încep să recunoască „comorile ascunse" ale rezilienței și competențelor care anterior erau trecute cu vederea în contexte de învățare tradiționale (Goodson & Gill, 2011).

Instrumente digitale creative:

- Canva: crearea de panouri vizuale și postere ale realizărilor personale.
- Notion: jurnale digitale și instrumente de urmărire a obiectivelor pentru reflecție continuă.
- Padlet: împărtășirea și celebrarea punctelor forte într-un grup de susținere.
- TimelineJS: documentarea dezvoltării personale și a etapelor importante.
- Trello: urmărirea obiectivelor.
- Miro/Mural: pentru reflecție și planificare.
- Anchor (Spotify for podcasters): pentru înregistrarea și publicarea materialelor video personale.
- Adobe Express.

3. Dezvoltarea și consolidarea abilităților și competențelor sociale

A treia secțiune prezintă activități interactive (jocuri de rol, activități de spargere a gheții digitale, platforme de discuții online) pentru exersarea comunicării, ascultării active și rezolvării conflictelor, ca abilități transversale pentru construirea conexiunilor sociale și a coeziunii. De asemenea, include exerciții narative în care femeile împărtășesc povești despre depășirea provocărilor sociale și își dezvoltă abilitățile sociale prin activități interactive, jocuri de rol și platforme de discuții online. Analizează studii de caz și utilizează exemple practice pentru a dezvolta empatia și înțelegerea și pentru a-și îmbunătăți competențele sociale, aplicabile în diverse situații și utile pentru construirea unor relații semnificative.

Procesul de a spune și rescrie povești într-un cadru de grup dezvoltă empatia colectivă și abilitățile de ascultare activă necesare pentru o reintegrare socială sănătoasă (McAteer, 2024). Împărtășirea experiențelor într-un cerc de sprijin permite participantelor să treacă de la pasivitate individuală la acțiune colectivă, transformând provocările personale în înțelegeri sociale comune (Freire, 2000).

Strategiile principale sunt axate pe:

- Oferirea de oportunități pentru exersarea interacțiunilor sociale și primirea de feedback.
- Utilizarea forumurilor digitale pentru a facilita conversații sigure, de susținere și relații pozitive.
- Încurajarea rezolvării colaborative a problemelor și a mentoratului între persoane care trec prin provocări asemănătoare.

Activitățile interactive includ jocuri de rol, activități de tip icebreaker digitale și forumuri de discuții online, pentru exersarea comunicării, ascultării active, dezvoltării empatiei și

înțelegerii, iar tehnicile narative se bazează pe împărtășirea de povești despre depășirea provocărilor sociale, rezolvarea problemelor și gestionarea conflictelor.

Instrumente digitale creative:

- Zoom, Microsoft Teams, Discord: organizarea sesiunilor de grup online și a scenariilor de joc de rol.
- Padlet: facilitarea rezolvării colaborative a problemelor și a mentoratului între persoane care trec prin provocări asemănătoare.
- WeVideo/Clipchamp: crearea de videoclipuri scurte sau scenete pentru exersarea și prezentarea abilităților sociale.
- StoryMapJS: reprezentarea vizuală a rețelelor sociale și a sistemelor de sprijin.

4. Dezvoltarea abilităților și competențelor pentru angajare

Al patrulea segment se concentrează pe competențe digitale, muncă în echipă, rezolvarea problemelor și strategii de căutare a unui loc de muncă. Integrează resurse și instrumente gratuite pentru proiecte colaborative, pentru dezvoltarea competențelor necesare la locul de muncă, și include interviuri simulate bazate pe abordări narative și tehnici de storytelling pentru redactarea CV-ului și a scrisorii de intenție. Toate activitățile conduc la dezvoltarea unor strategii active de căutare a unui loc de muncă și la implicarea productivă în viața profesională. Acestea stimulează încrederea și sprijină integrarea pe piața muncii sau dezvoltarea unor inițiative antreprenoriale, în funcție de interesele și preferințele personale.

În acest context, „instrumentele de storytelling digital fac mai mult decât să dezvolte competențe tehnice; ele oferă participantelor capacitatea de a-și controla propria narațiune publică în contexte profesionale (McAteer, 2024). Storytellingul reflexiv le permite femeilor să își exprime experiențele de viață complexe ca resurse profesionale valoroase, precum rezolvarea problemelor și adaptabilitatea” (Goodson & Gill, 2014).

Strategiile-cheie sunt orientate spre:

- Integrarea unor scenarii din viața reală și a proiectelor digitale pentru dezvoltarea competențelor practice necesare angajării sau activităților independente.
- Utilizarea exercițiilor narative pentru a ajuta femeile să își exprime experiențele și punctele forte în contexte profesionale.
- Încurajarea evaluării între egali și a sprijinului reciproc în activitățile de dezvoltare a competențelor.

Acest segment este axat în principal pe dezvoltarea competențelor, inclusiv lucrul în echipă, rezolvarea problemelor și strategiile de căutare a unui loc de muncă. În același

timp, tehnicile bazate pe narațiune includ interviuri simulate și storytelling pentru redactarea CV-ului, a scrisorii de intenție, prezentări de tip „pitch” sau altele similare.

Instrumente digitale creative:

- LinkedIn Learning, Coursera: acces la cursuri gratuite pentru dezvoltarea competențelor.
- Google Workspace: colaborare la proiecte și documente.
- Canva: realizarea de CV-uri, scrisori de intenție și portofolii profesionale.
- WeVideo/Clipchamp: înregistrarea CV-urilor video și exersarea răspunsurilor la interviu.
- Notion: organizarea activităților de căutare a unui loc de muncă, urmărirea aplicațiilor și stabilirea obiectivelor de carieră.

5. Dezvoltarea rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare

Pedagogia digitală critică pune accent pe crearea unor spații construite de comunitate, în care participanții își validează reciproc progresul și își asumă responsabilitatea unii față de alții în procesul de transformare (Koseoglu & Veletsianos, 2022). Astfel, cel de-al cincilea segment este axat pe dezvoltarea rețelelor de sprijin între egali ca strategie esențială în recalificarea, resocializarea și reintegrarea femeilor vulnerabile. Aceste rețele creează spații sigure și empatice, unde femeile pot împărtăși experiențe, se pot încuraja reciproc și pot construi încredere. Prin întâlniri regulate de grup, activități colaborative și narațiuni împărtășite, sprijinul între egali contribuie la dezvoltarea rezilienței, la creșterea încrederii în sine și la formarea competențelor sociale și profesionale esențiale. De asemenea, facilitează motivația continuă și responsabilitatea, făcând mai ușor pentru femei să rămână implicate în procesul de învățare și dezvoltare personală. Acest segment include și celebrarea realizărilor trecute și prezente, precum și încurajarea reciprocă.

Rețelele de sprijin între egali ajută femeile să reinterpreteze provocările ca oportunități de dezvoltare, să își consolideze reziliența și să sprijine integrarea cu succes pe piața muncii sau dezvoltarea unor parcursuri antreprenoriale. Crearea unor „reel-uri de celebrare” digitale sau a unor jurnale comune oferă o evidență durabilă a realizărilor colective, consolidând reziliența pe termen lung la nivelul comunității (Rice & Mündel, 2019).

Această secțiune facilitează crearea unor grupuri constante de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare folosind platforme precum WhatsApp, grupuri pe Facebook, grupuri Viber sau Slack. Încurajează împărtășirea poveștilor de succes și susținerea reciprocă prin storytelling digital.

Strategiile principale sunt axate pe:

- Crearea unor structuri pentru întâlniri regulate și sprijin continuu.
- Utilizarea platformelor digitale pentru menținerea conexiunii și responsabilității.
- Celebrarea realizărilor și progresului prin parcursuri comune.

Grupuri de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare și storytelling digital: facilitarea unor grupuri continue prin WhatsApp, grupuri pe Facebook , grupuri Viber sau Slack (versiune gratuită). Se încurajează împărtășirea problemelor și dificultăților, a lecțiilor învățate, oferirea de sprijin permanent și feedback constructiv și pozitiv, precum și împărtășirea poveștilor de succes și încurajarea reciprocă.

Instrumente digitale creative:

- Padlet: crearea de panouri pentru împărtășirea realizărilor și încurajărilor.
- StoryMapJS: reprezentarea parcursurilor colective și a etapelor comune.
- WeVideo/Clipchamp: realizarea de jurnale video de grup sau materiale de celebrare.
- Notion: menținerea jurnalelor de grup și a evidenței responsabilității.

COSAm

Depășirea vulnerabilității și construirea încrederii

1

Plan de lecție 1.1: Povestire ghidată și jurnal vizual pentru dezvoltarea încrederii și rezilienței

Obiectiv:

Sprijinirea femeilor în exprimarea și procesarea experiențelor stresante prin povestire și tehnici vizuale creative.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Padlet (pentru împărtășirea anonimă și/sau colaborativă a poveștilor)
- Canva (jurnal vizual/panouri de stare)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începeți cu un cerc de împărtășire în grup, invitând participantele să spună o poveste despre depășirea unei provocări sau a unei temeri. Se poate face și prin împărtășirea unui simbol – care poate fi un obiect, o imagine, un emoji sau un animal – ce reprezintă povestea cu provocarea.
- Folosiți Padlet ca opțiune pentru împărtășirea anonimă a poveștilor, dacă este necesar. Puteți spune, de exemplu: „Postați o reflecție anonimă pe Padlet despre ceva de care sunteți mândre că ați depășit." Permiteți participantelor să își posteze experiențele și reflecțiile într-un spațiu sigur și colaborativ. Dacă sunt de acord să prezinte individual, își pot împărtăși poveștile în fața grupului.

Activitate principală:
- Introduceți Canva pentru jurnal vizual: fiecare participantă creează un panou de stare sau o pagină de jurnal vizual care reprezintă parcursul ei de la o experiență stresantă la încredere. Puteți spune: „Împărtășiți o poveste despre un moment în care ați depășit o provocare sau o teamă. Ce v-a ajutat să treceți peste?", sau „Creați un *mood board* în Canva care să reprezinte parcursul vostru de la traumă la încredere. Ce imagini, culori sau cuvinte surprind cel mai bine emoțiile voastre?"

Activitate de încheiere:
- Încheiați activitatea invitând participantele să împărtășească ce le-a ajutat să depășească provocarea, iar facilitatorul reflectă asupra temelor comune precum încrederea, dezvoltarea rezilienței, motivația interioară și puterea schimbării.

Ghid pentru educator:
- Asigurați o atmosferă în care participantele se simt în siguranță să împărtășească experiențe personale și încurajați empatia pe tot parcursul sesiunii.

- Încurajați participantele să folosească imagini, culori și cuvinte care corespund emoțiilor și experiențelor lor.
- Facilitați reflecția de grup, concentrându-vă pe teme precum reziliența, motivația și transformarea.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Implicarea în povestire	Împărtășește deschis și cu reflecție; îi susține pe ceilalți	Împărtășește povestea cu sprijin	Nu participă
Calitatea jurnalului vizual	Creativ, expresiv, profund personal	Efort de bază, unele elemente personale	Efort minim / Fără predare
Reflecție și empatie	Reflecție profundă; manifestă empatie față de ceilalți	Reflecție de bază	Reflecție minimă / Fără reflecție

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- Grupuri mici (2–5): Acordați mai mult timp fiecărui participant pentru a împărtăși și a discuta. Folosiți breakout rooms pentru conversații mai profunde (în cazul sesiunilor online).
- Grupuri medii (6–15): Alternați împărtășirea în cercuri mai mici; utilizați Padlet pentru contribuții anonime, pentru a vă asigura că fiecare voce este auzită.
- Grupuri mari (16+): Concentrați-vă pe contribuții scrise/vizuale (Padlet, Canva) și selectați câteva povești pentru discuția de grup. Folosiți sondaje sau reacții pentru feedback între participanți (în cazul sesiunilor online).

Plan de lecție 1.2: Cartografierea parcursului pentru consolidarea încrederii și a procesului de vindecare

Obiectiv:

Ajutarea femeilor să reformuleze experiențele negative și temerile prin reprezentarea vizuală a parcursului lor de vindecare și a etapelor importante.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- TimelineJS (cronologii personale)
- StoryMapJS (cartografierea parcursurilor și a locurilor)
- YouTube (pentru crearea unui playlist de vindecare) sau Canva sau Padlet (pentru realizarea unui colaj)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Ghidarea participantelor în crearea unei cronologii personale folosind TimelineJS, marcând evenimente importante din viață, provocări și momente de creștere. Puteți spune: „Folosiți TimelineJS pentru a evidenția evenimentele-cheie din parcursul vostru de vindecare. Ce momente importante ies în evidență?”

Activitate principală:
- Încurajați și ghidați participantele să utilizeze StoryMapJS pentru a vizualiza locurile și parcursurile legate de poveștile lor, stimulând reflecția profundă și atribuirea de sens. Puteți spune: „Cu ajutorul StoryMapJS, ilustrați locuri sau parcursuri care v-au modelat povestea. Cum se leagă aceste locuri de dezvoltarea voastră?”
- Invitați participantele să își împărtășească cronologiile și hărțile narative cu grupul, evidențiind punctele de cotitură și sursele de putere. Colectați diferitele tipuri de puncte forte (notați-le pe un flipchart/tablă dacă activitatea este față în față sau pe o tablă virtuală comună, dacă este online) care reies din grup și, la final, evidențiați cât de puternică este fiecare participantă și cât de puternic este grupul împreună. Le puteți încuraja spunând: „Împărtășiți cronologia sau harta voastră cu grupul și evidențiați un moment de cotitură.”

Activitate de încheiere:
- Încheiați activitatea cu un „Playlist de vindecare” pe YouTube, invitând fiecare participantă să propună o melodie care a ajutat-o într-un moment dificil. Creați un playlist de grup și discutați de ce fiecare melodie este semnificativă pentru activarea încrederii de bază în sine și pentru menținerea aceleiași stări în momente dificile.
- Alternativ, puteți realiza un „Colaj al încrederii” în Canva sau Padlet, unde participantele

creează un colaj digital sau un mood board care reprezintă încrederea, vindecarea și dezvoltarea. Apoi, împărtășiți și discutați imaginile, cuvintele și culorile alese, asociindu-le cu încrederea și vindecarea.

Ghid pentru educator:

- Încurajați participantele să se concentreze pe progres și schimbări pozitive, nu doar pe dificultăți.
- Sprijiniți participantele în identificarea tiparelor de încredere, reziliență și dezvoltare.
- Facilitați feedbackul între participante și discuțiile de grup pentru a consolida sentimentul de sprijin.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Nivelul de detaliu al Timeline/StoryMap	Cuprinzător, creativ, conexiuni semnificative	Cronologie/hartă de bază	Detalii minime / Fără predare
Împărtășire și reflecție	Împărtășește deschis, oferă feedback atent	Împărtășește cu sprijin	Împărtășire minimă / Nu participă
Identificarea progresului	Identifică clar tipare de reziliență	Identificare de bază	Perspective minime / Fără perspectivă

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Încurajați împărtășirea și discutarea fiecărei cronologii/hărți.
- **Grupuri medii:** Formați perechi pentru feedback între participanți; prezentați ideile principale în fața întregului grup.
- **Grupuri mari:** Folosiți „gallery walk" (virtual sau față în față) pentru ca participanții să vizualizeze lucrările celorlalți; facilitați reflecția de grup asupra temelor comune.

Plan de lecție 1.3: Exprimarea creativă pentru transformarea fricii în posibilitate

Obiectiv:

Sprijinirea femeilor să transforme fricile și experiențele negative în posibilități prin *storytelling* digital creativ.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Notion (jurnal digital și stabilirea obiectivelor)
- WeVideo/Clipchamp (povestire video sau schițe/benzi)
- Google Docs (pentru finalizarea scrisorii neterminate către sine)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Folosiți Notion pentru a crea jurnale digitale în care participantele reflectează asupra unei frici sau experiențe negative și propun modalități de a o reformula ca oportunitate. Încurajați-le: „Reflectați în Notion: Care este o frică sau o experiență negativă pe care doriți să o transformați? Cum ați putea să o reformulați și să o vedeți ca pe o oportunitate?"

Activitate principală:
- Introduceți WeVideo sau Clipchamp pentru ca participantele să creeze scurte povești video sau schițe/benzi care ilustrează transformarea lor de la frică la posibilitate. Organizați sesiunea astfel încât participantele să poată acționa creativ în abordarea fricilor lor. Puteți spune: „Creați un scurt videoclip sau o schiță/bandă în WeVideo/Clipchamp care să arate parcursul vostru de la frică la posibilitate."
- Organizați o prezentare virtuală în care participantele își prezintă proiectele creative și discută despre dezvoltarea lor personală. Încurajați-le: „Vă rugăm să prezentați proiectul vostru creativ grupului și să discutați ce ați învățat."

Activitate de încheiere:
- Încheiați cu o scurtă „Scrisoare către sinele meu din trecut", pe baza unor enunțuri pregătite dar incomplete, oferind sfaturi sau încurajare pentru sine și/sau pentru alte persoane aflate în situații similare. Scrisoarea poate fi distribuită prin Google Drive pentru redactare electronică sau oferită în format tipărit, după caz.

Ghid pentru educator:

- Oferiți îndrumare și sprijin pentru reformularea experiențelor negative.
- Încurajați asumarea riscurilor creative și exprimarea de sine.
- Celebrați parcursul unic și realizările fiecărei participante.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Reflecția în jurnal	Profundă, relevantă, evidențiază transformarea	Reflecție de bază	Efort minim / Fără predare
Calitatea proiectului creativ	Foarte creativ, transformare clară	Efort de bază	Creativitate minimă / Fără predare
Prezentare și discuție	Implică grupul, împărtășește idei relevante	Prezintă cu sprijin	Împărtășire minimă / Fără prezentare

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Acordați timp fiecărui participant pentru a prezenta și a primi feedback.
- **Grupuri medii:** Organizați expoziții față în față sau prezentări virtuale; oferiți feedback de grup în plen sau prin chat ori comentarii.
- **Grupuri mari:** Folosiți lucrul în grupuri mici (față în față) sau breakout rooms pentru prezentări; selectați câteva proiecte pentru vizualizare și discuție în grup.

Plan de lecție 1.4: Construirea încrederii și a rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru dezvoltarea viitoare

Obiectiv:

Dezvoltarea încrederii și a sprijinului reciproc între participante pe măsură ce parcurg împreună procesul de recuperare după traume și depășesc experiențele negative.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Padlet (panou de încurajare în grup)
- Notion (jurnal de grup și responsabilitate)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Facilitați un panou de grup pe Padlet pentru împărtășirea încurajărilor, afirmațiilor pozitive și poveștilor de succes („Postați o afirmație sau un mesaj de încurajare pentru o colegă pe panoul Padlet al grupului."). Activitatea poate fi realizată sub forma unui „Schimb de afirmații", în care fiecare participantă scrie un mesaj pozitiv sau încurajator pentru o altă persoană din grup și îl împărtășește. Aveți grijă ca fiecare să aleagă numele cuiva din grup, astfel încât nimeni să nu fie exclus.

Activitate principală:
- Folosiți Notion pentru a menține un jurnal de grup sau un panou de urmărire, în care se monitorizează progresul și se realizează verificări regulate privind modul în care aceste mesaje pot fi puse în practică, ce trebuie făcut și cum, pentru a evita eventuale riscuri. Alternativ, acest lucru poate fi realizat pe un flipchart mare, în format fizic, unde grupul poate lucra împreună (în grupuri de maximum 4–5 persoane) sau în grupuri mai mici de 2–3 persoane, abordând unele dintre mesajele deja împărtășite. Puteți spune: „Contribuiți la jurnalul de grup (Notion): Ce progres ați făcut în această săptămână? Cum vă poate sprijini grupul?"

Activitate de încheiere:
- Organizați sesiuni de mentorat între persoane care trec prin provocări asemănătoare, formând perechi de participante din grupuri diferite pentru a-și oferi sprijin reciproc și perspective asupra procesului de vindecare și dezvoltare, în legătură cu mesajele împărtășite. „Formați perechi pentru mentorat și împărtășiți un obiectiv la care lucrați."

Ghid pentru educator:

- Stabiliți întâlniri regulate de grup și structuri de sprijin.
- Încurajați comunicarea deschisă și mentoratul între persoane care trec prin provocări asemănătoare.
- Celebrați realizările colective și progresul prin perspective comune.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Implicare în sprijinul între persoane care trec prin provocări asemănătoare	Oferă sprijin activ și încurajează constant colegii	Participă cu sprijin	Implicare minimă / Nu participă
Contribuția la jurnal	Contribuții regulate și relevante	Contribuții ocazionale	Contribuții minime / Fără contribuții
Participare la mentorat	Se implică activ, stabilește și susține obiective	Participare de bază	Participare minimă / Nu participă

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Încurajați un sprijin apropiat între participanți; rotiți perechile de mentorat.
- **Grupuri medii:** Folosiți platforme digitale pentru verificări regulate; încurajați responsabilitatea la nivel de grup.
- **Grupuri mari:** Creați grupe mici pentru sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare; utilizați Padlet/Notion pentru implicare largă și recunoaștere.

Exemplu elaborat 1 – Șablon Mood Board în Canva

Șablon Mood Board în Canva

Scop:
Reprezentarea vizuală a parcursului unei participante de la stres la încredere, folosind imagini, culori și cuvinte care surprind emoțiile și etapele importante.

Instrucțiuni pentru participante:

1. Creează un proiect nou în Canva:
    - Accesează https://www.canva.com/ și selectează „Mood Board" sau „Dimensiuni personalizate" (de exemplu, 1920x1080 px).
2. Adaugă un titlu mood board-ului:
    - Exemplu: „Parcursul meu de la traumă la încredere"
3. Adaugă elemente vizuale:
    - Imagini: Caută în biblioteca gratuită Canva imagini care reprezintă sentimentele, experiențele sau aspirațiile tale (de exemplu, răsărit, poduri, uși deschise).
    - Culori: Alege culori de fundal care reflectă starea ta emoțională (de exemplu, culori închise pentru perioade dificile, culori luminoase pentru încredere).
    - Cuvinte și citate: Adaugă casete de text cu cuvinte, afirmații sau citate care te inspiră (de exemplu, „Reziliență", „Dezvoltare", „Sunt mai puternică decât temerile mele").
    - Forme și iconițe: Folosește simboluri (de exemplu, inimi, săgeți, trasee) pentru a ilustra progresul sau momentele de cotitură.
4. Aranjează elementele în mod creativ:
    - Organizează imaginile și cuvintele pentru a spune o poveste — cronologic, tematic sau sub formă de colaj.
5. Distribuie sau prezintă:
    - Descarcă mood board-ul sau distribuie-l direct prin linkul Canva pentru reflecție de grup.

Exemplu de structură:

- Titlu: „Călătoria mea de vindecare"
- Secțiunea 1: Imagini care reprezintă dificultățile din trecut (de exemplu, vreme furtunoasă, uși închise)
- Secțiunea 2: Cuvinte care descriu emoțiile (de exemplu, „Frică", „Izolare")
- Secțiunea 3: Imagini și culori care arată încrederea și dezvoltarea (de exemplu, răsărit, frunze verzi)
- Secțiunea 4: Afirmații și citate (de exemplu, „Sunt suficientă", „Fiecare zi este un nou început")
- Secțiunea 5: Simboluri ale progresului (de exemplu, săgeți, poduri)

Exemplu elaborat 2 – Șablon de configurare TimelineJS

Șablon de configurare TimelineJS

Scop:

Cartografierea evenimentelor-cheie, etapelor importante și momentelor de cotitură din parcursul de vindecare al unei participante, într-un mod vizual și interactiv.

Instrucțiuni pentru participante:

1. Accesați TimelineJS:
   - Accesați https://timeline.knightlab.com/ și consultați instrucțiunile de configurare.
2. Descărcați șablonul Google Sheets:
   - Faceți clic pe „Get the Spreadsheet Template" și creați o copie în propriul Google Drive.
3. Completați cronologia:
   - Start Date: Introduceți data sau anul fiecărui eveniment semnificativ.
   - Headline: Descrieți pe scurt evenimentul (de exemplu, „Am început terapia", „M-am alăturat unui grup de sprijin").
   - Text: Adăugați o scurtă descriere despre ce s-a întâmplat și cum v-a influențat.
   - Media: (Opțional) Adăugați linkuri către imagini, videoclipuri sau materiale audio care reprezintă evenimentul.
   - Media Credit/Caption: Oferiți context pentru materialele utilizate.
4. Adăugați mai multe evenimente:
   - Includeți atât provocări, cât și momente de dezvoltare sau realizări.
   - Exemple de evenimente: „Am înfruntat o teamă majoră", „Mi-am făcut un prieten nou", „Am atins un obiectiv personal".
5. Publicați cronologia:
   - Urmați instrucțiunile TimelineJS pentru a publica și a distribui cronologia grupului.

Exemplu de șablon (coloane Google Sheets):

- Start Date: 1 martie 2018
- End Date: 15 martie 2018 (opțional)
- Headline: „Primul pas spre vindecare"
- Text: „Am participat la prima întâlnire a grupului de sprijin. M-am simțit emoționată, dar încrezătoare."
- Media: [link către o imagine relevantă]
- Media Credit: de exemplu, „Foto de pe Unsplash"
- Media Caption: de exemplu, „Un cerc de scaune, simbolizând sprijinul"

Sfaturi pentru facilitare:

- Încurajați participantele să folosească metafore și simboluri care au semnificație pentru ele.
- Reamintiți-le că materialele lor sunt personale și nu există un mod corect sau greșit de a-și exprima parcursul.
- Oferiți suport tehnic pentru utilizarea Canva și TimelineJS și exemple care să inspire creativitatea.

COSAm

Descoperirea și valorificarea punctelor forte personale

2

Plan de lecție 2.1: *Storytelling* vizual pentru descoperirea punctelor forte personale

Obiectiv:

Ghidarea participantelor în identificarea și celebrarea punctelor forte și a realizărilor lor unice, folosind instrumente vizuale creative.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Canva (panouri vizuale, postere ale realizărilor)
- Padlet sau tablă digitală (pentru construirea unei rețele de complimente)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începeți activitatea cu un scurt exercițiu „Prezentarea superputerii", în care participantele aleg o superputere personală (o abilitate sau calitate reală) și explică de ce au ales-o. Apoi, fiecare participantă își prezintă superputerea și oferă un exemplu despre cum a folosit-o în viața personală sau profesională. Această activitate încurajează gândirea creativă și evidențiază abilitățile unice.

Activitate principală:
- Continuați cu activitatea principală pornind de la întrebări de autoreflecție: „Care sunt trei calități sau abilități de care sunteți cel mai mândre?" și rugați participantele să le noteze.
- Folosiți Canva pentru a crea un poster al realizărilor personale sau un panou vizual care ilustrează punctele forte și calitățile individuale, adăugând și etape importante și aspirații pentru a le valorifica sau dezvolta. Puteți spune: „Creați un vision board în Canva care să ilustreze punctele voastre forte sau calitățile, dar și câteva etape importante sau o aspirație pe care doriți să o atingeți."
- Continuați cu împărtășirea în grup, prezentând posterele într-un cerc de susținere, oferind feedback pozitiv și încurajare. „Împărtășiți posterul vostru cu grupul și descrieți o calitate pe care ați dori să o folosiți mai mult în viața voastră."

Activitate de încheiere:
- Încheiați cu o „Rețea de complimente", unde o participantă oferă un compliment despre o calitate altei participante, care apoi transmite un compliment mai departe, creând o rețea de feedback pozitiv. Puteți folosi Padlet sau o tablă digitală pentru a vizualiza această rețea.

- Alternativ, puteți folosi un ghem de ață într-o sesiune față în față: o persoană ține capătul firului, oferă un compliment altei persoane și aruncă ghemul mai departe. Procesul continuă, formând o rețea vizuală. Aceasta creează o atmosferă de susținere și consolidează coeziunea grupului.

Ghid pentru educator:

- Încurajați participantele să folosească imagini, culori și cuvinte care le reprezintă punctele forte.
- Facilitați discuții deschise pentru a valida și celebra calitățile unice ale fiecărei participante.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Autoreflecție	Profundă, relevantă, evidențiază punctele forte	Reflecție de bază	Minimă / Fără predare
Storytelling vizual	Foarte creativ, reprezentare clară	Efort de bază	Minim / Fără predare
Împărtășire și feedback în grup	Împărtășește deschis, îi susține pe ceilalți	Împărtășește cu sprijin	Minimă / Fără participare

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Acordați timp fiecărei participante pentru a prezenta și a primi feedback.
- **Grupuri medii:** Alternați prezentările în cercuri mai mici; folosiți Padlet pentru postarea posterelor și a comentariilor.
- **Grupuri mari:** Concentrați-vă pe contribuții digitale (Canva, Padlet) și selectați câteva postere pentru discuția de grup; folosiți sondaje sau reacții pentru feedback între participanți.

Plan de lecție 2.2: Dezvăluirea talentelor ascunse pentru cartografierea potențialului de dezvoltare

Obiectiv:

Ajutarea participantelor să își documenteze dezvoltarea personală și reziliența prin cronologii interactive și hărți narative, incluzând identificarea talentelor ascunse.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- TimelineJS (cronologii ale dezvoltării personale)
- StoryMapJS (cartografierea parcursurilor și a locurilor)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Jurnal reflexiv: „Descrie un moment în care ai realizat că ai un potențial ascuns pe care l-ai folosit rar ulterior. Despre ce talent este vorba?"
- Încercați să identificați 3 talente ascunse pentru fiecare participantă și să le noteze pe o foaie.

Activitate principală:
- Cereți participantelor să creeze o cronologie personală în TimelineJS, marcând evenimente-cheie, realizări și momente de cotitură în care au descoperit talentele ascunse. Puteți spune: „Creați o cronologie personală în TimelineJS marcând evenimentele care v-au ajutat să descoperiți talentele ascunse."
- Rugați-le să reflecteze asupra modului în care aceste talente pot fi valorificate în viață sau în muncă.
- Apoi, folosiți StoryMapJS pentru a vizualiza obiective și etape în care aceste talente pot fi utilizate pentru a atinge lucruri importante. „Folosiți StoryMapJS pentru a vizualiza obiective și etape pe care doriți să le atingeți folosind talentele voastre ascunse."
- Încurajați participantele să își împărtășească cronologiile și hărțile, evidențiind sursele de putere și potențialul de dezvoltare.

Activitate de încheiere:
- Încheiați cu „Momentul de care aș fi mândră dacă..." și invitați participantele să împărtășească dorințe legate de dezvoltarea talentelor ascunse și aplicarea lor în viața de zi cu zi.

Ghid pentru educator:

- Sprijiniți participantele în identificarea tiparelor de reziliență.
- Încurajați împărtășirea și feedbackul pentru consolidarea sentimentului de solidaritate.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Nivelul de detaliu Timeline/StoryMap	Cuprinzător, creativ, conexiuni semnificative	Cronologie/hartă de bază	Minim / Fără predare
Împărtășire și reflecție	Împărtășește deschis, oferă feedback atent	Împărtășește cu sprijin	Minim / Nu participă
Identificarea dezvoltării	Identifică clar tipare de dezvoltare	Identificare de bază	Minim / Fără perspectivă

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Încurajați împărtășirea și discutarea fiecărei cronologii/hărți.
- **Grupuri medii:** Formați perechi pentru feedback; prezentați ideile principale în grup.
- **Grupuri mari:** Folosiți „gallery walk" (virtual sau fizic) pentru vizualizarea lucrărilor; facilitați reflecția asupra temelor comune.

Plan de lecție 2.3: Jurnalul punctelor forte și stabilirea obiectivelor

Obiectiv:

Sprijinirea participantelor să reflecteze asupra punctelor forte, abilităților și avantajelor personale și să stabilească obiective aplicabile în situații noi de viață.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Notion (jurnale digitale și monitorizarea obiectivelor)
- Padlet (panouri de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începeți cu „Lanțul punctelor forte": „Enumerați punctele voastre forte și explicați cum le puteți folosi într-o situație nouă."
- Fiecare participantă adaugă o idee, conectând-o cu cea anterioară.

Activitate principală:
- Jurnal în Notion: „Enumerați punctele voastre forte și descrieți cum le puteți aplica într-o situație nouă."
- Discuție de grup: fiecare participantă împărtășește o abilitate și un obiectiv legat de aceasta.

Activitate de continuare:
- Sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare: utilizați Padlet pentru mesaje de încurajare, sfaturi și celebrarea progresului.

Ghid pentru educator:
- Încurajați reflecția continuă și stabilirea obiectivelor.
- Facilitați sprijinul între persoane care trec prin provocări asemănătoare și responsabilitatea.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Reflecția în jurnal	Profundă, relevantă, evidențiază aplicarea	Reflecție de bază	Minim / Fără predare
Stabilirea obiectivelor	Clară, aplicabilă, relevantă	Obiective de bază	Minim / Fără obiective
Implicare în sprijinul între persoane care trec prin provocări asemănătoare	Oferă sprijin activ	Participă cu sprijin	Minim / Nu participă

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Încurajați sprijinul apropiat și acordați mai mult timp pentru feedback.
- **Grupuri medii:** Folosiți Padlet pentru jurnale și obiective; încurajați responsabilitatea de grup.
- **Grupuri mari:** Creați subgrupuri; folosiți Padlet pentru implicare largă.

Plan de lecție 2.4: Exprimarea atitudinilor și avantajelor personale prin instrumente media creative

Obiectiv:

Permite participantelor să își prezinte atitudinile și avantajele personale prin *storytelling* digital creativ.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Padlet (pentru evaluarea atitudinilor)
- WeVideo/Clipchamp (pentru *storytelling* video)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Discutați diferența dintre abilități și atitudini și importanța acestora.
- Cereți participantelor să identifice și să evalueze atitudinile lor (pozitive/negative) și să transforme creativ cele negative în unele pozitive. Folosiți Padlet pentru contribuții anonime.

Activitate principală:
- Brainstorming: „Alegeți o atitudine sau abilitate pe care doriți să o prezentați."
- Creați un videoclip sau o prezentare în WeVideo/Clipchamp.
- Organizați o prezentare și votare cu emoji pentru cele mai valoroase idei.

Activitate de încheiere:
- Discuție reflexivă asupra lecțiilor învățate.

Ghid pentru educator:
- Încurajați exprimarea creativă.
- Celebrați progresul și realizările.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Calitatea proiectului	Foarte creativ, clar	Efort de bază	Minim / Fără predare
Aplicarea atitudinilor	Aplicare clară	Aplicare de bază	Minim / Fără aplicare
Prezentare și discuție	Implicare activă	Cu sprijin	Minim / Fără participare

Sfaturi de adaptare pentru grupuri de dimensiuni diferite:

- **Grupuri mici:** Oferiți timp pentru prezentări și feedback.
- **Grupuri medii:** Organizați prezentări virtuale și feedback prin chat.
- **Grupuri mari:** Folosiți breakout rooms și selectați proiecte pentru discuție.

Exemplu elaborat 3 – Șablon și exemple de întrebări pentru jurnal în Notion

Strategii de facilitare pentru jurnalul în Notion și structura șablonului
Scop: Ghidarea participantelor în reflectarea asupra punctelor lor forte, stabilirea obiectivelor și planificarea modului în care își pot aplica avantajele personale în situații noi de viață. **Strategii de facilitare (întrebări de pornire):** • „Enumerați primele trei puncte forte ale voastre. Cum le-ați folosit în trecut?” • „Descrieți o situație în care ați depășit o provocare. Ce calități personale v-au ajutat?” • „Care este o abilitate sau o atitudine pe care ați dori să o folosiți mai des? Stabiliți un obiectiv pentru a o aplica într-un context nou.” • „Reflectați asupra feedbackului primit de la ceilalți: ce puncte forte vă recunosc ei?” • „Scrieți despre un moment în care ați ajutat pe cineva. Cum v-au ajutat punctele voastre forte?” **Structura șablonului de jurnal în Notion:** 1. Titlu: Jurnalul meu de puncte forte și obiective 2. Secțiuni: 3. Inventarul punctelor forte: 4. Tabel sau listă cu punctele forte, însoțite de exemple despre când au fost folosite. • **Povești de dezvoltare:** • Întâmplări scurte despre depășirea provocărilor, evidențiind punctele forte. • **Monitorizarea obiectivelor:** • Tabel cu coloane pentru punctul forte, obiectiv, pași de acțiune și notițe despre progres. • **Feedback de la grup:** • Spațiu pentru notarea feedbackului sau a mesajelor de încurajare din partea membrilor grupului. • **Reflecție săptămânală:** • Intrări de jurnal care sintetizează progresul, ideile principale și pașii următori.

Exemplu elaborat 4 – Șablon de proiect WeVideo/Clipchamp

Șablon de proiect WeVideo/Clipchamp

Scop:
Permite participantelor să își prezinte în mod creativ atitudinile ca parte a avantajelor personale prin *storytelling* video.

Indicații verbale:
- „Alegeți o abilitate sau o atitudine care v-a ajutat într-un moment dificil. Creați un videoclip scurt care arată cum ați folosit-o și cum intenționați să o aplicați în viitor."
- „Spuneți o poveste despre o realizare personală sau un moment de reziliență. Folosiți imagini, narațiune și muzică pentru a da viață poveștii."
- „Intervievați-vă pe voi înșivă sau o colegă: ce înseamnă pentru voi «puterea»? Cum vă poate ajuta în situații noi?"
- „Creați o înregistrare video tip jurnal în care reflectați asupra dezvoltării voastre și a obiectivelor pentru lunile următoare."

Structura șablonului de proiect WeVideo/Clipchamp:
1. Slide de titlu:
2. o „Punctul meu forte în acțiune" sau „Călătoria rezilienței"
3. Introducere:
4. o Narațiune scurtă sau text care introduce punctul forte sau atitudinea aleasă.
5. Secțiunea povestirii:
6. o Clipuri/imagini care arată un exemplu real de utilizare a punctului forte.
7. o Opțional: includeți interviuri, voice-over sau mărturii ale colegelor.
8. Secțiunea de aplicare:
9. o Demonstrați sau descrieți cum va fi aplicat punctul forte într-un context nou.
10. Concluzie:
11. o Reflecție asupra a ceea ce a fost învățat și asupra obiectivelor viitoare.
12. Credite:
13. o Menționați colaboratorii, muzica sau resursele utilizate.

Sfaturi pentru participante:
- Folosiți imagini, muzică și clipuri video gratuite disponibile în WeVideo/Clipchamp.
- Mențineți videoclipurile concise (2–5 minute).
- Concentrați-vă pe autenticitate și semnificație personală, nu pe perfecțiunea tehnică.

COSAm

Dezvoltarea și consolidarea abilităților sociale

3

Plan de lecție 3.1: Comunicarea și ascultarea activă

Obiectiv:

Ajutarea participantelor să exerseze comunicarea eficientă și ascultarea activă în contexte de grup suportive.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Zoom, Microsoft Teams (sesiuni online)
- Padlet (panouri de reflecție)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începeți cu un icebreaker „Două adevăruri și un vis", în care fiecare participantă împărtășește două lucruri reale despre sine și un vis sau o aspirație. Celelalte încearcă să ghicească care este visul. Folosiți Padlet sau chatul pentru răspunsuri sau realizați activitatea în breakout rooms.

Activitate principală:
- Organizați jocuri de rol pentru situații sociale comune (de exemplu, prezentarea personală, rezolvarea unei neînțelegeri) în breakout rooms sau în grupuri mici.
- Încurajați exersarea ascultării active în perechi.
- Folosiți Padlet pentru reflecții: „Ce ați învățat despre experiența celeilalte?", „Descrieți un moment în care v-ați simțit neînțelese. Cum putea comunicarea să îmbunătățească situația?"

Activitate de încheiere:
- Discuție de grup: „Cum se simte să fii cu adevărat ascultat? Ce face pe cineva un bun ascultător?"

Ghid pentru educator:
- Creați un mediu sigur și respectuos.
- Demonstrați comunicare empatică.
- Facilitați activități interactive și rotația participanților.
- Încurajați reflecția și feedbackul.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Abilități de comunicare	Clară, empatică, eficientă	Efort de bază	Minim / Fără participare
Ascultare activă	Demonstrează înțelegere, pune întrebări relevante	Ascultă cu sprijin	Minim / Fără implicare
Reflecție și împărtășire	Relevantă, sprijină grupul	Împărtășește cu sprijin	Minim / Fără reflecție

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Mai mult timp pentru exersare.
- **Grupuri medii:** Rotați partenerii.
- **Grupuri mari:** Breakout rooms + reflecții scrise.

Plan de lecție 3.2: Rezolvarea conflictelor și empatia

Obiectiv:

Dezvoltarea capacității de a rezolva conflicte și de a construi empatie.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- Discord, Microsoft Teams
- Padlet

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- „Quick Connection Poll" cu întrebări simple și discuție despre diferențe și similarități.

Activitate principală:
- Scenarii interactive de conflict în perechi sau grupuri.
- Discuții despre empatie și perspective diferite.
- Întrebări: „Cum ai rezolvat un conflict?", „Cum ajută empatia?"

Activitate de încheiere:
- Padlet colaborativ sau discuție despre atitudini.

Ghid pentru educator:
- Stabiliți reguli clare.
- Facilitați jocuri de rol.
- Încurajați împărtășirea experiențelor.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Rezolvarea conflictelor	Soluții creative și eficiente	Efort de bază	Minim / Fără participare
Empatie	Înțelegere profundă	Empatie de bază	Minim / Fără empatie
Implicare în grup	Sprijină activ colegii	Participă cu sprijin	Minim / Fără participare

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Discuții aprofundate.
- **Grupuri medii:** Lucru în perechi.
- **Grupuri mari:** Subgrupuri + reflecție.

Plan de lecție 3.3: Construirea rețelelor sociale și a sistemelor de sprijin

Obiectiv:

Sprijinirea participantelor în construirea și menținerea rețelelor sociale.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- StoryMapJS
- Padlet

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- „Social Bingo" pentru interacțiune și conexiuni.

Activitate principală:
- Cartografierea rețelelor de sprijin.
- Padlet colaborativ cu resurse.
- Întrebări despre sprijinul primit.

Activitate de încheiere:
- Discuție despre extinderea rețelei.

Ghid pentru educator:
- Încurajați incluziunea.
- Facilitați reflecția.
- Promovați sprijinul reciproc.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Cartografiere rețea	Cuprinzătoare, creativă	De bază	Minim / Fără predare
Partajare resurse	Valoroasă	Cu sprijin	Minim / Fără participare
Reflecție și implicare	Relevantă și activă	Cu sprijin	Minim / Fără implicare

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Prezentări individuale.
- **Grupuri medii:** Feedback în perechi.
- **Grupuri mari:** Gallery walk.

Plan de lecție 3.4: Extinderea abilităților sociale prin instrumente media creative

Obiectiv:

Dezvoltarea abilităților sociale prin videoclipuri creative.

Durată: 90–120 min.

Instrumente digitale:
- Padlet / Chat
- WeVideo / Clipchamp

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Povestiri scurte despre utilizarea abilităților sociale.

Activitate principală:
- Alegerea unei abilități sociale.
- Crearea unui videoclip/schiță.
- Exersarea scenariilor sociale.

Activitate de încheiere:
- Prezentare și reflecție.

Ghid pentru educator:
- Creați un mediu creativ.
- Sprijiniți alegerea abilităților.
- Încurajați feedbackul constructiv.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Calitatea proiectului	Foarte creativ și relevant	Efort de bază	Fără material
Aplicarea abilităților sociale	Clară	De bază	Minim / Fără aplicare
Prezentare și discuție	Implicare activă	Cu sprijin	Minim / Fără participare

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Timp pentru fiecare.
- **Grupuri medii:** Showcase virtual.
- **Grupuri mari:** Breakout rooms + selecție proiecte.

Exemplu elaborat 5 – Șablon de hartă a abilităților sociale în StoryMapJS

Șablon de hartă a abilităților sociale în StoryMapJS

Scop:
Ajutarea participantelor să vizualizeze și să reflecteze asupra rețelelor lor sociale, sistemelor de sprijin și interacțiunilor sociale cheie care au contribuit la dezvoltarea lor.

Instrucțiuni pentru participante:

1. Accesați StoryMapJS:
- Accesați https://storymap.knightlab.com/ și consultați instrucțiunile de configurare.

2. Creați un StoryMap nou:
- Adăugați un titlu (de exemplu, „Rețeaua mea de sprijin social" sau „Conexiuni sociale cheie în parcursul meu").

3. Adăugați locații și evenimente:
- Pentru fiecare locație, adăugați un marker și o scurtă poveste despre o interacțiune socială sau relație semnificativă (de exemplu, „Centrul comunitar: M-am alăturat unui grup de sprijin și mi-am făcut prieteni noi").
- Includeți locuri precum locul de muncă, școala, comunități online sau orice context în care au fost dezvoltate sau exersate abilități sociale importante.

4. Elemente narative:
- Descrieți abilitatea sau atitudinea exersată în fiecare locație (de exemplu, „Am exersat ascultarea activă", „Am rezolvat un conflict", „Am dezvoltat lucrul în echipă").
- Adăugați imagini, linkuri sau alte materiale care reprezintă experiența.

5. Secțiune de reflecție:
- La finalul hărții, adăugați un slide de sinteză în care reflectați asupra modului în care rețeaua socială v-a ajutat să vă dezvoltați și ce abilități doriți să îmbunătățiți în continuare.

Exemplu de structură:
- Titlu: „Construirea sistemului meu de sprijin social"
- Locația 1: Biblioteca locală – „Am făcut voluntariat și am învățat lucrul în echipă"
- Locația 2: Forum online – „Am exersat empatia și comunicarea"
- Locația 3: Locul de muncă – „Am rezolvat un conflict cu un coleg"
- Locația 4: Centrul comunitar – „M-am alăturat unui grup de mentorat între persoane care trec prin provocări asemănătoare"
- Slide de reflecție: „Rețeaua mea m-a ajutat să devin un ascultător mai bun și un bun coechipier. În continuare, vreau să lucrez la asertivitate."

Exemplu elaborat 6 – Șablon de proiect WeVideo/Clipchamp pentru abilități sociale

Șablon de proiect WeVideo/Clipchamp pentru abilități sociale

Scop:
Permite participantelor să demonstreze și să reflecteze în mod creativ asupra abilităților sociale prin *storytelling* video.

Exemple de cerințe:

- „Creați un videoclip care arată cum gestionați o situație socială dificilă."
- „Demonstrați o abilitate socială pe care doriți să o dezvoltați, cum ar fi abordarea unei persoane necunoscute, integrarea într-un grup, inițierea muncii în echipă, rezolvarea conflictelor sau ascultarea activă."
- „Reflectați asupra a ceea ce ați învățat despre voi înșivă și despre ceilalți prin acest proiect."

Structura proiectului:

1. Slide de titlu:

- „Abilitatea mea socială în acțiune" sau „Învăț să comunic"

2. Introducere:

- Narațiune scurtă sau text care prezintă abilitatea socială aleasă și importanța acesteia.

3. Secțiunea scenariului:

- Interpretați sau descrieți o situație socială reală sau ipotetică în care este aplicată abilitatea (de exemplu, rezolvarea unui dezacord, colaborarea într-o echipă).
- Folosiți imagini, videoclipuri sau schițe pentru a ilustra situația.

4. Secțiunea de reflecție:

- Împărtășiți idei despre ce a funcționat, ce a fost dificil și cum v-ați simțit în timpul interacțiunii.
- Opțional, includeți feedback sau mărturii ale colegilor.

5. Secțiunea de aplicare:

- Descrieți cum intenționați să folosiți sau să dezvoltați această abilitate în viitor.

6. Concluzie:

- Rezumați principalele lecții învățate și stabiliți un obiectiv personal pentru dezvoltarea abilităților sociale.

7. Recunoașteri:

- Menționați colaboratorii, muzica sau resursele utilizate.

Sfaturi pentru participante:

- Folosiți imagini, muzică și clipuri video gratuite disponibile în WeVideo/Clipchamp.
- Mențineți videoclipurile concise (2–5 minute).
- Concentrați-vă pe autenticitate și semnificație personală, nu pe perfecțiunea tehnică.

COSAm

Dezvoltarea competențelor pentru angajare

4

Plan de lecție 4.1: Alfabetizarea digitală și colaborarea

Obiectiv:

Echiparea participantelor cu abilități esențiale de alfabetizare digitală și experiență în lucrul colaborativ online.

Durată: 90 min

Instrumente digitale:
- Padlet (pentru partajarea de obiecte, documente sau imagini)
- Google Workspace (Docs, Sheets, Slides)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începeți cu „Show and Tell – ediția profesională", unde participantele prezintă un obiect, document sau imagine care reprezintă o realizare profesională sau o abilitate.
- Accent pe competențe transferabile (comunicare, rezolvare de probleme, adaptabilitate etc.).

Activitate principală:
- Introducere în Google Workspace și creare de documente/prezentări.
- Sarcină: „Descrieți o situație în care ați folosit tehnologia pentru a prezenta ceva realizat."
- Activitate de grup: creare prezentare colaborativă.

Activitate de încheiere:
- Discuție: „Cum pot ajuta abilitățile digitale la locul de muncă?"

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Alfabetizare digitală	Utilizează eficient instrumentele	Utilizare de bază	Minim / Fără participare
Colaborare	Contribuie activ și sprijină grupul	Participare de bază	Minim / Fără contribuție
Calitatea proiectului	Creativ, organizat	Efort de bază	Minim / Fără predare

Plan de lecție 4.2: Rezolvarea problemelor și munca în echipă

Obiectiv:

Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și a muncii în echipă.

Durată: 90 min

Instrumente digitale:
- Padlet

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- „Cursa de rezolvare a problemelor" – idei succesive pentru soluții.

Activitate principală:
- Descrierea unor provocări reale.
- Rezolvarea unei situații în grup.
- Brainstorming pe Padlet.

Activitate de încheiere:
- Discuție despre munca în echipă vs individual.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Rezolvare probleme	Soluții creative și eficiente	Efort de bază	Minim / Fără participare
Muncă în echipă	Sprijină activ colegii	Participare de bază	Minim / Fără contribuție
Reflecție	Relevantă și clară	Cu sprijin	Minim / Fără reflecție

Plan de lecție 4.3: Strategii de căutare a unui loc de muncă și *storytelling* profesional

Obiectiv:

Sprijinirea participantelor în căutarea unui loc de muncă și prezentarea profesională.

Durată: 120 min

Instrumente digitale:
- Canva
- LinkedIn Learning, Coursera

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- „Elevator Pitch" de 30 secunde.

Activitate principală:
- Creare CV în Canva.
- Interviuri simulate bazate pe *storytelling*.

Activitate de încheiere:
- Reflecție și utilizarea cursurilor online.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Calitatea CV-ului	Profesional, creativ	Efort de bază	Minim / Fără predare
Storytelling interviu	Clar, relevant	Cu sprijin	Minim / Fără participare
Implicare	Activă	De bază	Minim / Fără implicare

Plan de lecție 4.4: Valorificarea competențelor pentru angajare prin instrumente media creative

Obiectiv:

Permite participantelor să își prezinte competențele prin *storytelling* digital.

Durată: 90 min

Instrumente digitale:
- Padlet / Google Docs
- WeVideo / Clipchamp

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- „Bingo situații de muncă”

Activitate principală:
- Crearea unui CV video.
- Prezentarea abilităților prin exemple.

Activitate de încheiere:
- Prezentare și discuție.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Calitatea CV video	Creativ și relevant	Efort de bază	Minim / Fără predare
Aplicarea competențelor	Clară	De bază	Minim / Fără aplicare
Prezentare	Implicare activă	Cu sprijin	Minim / Fără participare

Exemplu elaborat 7 – Șabloane CV în Canva

Șabloane CV în Canva

Scop:
Ajutarea participantelor să creeze CV-uri profesionale, atractive vizual, care evidențiază punctele forte și experiențele lor.
 	
Instrucțiuni pentru participante:
• Accesați https://www.canva.com/resumes/templates/ (este necesar un cont gratuit).
• Alegeți un șablon care se potrivește stilului vostru (de exemplu, „CV modern", „CV minimalist", „CV creativ").
• Secțiuni de inclus:
  • o Nume și date de contact
  • o Rezumat profesional: 2–3 propoziții despre punctele forte și obiectivele de carieră
  • o Abilități: listați 5–8 competențe relevante pentru angajare
  • o Experiență: includeți locuri de muncă, voluntariat sau proiecte relevante (cu date, roluri și realizări cheie)
  • o Educație și certificări
  • o Realizări sau premii
  • o Referințe (opțional)
• Folosiți funcțiile Canva de tip drag-and-drop pentru a adăuga iconițe, blocuri de culoare sau imagini care reflectă personalitatea și punctele voastre forte.
• Descărcați CV-ul în format PDF sau distribuiți linkul pentru feedback din partea colegelor sau a educatorului.
 	
Sfaturi:
• Păstrați designul clar și ușor de citit.
• Folosiți verbe de acțiune și, unde este posibil, cuantificați realizările.
• Evidențiați competențele transferabile și punctele forte.

Exemplu elaborat 8 – Șablon pentru panou de brainstorming în Padlet

Șablon pentru panou de brainstorming în Padlet
Scop: Facilitarea generării de idei în mod colaborativ și a rezolvării problemelor în activitățile legate de competențele pentru angajare. **Structura panoului Padlet:** • Titlu: Panou de brainstorming pentru competențe profesionale • Coloane/Secțiuni: **1. Provocări:** • Postați scenarii sau probleme din mediul de lucru (de exemplu, „Cum gestionezi un client dificil?”). **2. Idei și soluții:** • Participantele propun și postează soluții sau strategii. **3. Competențe utilizate:** • Identificați competențele relevante (de exemplu, lucru în echipă, comunicare, rezolvarea problemelor). **4. Resurse:** • Partajați articole, videoclipuri sau șabloane pentru CV-uri, scrisori de intenție sau pregătire pentru interviu. **5. Feedback și întrebări:** • Lăsați comentarii, întrebări sau sugestii pentru colegi. **Cum se utilizează:** • Încurajați fiecare participantă să contribuie cu cel puțin o idee sau resursă în fiecare secțiune. • Folosiți reacțiile Padlet (stele, like-uri) pentru a vota cele mai bune soluții. • Analizați și discutați în grup cele mai valoroase idei.

Exemplu elaborat 9 – Șablon pentru CV video în WeVideo/Clipchamp

Șablon pentru CV video în WeVideo/Clipchamp
Scop: Permite participantelor să își prezinte în mod creativ competențele și experiențele profesionale printr-un CV video scurt. **Structura proiectului:** **1. Slide de titlu:** • „CV-ul meu video" sau „[Numele tău] – Prezentare profesională" **2. Introducere:** • Prezintă-te pe scurt (nume, background, interese profesionale). **3. Competențe și puncte forte:** • Evidențiază 2–3 competențe cheie, cu exemple (de exemplu, „Sunt un bun comunicator, demonstrat prin…"). **4. Experiențe relevante:** • Prezintă o realizare profesională sau o provocare depășită. **5. Obiective de carieră:** • Menționează obiectivele tale și ce cauți în următoarea oportunitate. **6. Concluzie și contact:** • Mulțumește pentru vizionare și oferă date de contact (email, LinkedIn etc.). **7. Credite:** • Menționează colaboratorii, muzica sau resursele utilizate. **Sfaturi pentru participante:** • Folosiți un limbaj clar și încrezător și mențineți contact vizual dacă vă înregistrați. • Adăugați elemente vizuale: imagini ale muncii voastre, iconițe pentru competențe sau cli-puri scurte demonstrative. • Mențineți videoclipul concis (2–3 minute). • Folosiți imagini, muzică și clipuri gratuite disponibile în WeVideo/Clipchamp.

COSAm

Dezvoltarea rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare

5

Plan de lecție 5.1: Construirea rețelelor de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru abilități sociale și profesionale

Obiectiv:

Facilitarea creării unor grupuri continue de sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru a încuraja dezvoltarea competențelor, susținerea reciprocă și responsabilitatea.

Durată: 60–90 min

Instrumente digitale:
- WhatsApp, Facebook Grupuri, Slack (sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare)
- Padlet (partajare și încurajare)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Configurați grupuri pe WhatsApp, Facebook Grupuri sau Slack pentru verificări regulate și partajare. Folosiți-le pentru a distribui fotografii și mesaje din sesiune și încurajați toți membrii să posteze, să reacționeze și să organizeze sondaje pentru luarea deciziilor comune.

Activitate principală:
- Folosiți Padlet pentru a posta realizări, provocări și mesaje de încurajare. Puteți spune: „Împărtășiți o realizare sau o provocare recentă și cum v-au ajutat colegii" sau „Postați un mesaj de încurajare sau un sfat pentru cineva care se confruntă cu un obstacol la locul de muncă."
- Organizați discuții de grup despre depășirea provocărilor sociale și profesionale.

Activitate de încheiere:
- Folosiți Google Forms pentru a crea un scurt chestionar de evaluare (2–3 întrebări) și distribuiți linkul participanților.

Ghid pentru educator:
- Facilitați crearea și menținerea grupurilor de sprijin prin canale digitale dedicate (WhatsApp, Facebook Grupuri, Viber etc.), pentru verificări regulate și schimb de experiențe.
- Încurajați o cultură în care participantele împărtășesc constant succese, solicită sfaturi și oferă feedback pozitiv.
- Ghidarea discuțiilor și reflecției asupra modului în care sprijinul între persoane care trec prin provocări asemănătoare contribuie la succes.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Implicare în sprijinul între persoane care trec prin provocări asemănătoare	Participă activ și îi încurajează pe ceilalți	Participă cu sprijin	Minim / Fără participare
Împărtășire și reflecție	Deschisă, oferă feedback relevant	Cu sprijin	Minim / Fără reflecție
Responsabilitate	Actualizări regulate și implicare constantă	Participare ocazională	Minim / Fără actualizări

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Sprijin apropiat; rotația perechilor de mentorat.
- **Grupuri medii:** Platforme digitale pentru verificări regulate; responsabilitate de grup.
- **Grupuri mari:** Subgrupuri pentru sprijin; utilizarea Padlet/Notion pentru implicare largă.

Plan de lecție 5.2: Mentoratul între persoane care trec prin provocări asemănătoare pentru căutarea unui loc de muncă și integrarea pe piața muncii

Obiectiv:

Încurajarea participantelor să se sprijine reciproc în căutarea unui loc de muncă și în integrarea profesională.

Durată: 90 min

Instrumente digitale:
- Notion (jurnal de grup și responsabilitate)
- Zoom, Teams (interviuri simulate)
- Canva (revizuire CV)

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Formați perechi pentru sesiuni de mentorat axate pe interviuri și strategii de căutare a unui loc de muncă. Rugați participantele să împărtășească întrebări dificile sau utile din partea angajatorilor și să le posteze în grupurile online pentru reacții și vot.

Activitate principală:
- Folosiți Notion pentru a crea un jurnal de grup cu 5–8 întrebări selectate și răspunsurile propuse, urmărind progresul și verificările regulate.
- Organizați interviuri simulate și sesiuni de feedback. Puteți spune: „Exersați un interviu și oferiți feedback despre punctele forte și aspectele de îmbunătățit."

Activitate de încheiere:
- „Împărtășiți un obiectiv legat de căutarea unui loc de muncă și un pas concret pentru această săptămână. Cum vă poate sprijini mentorul?"

Ghid pentru educator:
- Încurajați mentoratul structurat și responsabilitatea.
- Sprijiniți formularea obiectivelor și pașilor concreți.
- Învățați participantele să ofere feedback constructiv.
- Încurajați schimbul de resurse și experiențe.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Participare la mentorat	Implicare completă și sprijin activ	Participare de bază	Minim / Fără participare
Implicare în căutarea jobului	Activă, împărtășește resurse	Cu sprijin	Minim / Fără implicare
Calitatea feedbackului	Constructiv și relevant	Feedback de bază	Minim / Fără feedback

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Timp pentru feedback individual.
- **Grupuri medii:** Rotația perechilor; utilizarea Notion.
- **Grupuri mari:** Breakout rooms; feedback prin Padlet.

Plan de lecție 5.3: Feedbackul pozitiv și depășirea fricii de eșec

Obiectiv:

Sprijinirea dezvoltării rezilienței și încrederii prin feedback pozitiv. **Durată:** 90

min

Instrumente digitale:

- Padlet
- WeVideo/Clipchamp

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Folosiți Padlet pentru a împărtăși afirmații, povești de succes și încurajări.

Activitate principală:
- Discuție: „Descrieți un moment în care ați depășit frica de eșec."
- Crearea unui jurnal video despre această experiență.

Activitate de încheiere:
- „Oferiți un mesaj de încurajare unei colege."

Ghid pentru educator:
- Încurajați sprijinul reciproc și exprimarea deschisă.
- Normalizați eșecul și învățarea.
- Promovați autenticitatea și reflecția.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Feedback pozitiv	Relevant și susținător	De bază	Minim / Fără feedback
Reflecție asupra rezilienței	Clară și profundă	Cu sprijin	Minim / Fără reflecție
Implicare între persoane care trec prin provocări asemănătoare	Activă și susținătoare	Cu sprijin	Minim / Fără implicare

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Discuții aprofundate.
- **Grupuri medii:** Padlet și prezentări video.
- **Grupuri mari:** Breakout rooms; selecție povești.

Plan de lecție 5.4: Povești de succes privind integrarea pe piața muncii

Obiectiv:

Celebrerea realizărilor și progresului în integrarea profesională.

Durată: 90 min

Instrumente digitale:
- Padlet, Slack
- WeVideo/Clipchamp

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- „Împărtășiți un succes recent și cum v-a ajutat sprijinul colegilor."

Activitate principală:
- Partajare realizări și reflecții pe Padlet/Slack.
- Organizarea unui eveniment virtual de celebrare.

Activitate de încheiere:
- Crearea unui videoclip de grup.

Ghid pentru educator:
- Încurajați recunoașterea progresului.
- Creați un mediu pozitiv și incluziv.
- Facilitați exprimarea creativă și reflecția colectivă.

Autoevaluare reflexive

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Împărtășirea realizărilor	Activă, sprijină grupul	Cu sprijin	Minim / Fără participare
Reflecție de grup	Relevantă și implicată	Cu sprijin	Minim / Fără reflecție
Implicare în celebrare	Activă	De bază	Minim / Fără implicare

Sfaturi de adaptare:

- **Grupuri mici:** Timp pentru fiecare participantă.
- **Grupuri medii:** Padlet/Slack + prezentări.
- **Grupuri mari:** Breakout rooms + videoclipuri colective.

Exemplu elaborat 10 – Șabloane de panouri Padlet pentru sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare

Șabloane de panouri Padlet pentru sprijin între persoane care trec prin provocări asemănătoare
1. Panou pentru sprijin și încurajare între persoane care trec prin provocări asemănătoare Coloane/Secțiuni: • Realizări și etape importante: Prompt: „Împărtășiți un succes recent, mare sau mic, legat de căutarea unui loc de muncă, activitatea profesională sau dezvoltarea personală.” • Provocări și întrebări: Prompt: „Descrieți o provocare cu care vă confruntați sau o întrebare legată de muncă, căutarea unui job sau abilități sociale.” • Încurajări și afirmații: Prompt: „Scrieți un mesaj de încurajare, o afirmație sau feedback pozitiv pentru o colegă.” • Sfaturi și recomandări: Prompt: „Împărtășiți un sfat, o resursă sau o strategie care v-a ajutat sau ar putea ajuta și pe alții.” 2. Panou pentru responsabilitate și progres Coloane/Secțiuni: • Obiective săptămânale: Prompt: „Care este un obiectiv la care lucrați în această săptămână?” • Actualizări de progres: Prompt: „Împărtășiți progresul vostru sau pașii pe care i-ați făcut pentru atingerea obiectivului.” • Verificări între persoane care trec prin provocări asemănătoare: Prompt: „Cum vă poate sprijini grupul? Ce tip de ajutor sau feedback aveți nevoie?” • Celebrări: Prompt: „Sărbătoriți o reușită – a voastră sau a unei colege!” 3. Panou pentru sprijin în căutarea unui loc de muncă și integrare Coloane/Secțiuni: • Oportunități: Prompt: „Postați oferte de muncă, evenimente de networking sau oportunități de formare pe care le-ați găsit.” • Sprijin pentru aplicații: Prompt: „Împărtășiți CV-ul, scrisoarea de intenție sau o întrebare de interviu pentru feedback.” • Exersare interviuri: Prompt: „Solicitați un interviu simulativ sau împărtășiți o experiență de interviu.” • Povești de succes: Prompt: „Împărtășiți o experiență pozitivă legată de căutarea unui loc de muncă sau de activitatea profesională.” Cum se utilizează aceste panouri: • Încurajați postarea regulată în fiecare secțiune. • Folosiți reacțiile Padlet (like-uri, stele, comentarii) pentru implicare și feedback. • Analizați postările împreună în cadrul sesiunilor de grup pentru a stimula discuția, responsabilitatea și sprijinul. • Rotiți rolul de „moderator al panoului” pentru a încuraja implicarea și asumarea responsabilității.

COSAm

“Viața perfectă” în 4 Pași

Autori – Alexandru Gulei, Livia Roșca, Cristina Grigore, Alina Pandelea

6

Plan de lecție 6.1: „Destinația: viața mea (77 / 38 / 19)”

Obiectiv:

Sprijinirea participantelor în dezvoltarea unei viziuni personale asupra viitorului, clarificarea valorilor și stabilirea obiectivelor de viață, pentru creșterea încrederii în sine și a motivației.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- **Canva** (pentru vizualizarea viitorului – mood board)
- **NotebookLM** poate fi utilizat pentru a ajuta participantele să își structureze gândurile și să creeze o hartă clară a obiectivelor pe etape de vârstă (77 – 38 – prezent). Participantele pot introduce ideile din fișă și le pot organiza în categorii precum valori, obiective, obstacole și resurse. De asemenea, pot observa mai ușor conexiunile dintre viziunea pe termen lung și pașii concreți necesari în prezent, transformând reflecția într-un plan mai coerent și realist.
- **Kahoot** - foarte interactiv și energizant, fiind potrivit pentru activități de tip ice-breaker.
- **Padlet** (pentru reflecții anonime) Participantele pot posta gânduri, emoții sau răspunsuri la întrebări într-un mod anonim, ceea ce le ajută să se exprime mai liber și mai sincer. Platforma permite vizualizarea tuturor contribuțiilor într-un spațiu comun, facilitând conexiunea între participante și identificarea temelor comune din grup.

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începeți cu o discuție deschisă: „Cum vă imaginați viitorul vostru ideal?” sau „Ce înseamnă pentru voi o viață împlinită?”
- Folosiți **Kahoot.** Propuneți un exercițiu simbolic: fiecare participantă alege un cuvânt, un emoji sau o imagine care reprezintă viitorul dorit.
- Opțional, folosiți **Kahoot** pentru a „sparge gheața”: „Scrieți un lucru despre voi ce vă doriți să fie adevărat în viitorul vostru.”

Activitate principală:
- Introduceți fișa „Viitorul meu în 3 etape (77 / 38 / 19 ani)” și explicați structura acesteia.

Etapa 1: Eu la 77 de ani

Vârsta de 77 de ani este aleasă simbolic, deoarece reprezintă aproximativ speranța medie de viață în România. Această perspectivă îi ajută pe participanți să se proiecteze

pe termen lung și să reflecteze asupra vieții lor în ansamblu: ce contează cu adevărat, ce își doresc să fi realizat și cum vor să se simtă privind înapoi la parcursul lor.

- Participantele descriu cum își imaginează viața lor la vârsta de 77 de ani (stil de viață, relații, stare emoțională, realizări personale și profesionale).
- Completează cele 3 lucruri importante pe care își doresc să fie adevărate despre ele.
- Aleg valorile personale esențiale (familie, sănătate, libertate etc.).

Facilitatorul poate ghida cu întrebări precum:
– „Ce contează cu adevărat pentru tine pe termen lung?"
– „Cum vrei să te simți privind înapoi la viața ta?"

Etapa 2: Eu la 38 de ani

Vârsta de 38 de ani este aleasă ca punct intermediar, fiind aproximativ la jumătatea celor 77 de ani. Aceasta ajută participantele să facă legătura între viziunea pe termen lung și obiectivele concrete de viață, transformând dorințele în pași reali și realizabili.

- Participantele descriu viața lor de adult (carieră, locuință, relații).
- Cu ajutorul **Padlet**, participantele identifică 3 obiective importante și reflectează asupra lor :
  – De ce este important obiectivul?
  – Ce obstacole pot apărea?
  – Cine le poate sprijini?
- Utilizează **NotebookLM** pentru a ajuta participantele să își structureze gândurile și să creeze o hartă clară (mind map)a obiectivelor pe etape de vârstă.

  - Accent pe conștientizarea resurselor și a barierelor.

Etapa 3: Vizualizare creativă

- Participantele pot crea în **Canva** un mood board care să reprezinte viitorul dorit (imagini, culori, cuvinte-cheie).

Activitate de încheiere:

- Invitați participantele să împărtășească:
  – Un lucru pe care l-au descoperit despre ele
  – Un obiectiv care le motivează

- Facilitatorul sintetizează teme comune:
  – importanța valorilor
  – claritatea obiectivelor
  – rolul sprijinului și al perseverenței

Ghid pentru educator:

- Creați un mediu sigur și în care nu sunt judecate, în care participantele să se simtă confortabil să reflecteze și să împărtășească.
- Încurajați răspunsurile personale – nu există răspunsuri „corecte”.
- Sprijiniți participantele să gândească realist, dar și aspirational.
- Încurajați conexiunea între valori și obiective.

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Claritatea viziunii personale	Viziune detaliată și coerentă asupra viitorului	Viziune generală	Viziune neclară / incompletă
Stabilirea obiectivelor	Obiective clare, bine argumentate	Obiective de bază	Obiective neclare / lipsă
Reflecție personală	Reflecție profundă, conștientizare a valorilor și resurselor	Reflecție parțială	Reflecție minimă

Sfaturi de adaptare pentru diferite dimensiuni de grupuri

- **Grupuri mici (2–5):** Permiteți discuții detaliate pentru fiecare etapă și feedback individual.
- **Grupuri medii (6–15):** Lucrați în perechi sau grupuri mici pentru a discuta obiectivele.
- **Grupuri mari (16+):** Accent pe completarea individuală a fișei și împărtășirea voluntară; folosiți **Padlet** pentru reflecții anonime.

Plan de lecție 6.2: „Rolurile mele și calitățile mele”

Obiectiv:

Sprijinirea participantelor în procesul de autocunoaștere prin identificarea rolurilor sociale și a calităților personale necesare pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase și a unei identități echilibrate.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:

- **Slido** poate fi utilizat pentru a colecta răspunsuri anonime de la participante, facilitând exprimarea liberă a ideilor și experiențelor. Prin întrebări interactive (ex: word cloud, Q&A, poll), conceptele precum „prieten bun”, „respect” sau „încredere” pot fi definite mai ușor împreună cu grupul, pornind de la perspectivele tuturor. Anonimatul încurajează participarea activă, inclusiv din partea celor mai rezervate participante.
- **Canva** (pentru reprezentarea vizuală a identității – „Eu în roluri”)
- **NotebookLM** (pentru organizarea și structurarea calităților și rolurilor personale). Poate fi folosit pentru a ajuta participantele să își organizeze ideile din fișă într-o structură clară: roluri (profesionist, membru al familiei, prieten, partener etc.) și calitățile asociate fiecăruia. De asemenea, pot crea o „hartă personală a identității”, în care să observe conexiunile dintre valori, comportamente și obiective de dezvoltare, precum și diferența dintre „cum sunt acum” și „cum îmi doresc să devin”.

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:

- Începeți cu o întrebare deschisă în **Slido** : „În câte roluri diferite suntem în viața noastră de zi cu zi?”
- Participantele pot da exemple (fiică, prietenă, colegă, viitor profesionist etc.)
- Exercițiu rapid: fiecare spune un rol și o calitate asociată acelui rol.

Activitate principală:

- Introduceți **Fișa de autocunoaștere – Rolurile mele** și explicați că nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Etapa 1: Eu ca profesionistă

- Participantele aleg 5–7 calități importante (se pot inspira din fișa de referință).

Reflectează asupra:

– unei calități pe care o au deja
– unei calități pe care vor să o dezvolte
– un exemplu concret de aplicare

- Accent pe conștientizarea punctelor forte și a dezvoltării personale.

Etapa 2: Membru al familiei (prezent și viitor)

- Identifică calități importante în familia actuală.
- Reflectează la comportamente concrete prin care pot contribui la relații mai bune.
- Vizualizează familia viitoare și valorile dorite.

  - Întrebări de ghidaj:
    - „Ce fel de persoană vreau să fiu în familie?"
    - „Cum arată o familie sănătoasă pentru mine?"

Etapa 3: Eu ca prietenă

- Utilizati **NotebookLM**, participantele aleg 5–8 calități importante pentru o prietenie sănătoasă și crează o hartă din care reiese legătura dintre o relație de prietenie sănătoasă și calitățile care o definesc(se pot inspira din fișa de referință).
- Reflectează asupra modului în care ele se comportă într-o relație de prietenie.
- Descriu concret cum oferă sprijin atunci când o prietenă are nevoie.

  - Facilitatorul poate ghida cu întrebări precum:
    - „Ce înseamnă pentru tine un prieten bun?"
    - „Cum reacționezi când cineva apropiat trece printr-un moment dificil?"
    - „Ce calitate te ajută cel mai mult în relațiile tale de prietenie?"

Etapa 4: Membru al comunității

- Participantele identifică 5–8 calități importante pentru a fi un membru activ și responsabil al comunității (școală, grup, online, cartier).
- Reflectează asupra rolului lor în diferite contexte sociale.
- Notează un lucru concret pe care îl pot face pentru a contribui pozitiv la comunitatea lor.

  - Facilitatorul poate ghida cu întrebări precum:
    - „Cum poți avea un impact pozitiv în grupurile din care faci parte?"
    - „Ce înseamnă responsabilitate în comunitate?"
    - „Când ai ajutat ultima dată pe cineva din jurul tău?"

Etapa 5: Parteneră într-o relație

- Participantele aleg 5–8 calități și valori importante într-o relație sănătoasă și le introduc anonim în **Slido** .
- Reflectează asupra a ceea ce contează cel mai mult pentru ele într-o relație (respect, comunicare, încredere etc.).
- Descriu cum își doresc să se comporte și să fie tratate într-o relație.

  - Facilitatorul poate ghida cu întrebări precum:
    - „Ce înseamnă pentru tine o relație sănătoasă?"
    - „Cum arată respectul într-o relație?"
    - „Ce limite sunt importante pentru tine?"

Activitate creativă (opțional):

În **Canva**, participantele pot crea o reprezentare vizuală: „Eu în diferite roluri” (diagramă, avatar sau mood board), folosind culori, simboluri și cuvinte-cheie pentru fiecare rol important (profesionist, membru al familiei, prietenă, partener etc.). Activitatea le ajută să vizualizeze mai clar identitatea lor și conexiunile dintre diferitele roluri pe care le au în viață.

Activitate de încheiere:

- Invitați participantele să împărtășească:
  – un rol în care se simt puternice
  – o calitate pe care vor să o dezvolte
- Facilitatorul evidențiază teme comune:
  – importanța echilibrului între roluri
  – dezvoltarea conștientă a calităților
  – impactul relațiilor asupra identității

Activitate creativă (opțional):

- Participantele pot crea în **Canva** o reprezentare vizuală: „Eu în diferite roluri”.
- Pot folosi simboluri, culori și cuvinte-cheie pentru fiecare rol (prietenă, membru al familiei, partener etc.).
- Opțional, pot integra ideile și în NotebookLM pentru a crea o hartă clară a identității lor (roluri + calități + direcții de dezvoltare).

Ghid pentru educator:

- Încurajați sinceritatea și reflecția personală.
- Evitați judecata sau compararea între participante.
- Sprijiniți conexiunea între valori, comportamente și roluri.
- Folosiți fișa de referință ca suport, nu ca limitare (participantele pot adăuga propriile calități).

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Identificarea rolurilor	Identifică clar și variat rolurile personale	Identifică câteva roluri	Roluri neclare / incomplete
Claritatea calităților	Calități bine definite și relevante	Calități generale	Calități neclare / lipsă
Reflecție personală	Reflecție profundă și aplicată	Reflecție de bază	Reflecție minimă

Sfaturi de adaptare pentru diferite dimensiuni de grupuri:

- **Grupuri mici (2–5):** Discuții detaliate pe fiecare rol, feedback individual.
- **Grupuri medii (6–15):** Lucru în perechi pentru schimb de perspective.
- **Grupuri mari (16+):** Accent pe reflecție individuală și împărtășire voluntară; utilizați Padlet pentru implicare largă.

Plan de lecție 6.3: „Viața mea ca o poveste” – reflecție ghidată pentru autocunoaștere și dezvoltare personală

Obiectiv:

Sprijinirea participanților în explorarea propriei evoluții personale, identificarea punctelor forte și dezvoltarea încrederii în sine prin reflecție ghidată și *storytelling*.

Durată:
90 de minute

Instrumente digitale:
- **Canva** (pentru reprezentare vizuală – opțional)
- **Mentimeter** care permite colectarea de răspunsuri anonime, facilitând exprimarea sinceră a opiniilor și emoțiilor într-un mediu sigur.

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire:
- Începe cu o întrebare deschisă:
- „Dacă viața ta ar fi o poveste, ce titlu i-ai da?”
- Folosiți **Mentimeter**: „Scrie ce titlu i-ai vieții tale dacă ar fi o poveste?” Participantele pot răspunde anonim, iar răspunsurile pot fi afișate sub formă de word cloud sau listă, facilitând definirea conceptelor mai ușor și evidențierea ideilor comune din grup.

Participanții pot răspunde:
– verbal (în cerc)
– sau anonim pe **Mentimeter** (ex: „Un lucru care m-a format ca persoană este...”)

- Alternativ, pot alege un simbol (animal, obiect, emoji) care să îi reprezinte în acest moment.

Activitate principală (50–60 min):
- Introdu fișa **„Viața mea ca o poveste”** și explică faptul că este o călătorie prin trecut, prezent și viitor.
- Ghidează participanții pe etape:

1. Copilăria (0–7 ani):
– Ce îmi plăcea să fac
– Ce spune asta despre mine
  - Accent pe descoperirea valorilor și trăsăturilor timpurii

2. Dezvoltarea socială:
– Ce am învățat despre prietenie
– Cum reacționez în conflict
– Un exemplu de gestionare bună a unui conflict
– Abilități dezvoltate (comunicare, răbdare etc.)
- Accent pe relații și reziliență

3. Prezentul (15–18 ani):
– La ce mă pricep
– Ce am învățat din experiențe
– Punctele mele tari
- Accent pe conștientizarea competențelor

4. Viitorul apropiat:
– Ce aș vrea să încerc
- Orientare spre dezvoltare și explorare

5. Moment important:
– Un moment de mândrie
– Ce am făcut
– Ce spune despre mine
- Consolidarea încrederii în sine

6. Next Step – următorii pași:
– Ce pot face de mâine
– De ce este important
– Cine și ce mă poate ajuta
- Accent pe acțiune și motivație

7. Reflecție finală:
– Ce am realizat despre mine
– Un mesaj pentru viitorul meu
- Integrarea întregii experiențe

- Participanții pot transforma răspunsurile într-un **mood board în Canva** (ex: „povestea mea vizuală”).

Activitate de încheiere:

- Invită participanții să împărtășească:
  – un lucru nou descoperit despre ei
  – un punct forte pe care nu îl conștientizau

- Facilitatorul evidențiază teme comune:
  – evoluție personală
  – reziliență
  – identitate
  – direcție în viață

Ghid pentru educator:

- Creează un spațiu sigur și non-judicativ
- Încurajează sinceritatea, dar fără presiune de a împărtăși lucruri sensibile
- Ajută participanții să vadă conexiunile dintre experiențe și abilități
- Pune întrebări deschise pentru aprofundare (ex: „Ce ai învățat despre tine din asta?")

Autoevaluare reflexivă

Criteriu	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Implicare în exercițiu	Reflectă profund și complet	Răspunsuri parțiale	Răspunsuri minime
Claritate și autenticitate	Răspunsuri personale și sincere	Unele elemente personale	Răspunsuri superficiale
Conștientizarea propriilor abilități	Identifică clar puncte forte și direcții	Identifică parțial	Nu identifică
Planificare viitoare	Pași concreți și relevanți	Idei generale	Fără direcție clară

Adaptare pentru dimensiunea grupului:

- **Grupuri mici (2–5):** Discuții detaliate pe fiecare etapă
- **Grupuri medii (6–15):** Împărțire pe perechi pentru reflecție și sharing
- **Grupuri mari (16+):** Accent pe completare individuală + sharing voluntar + Slido

Plan de lecție 6.4: Proiectarea viitorului profesional și strategii de creștere

Obiectiv:
Sprijinirea participantelor în definirea unei direcții profesionale clare, identificarea modalităților de a deveni vizibile și planificarea unor pași concreți pentru dezvoltarea carierei.

Durată: 90 min.

Instrumente digitale:
- **Google Calendar -** transformarea planurilor în acțiuni concrete, programate în timp.
- **Trello** - organizarea vizuală a planului tău de carieră și urmărirea progresului.
- **Canva** - crearea de materiale vizuale profesionale (CV-uri, cărți de vizită, prezentări și portofolii) pentru o imagine clară și atractivă în dezvoltarea carierei.

Desfășurarea sesiunii

Activitate de încălzire: „Direcția Mea" (15 min)
- Participantele sunt invitate să reflecteze asupra unui domeniu sau tip de activitate care le atrage și să explice ce anume le place la acel domeniu.
- Fiecare participantă identifică rolul cel mai important pentru ea în acest moment (ex: profesionist, elev).

Activitate principală: „Cei 4 piloni ai succesului: Discover, Engage, Connect, Grow" (50 min)

Etapa 1: DISCOVER (Descoperă) – Participantele definesc cum vor să fie văzute de ceilalți (serioase, creative, de încredere) și identifică mediile unde pot fi găsite (școală, social media, evenimente). Se discută și ce comportamente ar trebui evitate pentru a nu afecta această imagine.

Etapa 2: ENGAGE (Implică-te) – Alegerea unei activități concrete (voluntariat, proiecte școlare, hobby-uri) prin care pot demonstra ce pot face, punând accent pe implicare, nu pe perfecțiune si stabilirea unui pas concret în **Google Calendar**. Identificarea unei abilități specifice care poate fi dezvoltată prin această activitate.

Etapa 3: CONNECT & GROW (Conectează-te și Crește) – Identificarea persoanelor care le pot ghida (mentori, profesori) și stabilirea modului de a intra în contact cu ele. Participantele stabilesc ce vor să învețe și prin ce metodă (cursuri, tutoriale, feedback).
Activitate **Canva** : Crearea unei „Cărți de vizită a viitorului" sau a unui profil vizual care să sintetizeze aceste patru elemente.

Activitate de încheiere: „Mini-planul pentru Viitor" (25 min)

- Fiecare participantă stabilește trei pași reali folosind **Trello** : un pas pentru **săptămâna aceasta**, unul pentru **următoarele 3 luni** și unul pentru **următorul an**.
- Sesiunea se încheie cu scrierea unui scurt mesaj personal pentru propria persoană, în rolul de „viitor profesionist".

Ghid pentru educator

- Subliniați faptul că acest plan nu este despre „jobul perfect", ci despre **începerea construcției unui drum**.
- Încurajați participantele să identifice un **obicei mic** care să le ajute să crească constant, subliniind puterea pașilor mici.
- Asigurați-vă că planurile propuse sunt realiste și pot fi începute imediat

Autoevaluare reflexivă

Criterii	Excelent	Satisfăcător	Incomplet
Claritatea direcției	Identifică clar domeniul și rolul dorit	Are o idee generală despre domeniu	Direcție neclară
Planificarea pașilor	Pași concreți pentru 1 săptămână / 3 luni / 1 an	Doar pași pe termen scurt sau vagi	Lipsa unui plan de acțiune
Auto-promovare și rețea	Strategie clară de Discover și Connect	Câteva idei de vizibilitate	Nu știe cum să fie descoperită

Sfaturi de adaptare pentru diferite dimensiuni de grupuri:

- **Grupuri mici (2–5):** Mentorat individualizat pe mini-planul fiecăreia; discuții detaliate despre persoanele de contact (Connect).
- **Grupuri medii (6–15):** Lucru în perechi pentru a oferi feedback asupra „imaginii dorite" (Discover) și a activităților propuse (Engage).
- **Grupuri mari (16+):** Utilizarea unor instrumente de tip sondaj pentru a identifica domeniile de interes și focus pe exercițiul de scriere a mesajului pentru viitor.

Bibliografie

Bibliografie

Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community* (4th ed.). Routledge.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* W. H. Freeman.

Andrews, M., Squire, C., & Tamboukou, M. (Eds.). (2013). *Doing narrative research*. SAGE Publications. Sample Chapter Access

Freire, P. (2000). *Pedagogy of the oppressed* (30th anniversary ed.). Bloomsbury Academic. Full Text (Institutional Archive)

Goodson, I. F., & Gill, S. R. (2011). *Narrative pedagogy: Life history and learning*. Peter Lang. Summary and Chapter Previews

Goodson, I. F., & Gill, S. R. (2014). *Critical narrative as pedagogy*. Bloomsbury Academic. Full Text Archive

Koseoglu, S., & Veletsianos, G. (Eds.). (2022). *Feminist critical digital pedagogy*. EdTech Books. Open Book Access

McAteer, D. (2024). *Empowering voices, shaping futures: Digital storytelling for sustainability*. IJSRA. Direct PDF Download

Rice, C., & Mündel, I. (2019). Storymaking as a methodology for disruptive care. *International Journal of Care and Caring*, *3*(2), 211–230. PMC Open Access

UNESCO. (2011). *Narrative pedagogy: Life history and learning (Review)*. UNESCO Digital Library. Official Entry

UNESCO Institute for Lifelong Learning – Global Report on Adult Learning and Education (GRALE 5) (2022) – Evidence and policy framing for adult learning supporting inclusion and vulnerable groups.

European Commission JRC – DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens (2022) – Strong fit for your "digital literacy/skills" claims and tool-based learning.

European Commission – Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning (2018) – Supports employability, social inclusion, citizenship, and lifelong learning framing.

Garcia & Rossiter – Digital Storytelling as Narrative Pedagogy – Directly underpins your "narrative pedagogy + digital storytelling" approach.

Hlalele & Brexa – Digital storytelling for empowerment of girls and young women (2015) – Evidence of digital storytelling as an empowerment methodology (gender-focused).

SABES – Trauma-Informed Advising, Teaching & Learning (Adult Education resource packet) (2016) – Practical trauma-informed guidance relevant to trust-building, safety, facilitation.

Gower et al. – Impact of a peer-mentoring empowerment program for migrant/refugee women (2022) – Evidence for peer mentoring improving confidence, social connections, job-readiness and wellbeing.

LinStephens et al. – Stories of employability: improving interview narratives with storytelling training (2022) – Strong alignment with your employability + storytelling + confidence-building sections.

Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning experience into learning.* Kogan Page.

European Commission, Joint Research Centre. (2022). *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens: With new examples of knowledge, skills and attitudes* (Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y.). Publications Office of the European Union.

European Union. (2018). *Council Recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning* (2018/C 189/01).

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. U.S. Department of Health and Human Services.

World Health Organization. (2014). *Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence*: *A clinical handbook* (WHO/RHR/14.26). WHO.

COSAm

„Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile exprimate aparțin, însă, unicilor autori și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale Erasmus+ - INDIRE. Nici Uniunea Europeană, nici administrația furnizorului nu pot fi trase la răspundere”

Coordinator

FONDAZIONE LIBELLULA

Co-funded by the European Union

ONG ALTERNATIVE SOCIALE Innovation. Development. Cooperation.

СИМБОЛИКУМ

TUCEP TIBER UMBRIA COMETT EDUCATION PROGRAMME International network for knowledge and job