



# „Get well together”

## TOOLKIT

Dezvoltarea bunăstării mintale prin  
conștientizarea de sine, conexiunea socială și  
reducerea stigmatizării

\*Proiectul a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Rezultatele proiectului reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu este responsabilă pentru utilizarea informațiilor conținute în acesta.



# CUPRINS

- **INTRODUCERE**

- **DESCRIERE PROIECT**

- **FOLOSIRE TOOLKIT - MANAGEMENT**  
**ACTIVITĂȚI, INFORMAȚII GENERALE ȘI**  
**RECOMANDĂRI**

- 1. SĂ NE CUNOAȘTEM**

**ACTIVITATE 1: GĂSEȘTE GEAMĂNUL**

**ACTIVITATE 2: SALATA DE FRUCTE**

**ACTIVITATE 3: 3 ADEVĂRURI ȘI UN VIS**

**ACTIVITATE 4: PLAYLIST AL VIEȚII**

**ACTIVITATE 5: TERITORIU COMUN**

- 2. TEHNICI DE RESPIRAȚIE AND YOGA**

**ACTIVITATE 6: RESPIRAȚIA**

**DIAFRAGMATICĂ**

**ACTIVITATE 7: ALTERNAREA RESPIRAȚIEI**

**PRIN NARI**

**ACTIVITATE 8: RESPIRAȚIA ZUMZĂIT DE**

**ALBINE**

**ACTIVITATE 9: RESPIRAȚIA LEULUI**

**ACTIVITATE 10: YOGA PENTRU**

**BUNĂSTARE / NIVEL ÎNCEPĂTOR**

**ACTIVITATE 11: YOGA PENTRU**

**BUNĂSTARE / NIVEL INTERMEDIAR**

- 3. REGLARE EMOȚIONALĂ ȘI ARTĂ CREATIVĂ**

**ACTIVITATE 12: ANALIZA SENTIMENTELOR**

**ACTIVITATE 13: STELE DE EMOȚIILOR**

**ACTIVITATE 14: LUT SAU EMOȚII?**

**ACTIVITATE 15: LASĂ DEGETELE SĂ VORBEASCĂ**

**ACTIVITATE 16: DESENE MANDALA**

- 4. REZILIENȚĂ ȘI MANAGEMENTUL**

**STRESULUI**

**ACTIVITATE 17: ANIMALUL GHID**

**ACTIVITATE 18: STRĂLUCIM ÎMPREUNĂ:**

**KINTSUGI MODERN ȘI COLABORATIV**

**ACTIVITATE 19: BILE DE LUT: STRES ȘI**

**PUTERE**

**ACTIVITATE 20: CADRE DRAMATICE ȘI**

**CADRE ÎNGHEȚATE**

**ACTIVITATE 21: DE LA STRESSORI LA**

**SPRIJINUL CREAȚIEI**



# CUPRINS

## **5. ÎMPUTERNICIRE DE SINE**

**ACTIVITATE 22: 3 PORTETE ALE**

**PROPRIEI PERSOANE**

**ACTIVITATE 23: ÎMBRĂȚIȘÂND**

**UNICITATEA**

**ACTIVITATE 24: PROVOCAREA**

**DISCURSULUI DE SINE NEGATIV ȘI A**

**AFIRMĂȚIILOR POZITIVE**

**ACTIVITATE 25: COLAJUL**

**VALORILOR DE BAZĂ**

**ACTIVITATE 26: DESCOPERIREA**

**MOMENTELOR DE BUCURIE**

**ACTIVITATE 27: MINDFULNESS INCLUZIV**

## **6. DE LA IDENTITATE LA**

**COMUNITATE**

**ACTIVITATE 28: FOTOGRAFII DIN VIAȚA**

**MEA**

**ACTIVITATE 29: EU, EU ÎNSUMI ȘI NOI**

**ACTIVITATE 30: SCHIMBAREA**

**PERSPECTIVELOR**

**ACTIVITATE 31: EXPLORAREA**

**CĂLĂTORIEI COMUNE**

**ACTIVITATE 32: CANVAS COLECTIV**

## **7. CONȘTIENTIZAREA SĂNĂȚĂII MINTALE & REDUCEREA STIGMATIZĂRII**

**ACTIVITATE 33: ȘTAFETA MYTHBUSTERS**

**ACTIVITATE 34: PROVOCAREA**

**STIGMATIZĂRII**

**ACTIVITATE 35: STRADA STIGMATIZĂRII**

**ȘI SĂNĂȚĂII MINTALE**

**ACTIVITATE 36: DECONSTRUIND**

**STIGMATIZAREA**

## **8. INCLUZIUNE ȘI BUNĂSTARE**

**ACTIVITATE 37: CONSTUIREA UNEI**

**GRĂDINI A BUNĂSTĂRII**

**ACTIVITATE 38: SCULPTURI ALE**

**MIȘCĂRII INCLUZIVE**

**ACTIVITATE 39: POVESTIRE INCLUZIVĂ**

**ȘI JOC DE ROL**

**ACTIVITATE 40: COPILUL TĂCUT**

**ACTIVITATE 41: PLIMBARE PRIVILEGIATĂ**

## Introducere

Pandemia de COVID-19, precum și mediul politic agitat din Europa, care include ascensiunea extremismului de extremă dreaptă și războiul în curs din Ucraina, au contribuit la problemele complexe cu care se confruntă tinerii în lumea modernă.

„Toolkit-ul pentru incluziune și bunăstare” este un răspuns puternic la aceste probleme. Scopul acestui set de instrumente este de a promova reziliența, de a împuternici tinerii și de a le îmbunătăți sănătatea mintală, indiferent de mediul lor.

Având în vedere starea continuă de incertitudine, motivația din spatele acestui set de instrumente este puternic susținută. Aceasta decurge dintr-un angajament profund de a crea o lume mai echitabilă, mai incluzivă și mai împuternicită. Criza globală de sănătate și tulburările politice au agravat provocările cu care se confruntă tinerii. Este imperativ să recunoaștem că bunăstarea mintală a fiecărui tânăr, indiferent de mediul în care trăiește, este fundamentală pentru bunăstarea generală.

*Tinerii și asistenții sociali, în calitatea lor de susținători din prima linie, își asumă un rol esențial în abordarea acestor provocări. Li se încredințează responsabilitatea de a oferi îndrumare și sprijin tuturor tinerilor, în perioadele de incertitudine. Acest set de instrumente este o resursă vitală pentru a le oferi cunoștințele, abilitățile și instrumentele necesare pentru a promova în mod eficient bunăstarea mintală și incluziunea tinerilor care se confruntă cu dezavantaje.*

*Acest set de instrumente își propune să îmbunătățească bunăstarea mintală a tinerilor prin managementul eficient al activităților pentru tineret, fără discriminare pe baza originii sau oportunităților lor. Documentul servește drept resursă cuprinzătoare concepută pentru a împuternici lucrătorii de tineret, asistenții sociali și toate persoanele dedicate bunăstării tinerilor. Acțiunea sa îi include pe toți cei care sunt devotați să abordeze dificultățile cu care se confruntă toți tinerii și care cred în puterea incluziunii, chiar și în fața adversității. Inclusivitatea nu este o idee ulterioară; este un principiu fundamental care ghidează acest proiect.*

*Această colecție de instrumente este o dovadă a convingerii că putem face diferența, chiar și în fața provocărilor generate de pandemie și de climatul politic turbulent. Îi invită pe toți cei care se angajează să creeze reziliență, speranță, împuternicire și incluziune, să-și exploreze conținutul, să-și adapteze activitățile și să joace un rol vital în promovarea unui viitor mai incluziv și mai luminos pentru toți tinerii.*

**Folosiți cu plăcere acest toolkit!**

## Descriere proiect

Într-o lume plină de incertitudine, provocări și căutarea constantă a bunăstării generale, proiectul „**Get Well Together**” apare ca o abordare educațională a împluternicirii, rezilienței și ca o abordare alternativă a incluziunii. Tinerii, care sunt marginalizați, se confruntă cu dificultăți ce necesită un răspuns plin de compasiune și adaptat nevoilor acestora. Acest proiect rezultă din acest mediu particular, deoarece întreprinde un efort important pentru a aborda diferitele nevoi ale tinerilor dezavantajați și pentru a le spori bunăstarea mentală prin eforturile angajate ale tinerilor și ale asistenților sociali.

**Amaro Drom e.V.** din Germania a dezvoltat și implementat acest proiect împreună cu partenerii săi, **Asociația Nevo Parudimos** din România și **Cor-Biz** din Turcia, cu sprijinul Erasmus+ KA2 Strategic Partnerships, proiecte la scară mică.

Scopul principal al acestui proiect este de a crea o lume mai echitabilă, mai incluzivă și mai împluternicită pentru toți tinerii, în special pentru cei care au mai puține oportunități.

Obiectivele proiectului sunt:

- A oferi tinerilor și asistenților sociali cunoștințele, abilitățile și instrumentele necesare pentru a sprijini și a împluternici în mod eficient tinerii.
- A crește participarea și implicarea tinerilor marginalizați, oferindu-le o mentalitate sănătoasă și arătându-le diferite oportunități de a se angaja în creșterea stimei de sine.
- A inspira reziliență atât tinerilor, cât și profesioniștilor care lucrează cu ei în fiecare zi

**Structura și abordarea proiectului au fost concepute după cum urmează:**

1. **Instruirea lucrătorilor de tineret privind bunăstarea și dezvoltarea unui toolkit**, proces prin care fiecare organizație parteneră a selectat cinci lucrători de tineret și a implementat un curs de formare în România. Lucrătorii de tineret au învățat despre bunăstare și elemente prin educație non-formală și au dezvoltat prima schiță a setului de instrumente.
2. **Valorificarea acestui toolkit**: organizațiile partenere au pregătit un formular de evaluare și au organizat activități cu tineri și experți pentru a testa setul de instrumente și pentru a obține feedback.
3. **Activități cu tineri la nivel local**: lucrătorii de tineret instruiți realizează activități la nivel local prin utilizarea setului de instrumente, adaptate în funcție de grupul țintă cu care au lucrat.
4. **O întâlnire finală de evaluare** a fost organizată la Berlin pentru a evalua și a analiza impactul proiectului.
5. **Fiecare partener a diseminat rezultatele** activității la nivel local și național persoanelor interesate sau altor organizații pentru a crește interesul societății civile pe tema includerii și bunăstării.



## Folosire TOOLKIT - management activități, informații generale și recomandări

Această secțiune oferă îndrumări esențiale despre cum să profitați la maximum de acest set de instrumente, de managementul activităților și despre cum să utilizați activitățile în mod eficient. Scopul este acela de a ne asigura că instrumentele oferite devin o resursă valoroasă și adaptabilă pentru îmbunătățirea bunăstării mintale, încurajarea rezilienței și promovarea responsabilizării și incluziunii în munca dumneavoastră cu tinerii.

### Management activități:

- **Începutul:** Începeți prin a vă familiariza cu conținutul toolkit-ului. Acordați-vă timp pentru a citi secțiunile introductive pentru a obține o înțelegere clară a viziunii proiectului, a obiectivelor și a importanței incluziunii..
- **Selectarea capitolelor:** Toolkit-ul este organizat în 8 capitole care abordează diferite aspecte ale bunăstării și împuternicirii. Selectați capitolele care se aliniază cel mai bine nevoilor și obiectivelor grupului sau programului dvs. țintă. Fiecare capitol are propriul său scop și activități, scrise cu intenție. Puteți să le parcurgeți pe toate și să le selectați pe cele mai potrivite.
- **Schițe ale sesiunii:** În cadrul fiecărui capitol, veți găsi linii detaliate ale sesiunii. Aceste schițe oferă îndrumări pas cu pas despre modul de desfășurare a activităților și discuțiilor. Personalizați aceste sesiuni pentru a se potrivi nevoilor și preferințelor specifice ale publicului dvs. În cadrul fiecărei sesiuni, veți găsi obiectivele principale ale activității, realizarea învățării, fluxul activității și calendarul care sunt adaptabile, întrebări de debriefing, materiale necesare, note pentru facilitatori și referințe pentru activitate.
- **Adaptați și modificați:** Fiecare grup este unic. Adaptați activitățile, discuțiile și exercițiile pentru a se potrivi cu vârsta, mediul cultural și preferințele participanților. Flexibilitatea este cheia succesului..
- **Implicare și reflectare:** Încurajați participarea activă și dialogul deschis. Încurajați participanții să reflecteze la experiențele și sentimentele lor în timpul și după fiecare sesiune.



## Informații generale și recomandări:

În spiritul angajamentului acestui toolkit față de incluziune, luați în considerare următoarele principii:

- Înainte de a implementa orice activitate, evaluați cu atenție disponibilitatea de a discuta anumite subiecte cu participanții. Unele discuții pot fi sensibile, provocatoare sau declanșante și, în calitate de facilitator, trebuie să fiți pregătit să le gestionați, să contestați opiniile atunci când este necesar și să mențineți imparțialitatea. Dacă credeți că nu puteți deține acel spațiu, evitați implementarea activității sau căutați sprijin de la un profesionist în sănătate mintală.
- Debriefing-ul sau discuția post-activitate reprezintă o parte integrantă a fiecărei activități. Prin aceste discuții, participanții își consolidează învățarea, împărtășesc perspective și reflectă asupra experiențelor lor. Nu subestimați semnificația fazei de debriefing.
- Am descris activitățile pas cu pas pe baza experiențelor noastre, cu toate acestea, creativitatea în modul în care le organizați și le prezentați este încurajată. Simțiți-vă liberi să experimentați și să găsiți cel mai eficient mod de a oferi activitățile grupului dvs.
- Asigurați-vă că materialele și activitățile prezentate în acest toolkit sunt accesibile tuturor, indiferent de abilitățile fizice sau cognitive. Asigurați acomodare după cum este necesar.
- Fiți conștienți de nuanțele și sensibilitățile culturale. Respectați și îmbrățișați diversitatea.
- Creați un mediu sigur și de sprijin pentru toți participanții. Încurajează comunicarea deschisă, respectul reciproc și sentimentul de apartenență.
- Căutați în mod activ feedback de la participanți. Perspectivele lor pot contribui la modelarea evoluției continue a setului de instrumente.
- Nu există o ordine anume. Activitățile pot aborda diferite probleme din unghiuri diferite; sunt introduse ca sesiuni independente. Dar simțiți-vă liber să combinați activități dacă aveți timp și spațiu și să le adaptați în funcție de nevoile grupului cu care lucrați.



# Să ne cunoaștem

*Capitolul „Să ne cunoaștem” este conceput pentru a stabili o bază solidă pentru dinamica grupului. Printr-o serie de activități interactive, participanții vor avea ocazia să-și împărtășească istoricul, interesele și poveștile personale. Acest capitol își propune să stimuleze un sentiment de încredere și empatie în rândul participanților, creând scena pentru un mediu de învățare favorabil și incluziv.*



## Titlu sesiune / Timp necesar

### Găsește geamănul- 20 min (flexibil)

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Spargerea gheații și a crearea unei atmosfere confortabile
- Încurajarea participanților să se cunoască și să inițieze conversații

#### 2 Rezultate ale învățării

- Inițierea de conversații și stabilirea unor conexiuni cu colegii
- Învățarea despre diferențele și despre punctele comune dintre participanți



#### 7 Referințe/Resurse

Nu este cazul (Această activitate este utilizată pentru a „sparge gheața” și nu necesită resurse externe.)

## 3 Program și timp necesar

#### Introducere- 5min

- Explicați pe scurt scopul activității: să găsiți pe cineva în grup care să împărtășească ceva în comun cu dvs.

#### Activitate: 10-15 min

- Instruiți participanții să se ridice și să găsească pe cineva care are ceva în comun cu ei (de exemplu, același număr de frați, o a doua limbă, luna nașterii etc.).
- Odată ce își găsesc „geamănul”, încurajează-i să se angajeze într-o conversație și să se cunoască, inclusiv numele și detaliile despre comunitatea pe care o împărtășesc.
- Permiteți mai multe runde, fiecare cu o caracteristică diferită.
- Participanții pot lua notițe dacă doresc.

#### Debriefing și încheiere: - 5-10 min

- Rugați participanții să se întoarcă la locurile lor.
- Cereți fiecărui participant să împărtășească ceva ce a învățat despre persoana pe care a întâlnit-o în timpul activității. Încurajați-i să împărtășească fapte interesante sau povești despre „geamănul lor”.
- Rezumați activitatea și subliniați importanța construirii de legături în cadrul grupului.

## 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați învățat despre „geamănul dvs” în timpul activității?
- Ați descoperit asemănări surprinzătoare sau interesante cu „geamănul” dvs.?
- Cum v-ați simțit? V-a ajutat activitatea să cunoașteți mai bine colegii?

## 5 Materiale necesare

Nu este cazul

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Încurajați participanții să fie deschiși și curioși în timpul activității.
- Subliniați importanța de a asculta în mod activ și de a manifesta interes față de povestea „gemenului” lor.
- Asigurați-vă că elementele comune selectate sunt incluzive și permit conexiuni diverse în cadrul grupului.

## Titlu sesiune / Timp necesar

## 3 Program și timp necesar

### Salata de fructe - 15 min (flexibil)

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Spargerea gheații și a crearea unei atmosfere confortabile
- Încurajarea participanților să se cunoască și să inițieze conversații

#### 2 Rezultate ale învățării

- Inițierea de conversații și stabilirea unor conexiuni cu colegii
- Învățarea despre diferențele și despre punctele comune dintre participanți

#### 4 Întrebări de debriefing

- Ce trăsături sau caracteristici ați descoperit, pe care le aveți în comun cu ceilalți din grup?
- Au existat trăsături care v-au surprins sau pe care le-ați găsit deosebit de interesante?
- Cum a ajutat conversația în cadrul activității și cum s-a dezvoltat interacțiunea în cadrul grupului?

#### 5 Materiale necesare

Scaune pentru  
participanți

#### 7 Referințe/Resurse

Nu este cazul (Această activitate este utilizată pentru a „sparge gheața” și nu necesită resurse externe.)

#### Introducere: 5min

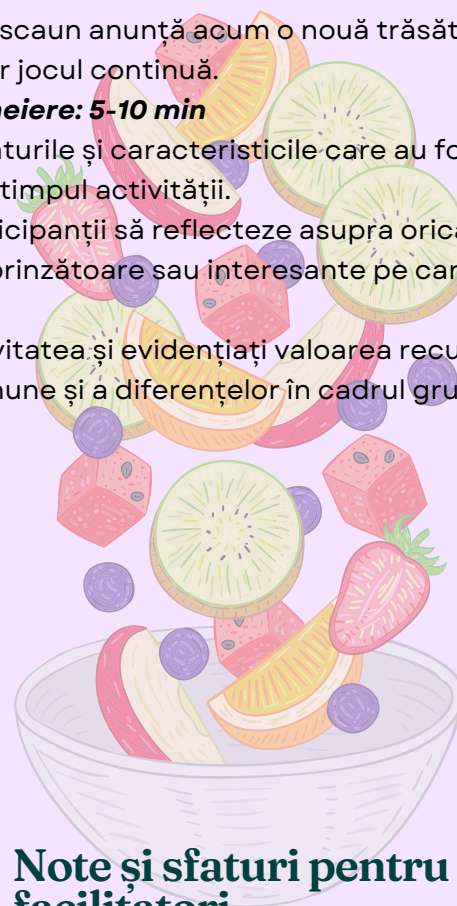
- Explicați pe scurt scopul activității: de a descoperi trăsături sau caracteristici comune în cadrul grupului.

#### Activitate: 10-15 min

- Rugați participanții să se așeze într-un cerc;
- Puneți un participant voluntar să stea în mijloc;
- Participantul din mijloc trebuie să anunțe o trăsătură sau o caracteristică personală (de exemplu, „Port ochelari”).
- Toți participanții din cerc care au aceeași trăsătură trebuie să se ridice rapid și să găsească un alt scaun (nu pe cel de lângă ei).
- Participantul din mijloc încearcă, de asemenea, să găsească un loc, iar o persoană va rămâne în picioare fără scaun.
- Persoana fără scaun anunță acum o nouă trăsătură despre sine, iar jocul continuă.

#### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Discutați trăsăturile și caracteristicile care au fost împărtășite în timpul activității.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra oricăror conexiuni surprinzătoare sau interesante pe care le descoperă.
- Rezumați activitatea și evidențiați valoarea recunoașterii punctelor comune și a diferențelor în cadrul grupului.



#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Asigurați-vă că trăsăturile anunțate sunt incluzive și respectuoase cu diversitatea.
- Dacă grupul este mare, puteți avea mai multe runde de joc.

## Titlu sesiune / Timp necesar

## 3 Program și timp necesar

### 3 Adevăruri și un vis/ 30 min

#### Obiective principale ale învățării

- Încurajarea participanților să împărtășească opinii personale într-o manieră neintruzivă și distractivă.
- Crearea unei atmosfere mai intime, respectând limitele individuale.

#### Rezultate ale învățării

- Împărtășirea de fapte și aspirații personale.
- Conectarea cu semenii la un nivel mai profund, într-un mod ușor.

### 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați învățat despre colegii dvs. în timpul acestei activități?
- Cum v-ați simțit să împărtășiți adevăruri și vise personale cu diferiți oameni în acest cadru?
- Cum poate acest tip de partajare să contribuie la construirea de conexiuni mai profunde în cadrul grupului?

### 5 Materiale necesare

Hârtie și creioane

### 7 Referințe/Resurse

Nu este cazul (Această activitate este utilizată pentru a „sparge gheața” și nu necesită resurse externe.)

#### Introducere: 5min

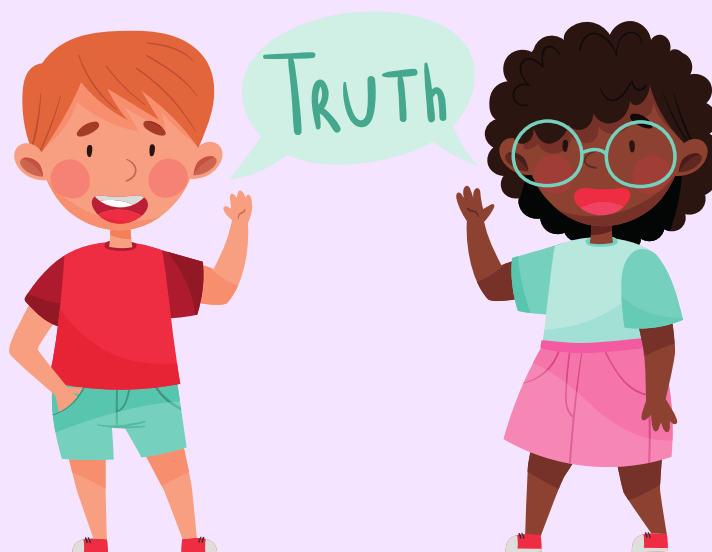
- Explicați scopul activității: să vă cunoașteți la un nivel mai personal, respectând în același timp zonele individuale de confort.

#### Activitate: 15-20 min

- Rugați fiecare participant să se gândească la trei afirmații adevărate despre sine și la un vis sau aspirație pe care le are.
- Participanții se plimbă pentru a descoperi care este visul altor persoane punând întrebări.
- Mersul se repetă de mai multe ori în timp ce o persoană vorbește cu mai multe persoane.

#### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Facilitați o discuție despre experiența de a împărtăși adevăruri și vise personale.
- Încurajați participanții să reflecteze la ceea ce au învățat unii despre alții și la valoarea acestui tip de împărtășire.
- Rezumați activitatea și subliniați importanța împărtășirii respectuoase și personale în construirea conexiunilor.



### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Subliniați importanța respectului și a sensibilității atunci când puneți întrebări personale.
- Asigurați-vă că participanții înțeleg că nu sunt obligați să împărtășească nicio informație ce le provoacă disconfort.
- Încurajați o atmosferă de susținere și fără judecăți.

## Titlu sesiune / Timp necesar

## 3 Program și timp necesar

### Playlist al vieții/ 35-40 min

#### Obiective principale ale învățării

- Promovarea împărtășirii gândurilor personale într-un mod creativ și non-intruziv.
- Stimularea conexiunilor între participanți, discutând melodii semnificative din viața lor.

#### Rezultate ale învățării

- Împărtășirea de experiențe personale și emoții legate de muzică.
- Înțelegerea modului în care muzica poate fi un instrument puternic pentru autoexprimare și conectare.

#### 4 Întrebări de debriefing

- Cum s-a îmbunătățit înțelegerea față de colegii dvs. prin împărtășirea cântecelor semnificative în acest mod dinamic?
- Cum servește muzica ca o punte pentru a conecta oamenii și experiențele lor personale?
- Cum putem folosi muzica ca instrument de autoexprimare și conectare în viața noastră?

#### 5 Materiale necesare

Playlist cu melodii  
Dispozitive de redare a  
muzicii și difuzoare



#### 7 Referințe/Resurse

Nu este cazul (Această activitate este utilizată pentru a „sparge gheața” și nu necesită resurse externe.)



#### Introducere: 5min

- Explicați scopul activității: să împărtășiți cântece semnificative și poveștile sau emoțiile legate de acestea.

#### Activitate: 20-25 min

- Pregătiți o listă scurtă de melodii cu teme sau emoții diverse și asigurați-vă că aveți o modalitate de a reda și de a întrerupe muzica. Fiecare melodie ar trebui să aibă aproximativ 30-45 de secunde.
- Instruiți participanții să stea în cerc.
- Începeți să redați bucăți muzicale și rugați participanții să meargă în jurul cercului în timp ce ascultă melodiile.
- Când muzica se oprește, fiecare participant trebuie să selecteze rapid un alt participant cu care să vorbească despre o melodie care are sens pentru el. Ar trebui să discute de ce acel cântec are sens pentru propria persoană și unde au auzit-o pentru prima dată.
- După un timp stabilit (de exemplu, 2-3 minute), reporniți muzica și continuați ciclul până când toată lumea are șansa de a împărtăși.

#### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Facilitați o discuție despre experiența de a împărtăși melodii și emoții semnificative într-un cadru interactiv.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra puterii muzicii de a conecta oamenii.
- Sumarizați activitatea și subliniați valoarea împărtășirii experiențelor personale prin muzică într-un mod dinamic și creativ.



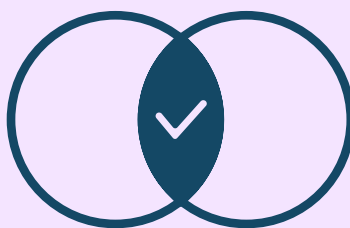
#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Asigurați-vă că participanții înțeleg că accentul se pune pe conexiunea emoțională cu melodiile și nu pe detaliile personale.
- Mențineți o atmosferă plină de viață și de susținere pe tot parcursul activității.
- Fiți atenți la potențialele declanșatoare, deoarece cântecele pot evoca emoții puternice.

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Teritoriu comun - 40 min (flexibil)

### Obiective principale ale învățării



- 1 • Promovarea muncii în echipă și colaborarea între participanți.  
• Încurajarea gândirii creative și descoperirea de puncte comune în cadrul grupurilor.

### Rezultate ale învățării

- 2 • Identificarea și aprecierea punctele comune din cadrul grupului.  
• Îmbunătățirea abilităților de comunicare în grup și a abilităților de lucru în echipă.

### 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați învățat despre membrii grupului tău prin această activitate?
- Cum ați jucat gândirea creativă în găsirea unor puncte comune?
- Cum poate recunoașterea terenului comun să întărească sentimentul de apartenență și munca în echipă al unui grup?

### 5 Materiale necesare

Nu este cazul

### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Încurajați grupurile să gândească creativ și să identifice o gamă largă de aspecte comune.
- Păstrați ritmul rapid în timpul activității pentru a o face captivantă și distractivă.
- Susțineți și încurajați toate grupurile, chiar dacă se luptă să găsească puncte comune.

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5min

- Explicați scopul activității: identificarea și aprecierea punctele comune din cadrul grupului prin munca în echipă și gândirea creativă.

#### Activitate: 20-25 min

- Împărțiți participanții în patru grupuri mai mici.
- Spuneți fiecărui grup să stea în diferite colțuri sau zone ale camerei.
- Acordați fiecărui grup 10 minute (ajustați pentru grupuri mai mici) pentru a enumera cât mai multe lucruri pe care membrii grupului lor le au în comun. Încurajează gândirea creativă.
- După timpul stabilit, apelați un grup pentru a denumi rapid un lucru pe care toți membrii îl au în comun. Au trei secunde pentru a răspunde.
- Continuați rapid prin cameră, cerând fiecărui grup să numească o altă trăsătură comună.
- Un grup este „în afara” dacă durează mai mult de trei secunde, repetă ceva ce a spus deja un alt grup sau rămâne fără lucruri de spus.
- Odată ce toate grupurile au avut un rând, cereți fiecărui grup să numere și să împărtășească numărul de articole pe care le au în comun.

#### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Facilitați o discuție despre experiența de a descoperi punctele comune în cadrul fiecărui grup.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra importanței de a găsi un teren comun ca o echipă.
- Rezumați activitatea și subliniați valoarea muncii în echipă, a colaborării și a recunoașterii punctelor comune în cadrul unui grup.

### 7 Referințe/Resurse

Nu este cazul (Această activitate este utilizată pentru a „sparge gheața” și nu necesită resurse externe.)

# Tehnici de respirație & Yoga



*Acest capitol se concentrează pe practicile transformatoare ale respirației și yoga. Participanții vor învăța diferite tehnici de respirație care s-a dovedit că reduc stresul, sporesc concentrarea și induc relaxare. În plus, există două sesiuni de yoga adaptate atât pentru începători, cât și pentru practicieni intermediari. Aceste activități sunt concepute pentru a echipa participanții cu instrumente valoroase pentru gestionarea stresului și bunăstarea mintală și fizică generală, demonstrând puterea respirației și a pozițiilor de yoga pentru a promova echilibrul în viața lor.*

## Titlu sesiune / Timp necesar

# Respirația diafragmatică / 10-15 min (ajustabil)

## Obiective principale ale învățării

- 1 • Introducerea participanților în tehnicile de respirație diafragmatică ca tehnică de relaxare și management al stresului.
- Susținerea participanților în a experimenta beneficiile fiziologice și mintale ale respirației diafragmatice.

## Rezultate ale învățării

- 2 • Înțelegerea principiilor respirației diafragmatice.
- Practicarea respirației diafragmatice ca instrument de relaxare și de reducere a stresului

## 4 Întrebări de debriefing

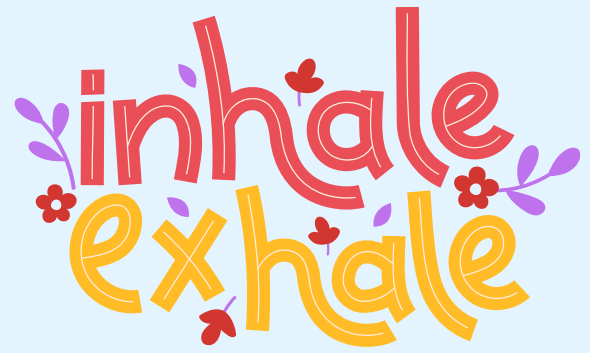
- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului de respirație diafragmatică?
- Ați observat vreo schimbare fizică sau psihică ca urmare a practicii?

## 5 Materiale necesare

- Saltele de yoga sau scaune confortabile pentru participanți.
- Perne pentru un plus de confort și sprijin (dacă sunt disponibile).

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Țineți cont de confortul și limitările fizice ale participanților.
- Explicați beneficiile respirației diafragmatice pentru reducerea stresului și relaxare.
- Beneficiile sunt: reducerea stresului, concentrarea mintală îmbunătățită, reglarea emoțională, somnul mai bun, tensiunile musculare reduse, aportul crescut de oxigen etc.



## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5min

- Explicați scopul activității: să învățați și să exersați respirația diafragmatică pentru relaxare și gestionarea stresului.
- Oferiți o scurtă prezentare generală a beneficiilor respirației diafragmatice pentru bunăstarea mintală.

### Activitate: 10-15 min

- Instruiți participanții să găsească o poziție confortabilă întinsă, cum ar fi pe spate, cu genunchii ușor îndoiți și capul pe perne. Participanții pot folosi perne suplimentare sub genunchi pentru un sprijin suplimentar.
- Cereți-le să pună o mână pe piept și cealaltă mână sub cutia toracică. Acest lucru le permite să simtă mișcarea diafragmei lor.
- Ghidați participanții prin următorii pași:
- Inspirați încet pe nas, subliniind că ar trebui să simtă că stomacul lor se ridică în mâna inferioară, ținând mâna superioară cât mai nemișcată posibil.
- Expirați prin buzele strânse în timp ce strângeți mușchii abdominali, ținând partea superioară complet nemișcată.
- Încurajați participanții să practice respirația diafragmatică timp de câteva minute, concentrându-se pe ridicarea și coborârea abdomenului.

### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Angajați-vă într-o discuție de grup despre experiența respirației diafragmatice.
- Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile și sentimentele în timpul practicii.
- Rezumați activitatea și potențialele sale aplicații pentru bunăstarea mintală și reducerea stresului.
- Invitați participanții să încorporeze respirația diafragmatică în rutina lor zilnică ca practică de auto-îngrijire.

## 7 Referințe/Resurse

[click for youtube video](#)

## Titlu sesiune / Timp necesar

# Alternarea Respirației prin Nari/ 15-20 min (ajustabil)

## Obiective principale ale învățării

1. Introducerea participanților în practica respirației nazale alternative ca tehnică de relaxare și management al stresului.
2. Susținerea participanților în a experimenta beneficiile fiziologice și mintale ale acestui exercițiu de respirație.

## Rezultate ale învățării

2. Înțelegerea principiilor și a tehnicii respirației nazale alternative.
2. Practicarea respirației prin alternarea nărilor ca instrument de relaxare și de reducere a stresului.

## 4. Întrebări de debriefing

4. Cum v-ați simțit în timpul exercițiului de respirație prin alternarea nărilor?
4. Ați observat vreo schimbare fizică sau psihică ca urmare a practicii?

## 5. Materiale necesare

Poziționarea confortabilă a participanților

## 6. Note și sfaturi pentru facilitatori

- Asigurați-vă că participanții înțeleg tehnica și efectuează fiecare pas corect.
- Țineți cont de confortul și limitările fizice ale participanților.
- Beneficiile acestei respirații sunt: reducerea stresului, concentrarea îmbunătățită, energie echilibrată, calm și echilibru emoțional, scăderea tensiunii arteriale, mindfulness și meditație, îmbunătățirea funcției respiratorii

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5min

- Explicați scopul activității: învățarea și exersarea respirației prin alternarea nărilor pentru relaxare și gestionarea stresului.
- Oferiți o scurtă prezentare a beneficiilor acestei respirații pentru bunăstarea mintală.

### Activitate: 5-10 min

- Instruiți participanții să aleagă o poziție confortabilă.
- Ghidați participanții prin practică, asigurându-vă că efectuează corect fiecare pas.
- Ridicați mâna dreaptă spre nas, apăsând cu degetele arătător și mijlociu în jos spre palmă și lăsând celelalte degete întinse.
- După o expirație, folosește degetul mare drept pentru a închide ușor nara dreaptă.
- Inspirați prin nara stângă și apoi închideți nara stângă cu degetul mic și inelar drept.
- Eliberați degetul mare și expirați prin nara dreaptă.
- Inspirați prin nara dreaptă și apoi închideți această nară.
- Eliberați degetele pentru a deschide nara stângă și expirați prin această parte.
- Acesta este un ciclu.
- Continuați acest tipar de respirație timp de până la 5 minute.
- Termină-ți sesiunea cu o expirație pe partea stângă..

### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Angajați-vă într-o discuție de grup despre experiența alternării respirației prin nări.
- Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile și sentimentele în timpul practicii.
- Rezumați activitatea și potențialele sale aplicații pentru bunăstarea mintală și reducerea stresului.



*Breathe*

## 7 Referințe/Resurse

[click pentru video](#)



Titlu sesiune / Timp necesar

## Respirația zumzăit de albine / 10-15 min

### Obiective principale ale învățării

1. Prezentarea practicii respirației zumzăit de albine ca un exercițiu de respirație calmant și care reduce stresul.
2. Susținerea participanților în a experimenta beneficiile fiziologice și mintale ale acestei respirații.

### Rezultate ale învățării

2. Înțelegerea principiilor și a tehnicii de respirație zumzăit de albine.
3. Practicarea respirației zumzăit de albine ca instrument pentru relaxare, reducerea stresului și îmbunătățirea concentrării.

### 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului ?
- Ați observat vreo schimbare fizică sau psihică ca urmare a practicii?

### 5 Materiale necesare

Poziționarea confortabilă a participanților

### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Asigurați-vă că participanții înțeleg tehnica și efectuează fiecare pas corect.
- Explicați beneficiile respirației zumzăit de albine pentru reducerea stresului și relaxare.
- Beneficiile sunt: reducerea stresului, concentrarea și claritatea, echilibrul emoțional, relaxarea și sănătatea respiratorie.



### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5min

- Explicați scopul activității: învățarea și exersarea respirației zumzăit de albine pentru relaxare și gestionarea stresului.
- Evidențiați beneficiile potențiale ale acestei practici pentru calmarea minții și reducerea stresului.

#### Activitate: 10-15 min

- Instruiți participanții să găsească o poziție confortabilă, să stea așezați, cu ochii închiși.
- Puneți primele degete pe cartilajul tragus care acoperă parțial canalul urechii.
- Inspirați și apăsați ușor degetele în cartilaj în timp ce expirați.
- Țineți gura închisă, scoateți un bâzâit puternic și continuați atâta timp cât vă simțiți confortabil.

#### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Angajați-vă într-o discuție de grup despre experiențierea respirației zumzăit de albine.
- Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile și sentimentele în timpul practicii.
- Rezumați activitatea și potențialele aplicații ale acesteia pentru bunăstarea mintală și reducerea stresului.



### 7 Referințe/Resurse

[click pentru video](#)

Titlu sesiune / Timp necesar

## 3 Program și timp necesar

### Respirația leului / 10-15 min (ajustabil)

#### Obiective principale ale învățării

1. Prezentarea practicii numite Respirația Leului ca un exercițiu de respirație distractiv și energizant.
2. Susținerea participanții în a experimena beneficiile fiziologice și mintale ale acestei respirații.

#### Rezultate ale învățării

2. Înțelegerea principiilor și a tehnicii Respirației leului.
3. Practicarea respirației leului pentru a elibera tensiunea, a reduce stresul și a promova un sentiment de joacă.

#### 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului?
- Ați observat vreo schimbare fizică sau psihică ca urmare a practicii?

#### 5 Materiale necesare

Poziționarea confortabilă a participanților

#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Țineți cont de confortul și limitările fizice ale participanților.
- Explicați beneficiile tehnicii de respirație pentru reducerea stresului și relaxare.
- Beneficiile sunt: reducerea stresului, ameliorarea tensiunii, energizante, forță vocală îmbunătățită, joacă și împuternicire.

#### Introducere: 5min

- Explicați scopul activității: a învăța și a exersa Respirația leului ca un exercițiu de respirație distractiv și energizant.
- Evidențiați beneficiile potențiale ale acestei practici pentru reducerea stresului și eliberarea tensiunii.

#### Activitate: 10-15 min

- Instruiți participanții să se așeze într-o poziție confortabilă așezată, fie stând pe spate pe călcâie, fie cu picioarele încrucișate.
- Ghidați participanții prin practică, asigurându-vă că efectuează corect fiecare pas.
- Apăsați palmele de genunchi cu degetele desfăcute larg.
- Inspirați adânc pe nas și deschideți larg ochii.
- În același timp, deschideți gura larg și scoateți limba, coborând vârful spre bărbie.
- Contractați mușchii din partea din față a gâtului în timp ce expirați prin gură, scoțând un sunet lung „haaa”.
- Îți poți întoarce privirea pentru a privi spațiul dintre sprâncene sau vârful nasului.
- Repetați această respirație de 2 până la 3 ori.

#### Debriefing și încheiere: 5-10 min

- Angajați-vă într-o discuție de grup despre experiența Respirației Leului.
- Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile și sentimentele în timpul practicii.
- Rezumați activitatea și potențialele sale aplicații pentru bunăstarea mintală și jocul.



#### 7 Referințe/Resurse

[click pentru video](#)

## Titlu sesiune / Timp necesar

# YOGA pentru bunăstare / nivel începător / 60 min (ajustabil)

1

## Obiective principale ale învățării

- Prezentarea unor practici blânde de yoga care promovează bunăstarea mintală și reducerea stresului.
- Oferirea unui spațiu sigur și de sprijin pentru grupul țintă pentru a explora beneficiile yoga.

## Rezultate ale învățării

- Înțelegerea și executarea pozițiilor și a exercițiilor de întindere de bază în yoga.
- Experimentarea efectelor calmante și de reducere a stresului ale yoga.
- Recunoașterea valorii practicii regulate de yoga pentru bunăstarea mintală.

4

## Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit în timpul practicării respirației și a exercițiilor de yoga?
- Ați observat vreo schimbare fizică sau psihică ca urmare a practicii?

5

## Materiale necesare

- Saltele de yoga sau scaune confortabile pentru participanți.
- Perne pentru un plus de confort și sprijin (dacă sunt disponibile).

6

## Note și sfaturi pentru facilitatori

- Țineți cont de confortul și limitările fizice ale participanților.
- Păstrați sesiunea de yoga blândă și accesibilă pentru toți participanții, ținând cont de nevoile și abilitățile lor unice.
- Subliniați importanța autocompasiunii și a îngrijirii de sine pe parcursul sesiunii.
- Este bine să subliniați și să rețineți că aceasta este o activitate de nivel începător și o puteți adapta în funcție de grupul țintă. Vă rugăm să verificați resursele și referințele înainte de a aplica la această activitate și informați-vă.

3

## Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Faceți participanții să se simtă bineveniți și explicați scopul sesiunii: explorarea practicilor blânde de yoga pentru bunăstarea mintală.
- Subliniați că nu este necesară o experiență anterioară în practicarea yoga, iar sesiunea este potrivită pentru toate nivelurile.

### Activitate: 40 min

- Conștientizarea respirației: puteți selecta un exercițiu de respirație din capitol.
- Încurajați participanții să se conecteze cu respirația lor și să se elibereze de stres.
- Conduceți participanții printr-o serie de ipostaze și întinderi blânde de yoga, cum ar fi Poziția copilului, Poziția copilului fericit, Poziția Pisică/vacă și Poziția Câinele în jos.
- Furnizați instrucțiuni clare și încurajați participanții să se miște în propriul ritm.
- Pentru a încheia sesiunea de yoga, puteți conduce o sesiune de relaxare ghidată, cum ar fi Savasana (Poziția cadavrului), pentru a ajuta participanții să se relaxeze și să experimenteze o relaxare profundă.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- După yoga, puteți facilita o discuție de grup despre legătura dintre yoga și bunăstarea mintală.
- Rezumați sesiunea și mulțumiți participanților pentru implicare.
- Dați cuvântul pentru orice întrebări sau comentarii.



7

## Referințe/Resurse

### Cunoștințe despre pozițiile descrise

## Titlu sesiune / Timp necesar

# YOGA pentru bunăstare / nivel intermediar / 60 min (ajustabil)

## 1 Obiective principale ale învățării

- Ghidarea participanților prin executarea unor poziții și practici de yoga de nivel mediu care promovează bunăstarea mintală și reducerea stresului.
- Încurajarea conștientizării de sine și a atenției printr-o sesiune de yoga mai provocatoare

## 2 Rezultate ale învățării

- Executarea unor posturi și secvențe de yoga de nivel mediu.
- Experimentarea beneficiilor mentale și fizice ale unei practici de yoga mai provocatoare.
- Recunoașterea legăturii dintre yoga și bunăstarea mintală îmbunătățită, precum și conexiunea minte și corp.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit în timpul activităților de conștientizare a respirației și de yoga?
- Ați observat vreo schimbare fizică sau psihică ca urmare a practicii?
- Ați reușit să realizați cum acționa mintea în momentele dificile?

## 5 Materiale necesare

- Saltele de yoga sau scaune confortabile pentru participanți.
- Perne pentru un plus de confort și sprijin (dacă sunt disponibile)

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Țineți cont de confortul și limitările fizice ale participanților și oferiți modificări dacă este necesar.
- Încurajați-i să practice conștientizarea de sine și să-și respecte limitele corpului.
- Subliniați importanța autocompasiunii și a îngrijirii de sine pe parcursul sesiunii.
- Este bine să subliniați și să rețineți că aceasta este o activitate de nivel intermediar și o puteți adapta în funcție de grupul țintă. Vă rugăm să verificați resursele și referințele înainte de a aplica la această activitate, informați-vă și solicitați sprijin de la profesioniști dacă este necesar.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Faceți participării să se simtă bineveniți și explicați scopul sesiunii: de a explora practice de yoga de nivel intermediar pentru bunăstarea mintală.
- Subliniați importanța atenției și a compasiunii de sine în timpul sesiunii.

### Activitate: 40 min

- Conștientizarea respirației: puteți selecta un exercițiu de respirație din capitol.
- Încurajați participanții să se conecteze cu respirația și să se elibereze de stres.
- Conduceți participanții printr-o serie de poziții și secvențe de yoga de nivel mediu, cum ar fi Poziția războinicului II, Poziția Triunghiului, Poziția Podului, Poziția Ghirlandei.
- Furnizați instrucțiuni clare și încurajați participanții să se miște în propriul ritm.
- Pentru a încheia sesiunea de yoga, puteți conduce o sesiune de relaxare ghidată, cum ar fi Savasana (Poza cadavrului) și meditație mindfulness, subliniind autocompasiunea și rămânerea în prezent.


### Debriefing și încheiere: 15 min

- După yoga, puteți facilita o discuție de grup despre legătura dintre yoga și bunăstarea mintală, precum și conexiunea minte-corp.
- Rezumați sesiunea și mulțumiți participanților pentru implicare.
- Dați cuvântul pentru orice întrebări sau comentarii.



## 7 Referințe/Resurse

### Cunoștințe despre pozițiile descrise



# Reglare emoțională și artă creativă

*Acest capitol se concentrează pe reglarea emoțiilor prin folosirea de diferite forme de creativitate. Participanții vor învăța cum să identifice sentimentele, cum să le proceseze și să le exprime eficient și creativ și cum să-și îmbunătățească relația cu emoțiile, făcându-i conștienți de impermanența lor. Aceste activități sunt menite să ajute lucrătorii de tineret să gestioneze eficient sentimentele tinerilor, să le înțeleagă mai bine pe ei și pe ei înșiși și să crească conștientizarea de sine.*

Titlu sesiune / Timp necesar

3 Program și timp necesar

Analiza sentimentelor/ 60 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Introducerea participanților în cunoașterea tehnicilor de bază de reglare emoțională.
- Susținerea participanților în a-și dezvolta abilitățile de a-și gestiona și exprima emoțiile în mod eficient.

## 2 Rezultate ale învățării

- Identificarea emoțiilor comune pe care le experimentează.
- Practicarea de tehnici simple de reglare emoțională.
- Înțelegerea importanței exprimării emoționale sănătoase.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cu ce emoții ați rezonat personal în timpul discuției noastre? Cum vi-a schimbat sesiunea perspectiva asupra gestionării acestor emoții?
- Care tehnică sau strategie de reglare emoțională a rezonat cel mai mult cu dvs. și de ce? Cum plănuți să încorporați informațiile în viața de zi cu zi?
- Cum putem crea un mediu mai empatic și de susținere unul pentru celălalt atunci când vine vorba de exprimarea și reglarea emoțiilor noastre?

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Creați un mediu sigur și fără judecăți pentru ca participanții să-și împărtășească emoțiile și experiențele.
- Subliniați importanța autocompasiunii atunci când gestionați emoțiile.
- Puteți adapta activitatea în funcție de grupul dvs. și de cât de des vă întâlniți cu participanții. Dacă îi întâlniți în mod regulat, îi puteți consilia, lucra cu jurnalul și îi puteți îndruma prin acest proces.

### • **Introducere: 5 min**

- Faceți participanții să se simtă bineveniți și explicați scopul sesiunii: de a explora tehnici de reglare emoțională.
- Subliniați importanța înțelegerii și gestionării emoțiilor pentru bunăstarea mentală.

### • **Activitate: 40 min**

- Începeți să explorați diferitele emoții pe care le au participanții printr-o discuție interactivă, oferiți exemple și rugați participanții să le împărtășească pe ale lor.
- Menționați diferite tehnici, cum ar fi respirația profundă, colorarea atentă, dansul, jurnalul, albumele etc.
- Explicați și demonstrați fiecare tehnică și lăsați-i să încerce un timp.
- Împărțiți grupul în grupuri mici (în funcție de numărul de participanți - ideal trei persoane dintr-un grup) și atribuiți fiecărui grup o emoție și cereți-le să discute strategii pentru a face față emoției respective.
- Reuniți grupurile și cereți-le să împărtășească strategiile discutate.

### • **Debriefing și încheiere: 15 min**

- Încurajați participanții să reflecteze asupra caracterului practic și eficacității strategiilor.
- Rezumați sesiunea și mulțumiți participanților pentru implicare.

## 5 Materiale necesare

- Hârtie și materiale de colorat (pentru o colorare atentă).
- Jurnale sau caiete (pentru jurnal).
- Diferite materiale, reviste etc pentru scrapbooking
- Locuri confortabile și un spațiu liniștit pentru sesiune.

## 7 Referințe/Resurse

Dezvoltare în cadrul  
parteneriatului

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Stele de emoții / 80 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Susținerea participanților în a explora și a diferenția stările lor emoționale.
- Promovarea conștientizării de sine și exprimarea creativă a emoțiilor.

## 2 Rezultate ale învățării

- Recunoașterea complexității spectrului emoțional.
- Exprimarea emoțiilor prin mijloace creative.
- Reflectarea asupra experiențelor emoționale.

## 4 Întrebări de debriefing

- Ce emoții sau sentimente vi s-au părut cel mai dificil de diferențiat și exprimat prin crearea stelelor emoționale?
- De ce credeți că aceste emoții au fost provocatoare?
- Cum a influențat procesul de creare a stelelor dvs. emoționale conștientizarea de sine și înțelegerea propriului spectru emoțional?



## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Încurajați participanții să abordeze această activitate cu o minte deschisă și creativitate.
- Subliniați că nu există modalități corecte sau greșite de a exprima emoțiile; este un proces personal și individual.
- Promovați o atmosferă fără judecăți și de susținere pentru ca participanții să-și împărtășească experiențele.

## 3 Program și timp necesar

### o **Introducere: 5 min**

- Faceți participanții să se simtă bineveniți și explicați scopul sesiunii: de a explora și diferenția o serie de emoții prin expresie creativă.

### o **Activitate: 40 min**

- Cereți participanților să împărtășească pe scurt starea lor de spirit actuală cu grupul pentru a pregăti scena pentru explorarea emoțională.
- Oferiți participanților o activitate scurtă pentru a scrie etichete familiare pentru sentimentele lor.
- Încurajați-i să identifice contrasentimente pentru fiecare emoție.
- Distribuți foi de hârtie (A3) și instruiți participanții să deseneze un cerc mare împărțit în 8, 10 sau 12 secțiuni de dimensiuni egale.
- Pe marginea fiecărei secțiuni, participanții ar trebui să scrie numele diferitelor sentimente, asigurându-se că perechile de sentimente opuse sunt notate.
- Invitați participanții să găsească și să aplice nuanțe de culoare care reprezintă expresia lor personală și momentană a fiecărui sentiment.
- Subliniați importanța de a-și petrece timpul și de a promova o stare de calm și atenție în timpul acestui proces creativ.

### o **Debriefing și încheiere: 15 min**

- Facilitați o discuție de grup despre experiențele și intuițiile acumulate în timpul și după crearea stelelor emoționale.
- Încurajați participanții să-și împărtășească provocările și descoperirile în diferențierea și exprimarea emoțiilor lor.
- Rezumați sesiunea, mulțumiți participanților pentru implicare și primiți întrebări dacă există.

## 5 Materiale necesare

- Foi de hârtie (A3) sau hârtie de desen mare.
- Materiale de colorat, cum ar fi creioane colorate, creioane colorate, vopsea cu apă, pensule etc.

## 7 Referințe/Resurse

Carte: Udo Baer / The ABC of Emotions

## Titlu sesiune / Timp necesar

# Lut sau emoții? / 110 min (poate fi efectuată în două sesiuni)

## 1 Obiective principale ale învățării

- Susținerea participanților să experimenteze ecologic o gamă largă de emoții.
- Explorarea relației dintre indivizi și emoțiile lor.

## 2 Rezultate ale învățării

- Recunoașterea complexității emoțiilor
- Dezvoltarea capacității de a reflecta asupra controlului emoțional
- Stimularea conștientizarea emoțională

## 4 Întrebări de debriefing

- Ce insight-uri ați obținut despre relația cu emoțiile dvs. prin activitățile creative și discuțiile din această sesiune?
- Cum vi-a influențat această înțelegere perspectiva asupra controlului și expresiei emoționale?



## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Încurajați participanții să reflecteze asupra emoțiilor alese și asupra modului în care interacționează cu ei.
- Creați o atmosferă de susținere și fără judecăți pentru ca participanții să-și exprime emoțiile prin artă și discuții.



## 3 Programme Flow and Timing

### ▪ **Introducere: 5 min**

- Faceți participanții să se simtă bineveniți și introduceți tema sesiunii: interacțiunea între indivizi și emoțiile lor.
- Angajați-vă într-o discuție scurtă de grup pe această temă, încurajând participarea.

### ▪ **Activitate - 40 min**

- Faceți o activitate de cunoaștere, dacă este necesar.
- Fiecare participant acționează atât ca sculptor, cât și ca piesă de lut, poziționându-se în funcție de atmosfera generală și de conținutul compoziției.
- Facilitatorul își exprimă diverse emoții pe care participanții trebuie să le înfățișeze în cadrul sculpturii grupului.
- Odată ce sculpturile sunt gata, facilitatorul instruieste participanții să aducă sculpturile la viață, exprimând emoțiile atribuite prin mișcare și interacțiune.
- Oferiți participanților aluat sau argilă polimerică pentru sculptură.
- Instruiți fiecărui participant să creeze o sculptură reprezentând emoția pe care o experimentează cel mai frecvent sau intens.
- Acordați timp participanților să se implice în această activitate creativă și expresivă.

### ▪ **Debriefing și încheiere: 15 min**

- Fiecare participant împărtășește de ce a ales o anumită emoție pentru sculptura sa și cum gestionează de obicei această emoție în viața de zi cu zi.
- Facilitatorul explică rețeta pentru aluat sau utilizarea argilei polimerice, permițând participanților să reproducă activitatea acasă.
- Conduceți o discuție subliniind că toate emoțiile sunt normale și valoroase și că cheia este să învățați cum să le trăiți ecologic, recunoscând importanța lor în timp ce mergeți mai departe în viață.

## 5 Materiale necesare

- Bucăți de hârtie cu emoții scrise pe ele.
- Aluat sau argilă polimerică pentru sculptură.
- Instrumente de sculptură (dacă sunt disponibile).
- Spațiu pentru activitatea de sculptură de grup.

## 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)



## Titlu sesiune / Timp necesar

# Lasă degetele să vorbească / 60 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Susținerea participanților în a înțelege, a evalua, a-și aminti și a-și analiza sentimentele prin desen expresiv.
- Explorarea legăturii dintre emoții, răspunsurile corporale și strategiile de coping.



## 2 Rezultate ale învățării

- Exprimarea emoțiilor în mod creativ
- Recunoașterea răspunsurilor somatice (corporale).
- Analiza strategiilor de coping

## 4 Întrebări de debriefing

- Ce insight-uri ați obținut din desenele realizate și din procesul de exprimare a emoțiilor cu ochii închiși?
- Cum reflectă desenele răspunsurile dvs. emoționale la întrebările adresate?

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Adaptați întrebările după cum este necesar pentru a se potrivi nevoilor specifice ale grupului.
- Încurajați participanții să se concentreze pe procesul de desen și pe experiențele lor emoționale, mai degrabă decât pe calitatea artistică a desenelelor.

## 3 Program și timp necesar

- **Introducere: 5 min**
  - Faceți participanții să se simtă bineveniți și introduceți tema sesiunii: înțelegerea emoțiilor prin desen expresiv.
  - Explicați că participanții vor explora emoțiile și răspunsurile corporale prin artă în timp ce ochii lor sunt închiși.
- **Activitate: 40 min**
  - Conduceți o discuție punând întrebări legate de situații și emoții provocatoare, cum ar fi „Ce lucruri vă fac să vă simțiți îngrozitor, fără succes sau ciudat?”
  - Încurajați participanții să reflecteze asupra modului în care reacționează la aceste situații, asupra modului în care corpul lor reacționează și asupra strategiilor lor de adaptare.
  - Distribuți hârtie A3, vopsele pentru degete, benzi pentru ochi, șorțuri și șervețele umede pentru curățare.
  - Instruiți participanții să aleagă o culoare pentru fiecare întrebare, exprimându-și sentimentele prin desen în timp ce ochii sunt închiși.
  - Citiți întrebările una câte una, iar participanții aleg culorile pentru fiecare întrebare. Își folosesc degetele pentru a-și lăsa sentimentele să deseneze ceva pe hârtie.
  - După ce participanții au terminat de desenat, cereți-le să deschidă ochii.
  - Lăsați-le timp să se gândească și să-și evalueze desenele, reflectând asupra emoțiilor și răspunsurilor corporale reprezentate.
- **Debriefing și încheiere: 15 min**
  - Inițiați o discuție de grup în care participanții își împărtășesc experiențele și cunoștințele obținute din desene.
  - Încurajați-i să discute despre strategiile lor de coping, punctele forte interioare și înțelegerea emoțională dezvăluite prin activitate.

## 5 Materiale necesare

- Hârtii A3
- Vopsele pentru degete
- Benzi pentru ochi
- Șorțuri pentru prevenirea pătării hainelor.
- Șervețele umede pentru curățare.
- Muzică de fundal
- Întrebări pregătite în prealabil

## 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Desene Mandala / 55 min

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Susținerea participanții în a dobândi un sentiment de bunăstare prin desenul de mandale.
- Exprimarea emoțiilor într-un mod creativ.

#### 2 Rezultate ale învățării

- Înțelegerea conceptele mandalei și cum funcționează acestea
- Reflectarea asupra emoțiilor personale
- Descoperirea autoexprimării prin artă



#### 4 Întrebări de debriefing

- Ați învățat ceva despre dvs. înșivă în acest proces? Ce anume?
- Ce emoție ați avut nevoie să reglați cel mai mult sau să gestionați cel mai mult în timpul lucrului cu mandala
- Cum v-a ajutat practica mandalei să abordați sau să exprimați acea emoție?
- Lucrul cu mandala a contribuit la sentimentul dvs. de bunăstare?

#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Subliniați importanța procesului creativ și a exprimării personale asupra produsului final.
- Creați o atmosferă de susținere și fără judecăți pentru ca participanții să-și exploreze emoțiile prin artă.

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5 min

- Oferiți o Introducere în ceea ce privește conceptul și istoria mandalelor, subliniind semnificația lor spirituală profundă și reprezentarea acestora.

#### Activitate: 40 min

- Instruiți participanții să folosească materialele din fața lor și lăsați-le emoțiile să îi ghideze în crearea formelor și culorilor mandalei.
- Participanții încep să-și creeze mandalele cu muzică pentru ambianță și un interval de timp proiectat sau afișat pentru a evita să se simtă constrânși de timp.
- Explicați natura terapeutică și simbolică a creării unei mandale, subliniind că este vorba despre călătorie și despre exprimarea personală a emoțiilor.

#### Debriefing și încheiere: 10 min

- Încurajați participanții să-și examineze îndeaproape mandalele finale, acordând atenție culorilor, formelor, imaginilor și desenelor, precum și liniilor dure și moi, marginilor zimțate sau netede și zonelor cu contrast ridicat.
- Instruiți participanții să scrie în detaliu despre sentimentele și amintirile pe care le-au trăit în timpul creării mandalelor lor, conectându-le cu culorile, formele și desenele folosite.
- Participanții iau în considerare modul în care mandalele lor reflectă personalitatea și dau un titlu mandalei lor.



#### 5 Materiale necesare

- Hârtii A3
- Materiale de artă (vopsele pentru degete, creioane colorate etc.).
- Benzi pentru ochi (dacă este necesar).
- Proiector sau afișaj pentru urmărirea timpului.
- Difuzor pentru muzica de fundal

#### 7 Referințe/Resurse

Carte: Essential Art Therapy - Leah Guzman



# Reziliență și managementul stresului

*Acest capitol reprezintă o resursă pentru îndrumarea tinerilor participanți într-o călătorie de înțelegere a rezilienței și descoperirea unor modalități sănătoase de a face față stresului. Oferă un mediu sigur și incluziv pentru a explora factorii de stres comuni, atât interni, cât și externi, și pentru a dobândi instrumente practice pentru a gestiona eficient acești factori de stres. Angajându-se într-o varietate de activități, tinerii vor dezvolta o înțelegere mai profundă a propriei rezistențe și vor debloca punctele forte interioare care îi vor împuternici să traverseze cu încredere provocările vieții cu adaptabilitate.*

Titlu sesiune / Timp necesar

Animalul ghid / 60 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Explorarea caracteristicilor și atributelor personale prin simbolismul animal.
- Utilizarea expresiei creative pentru a înțelege și a comunica modul în care cineva se percepe fizic, emoțional și cognitiv.
- Încurajarea conștientizării de sine și introspecția.

## 2 Rezultate ale învățării

- Alegerea și reprezentarea a trei animale care reflectă atributele lor fizice, emoționale și cognitive.
- Recunoașterea punctelor forte și caracteristicile unice ale diferitelor animale și modul în care acestea se aplică la indivizi.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Începeți cu o scurtă Introducere la tema și obiectivele sesiunii.
- Desfășurați o activitate primitoare pentru a crea o atmosferă confortabilă.

### Activitate: 40 min

- Explicați ideea de a alege trei animale care să reprezinte aspectele fizice, emoționale și cognitive ale lor.
- Încurajați participanții să-și ia timpul necesar și să aleagă cu atenție animalele care rezonază cu ei pentru fiecare categorie.
- Oferiți participanților rechizite de artă, inclusiv hârtie, creioane, pixuri negre și creioane colorate.
- Instruiți participanții să deseneze fiecare dintre animalele alese, permițând creativității să le ghideze ilustrațiile.
- Încurajați adăugarea unor medii în care aceste animale ar trăi.
- După finalizarea desenelor, invitați participanții să-și împărtășească lucrările cu grupul și să explice simbolismul din spatele alegerilor lor.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Facilitați o discuție despre legăturile dintre animalele alese și atributele personale.

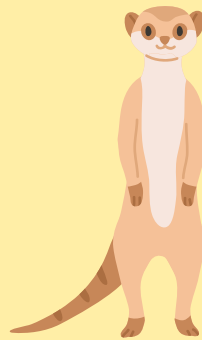
## 4 Întrebări de debriefing

- Cum raportați punctele forte ale acestor animale la propria persoană?
- Cum puteți folosi aceste puncte forte pentru a face față unei situații de viață?
- Cum puteți trăi împreună cu animalele pe care le-ați ales?



## 5 Materiale necesare

- Creion pentru desen
- Hârtie de desen
- Creion negru
- Creioane colorate sau orice tip de vopsele, pensule etc.



## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Subliniați importanța procesului creativ și a exprimării personale asupra produsului final.
- Creați o atmosferă de susținere și fără judecăți pentru ca participanții să-și exploreze emoțiile prin artă.

## 7 Referințe/Resurse

Carte: Essential Art Therapy Exercises-Leah Guzman

Titlu sesiune / Timp necesar

## Strălucim împreună: Kintsugi modern și colaborativ / 80 min

### 1 Obiective principale ale învățării

- Crearea unui mesaj metaforic prin artă.
- Evaluarea unor comportamente personale și analizarea situațiilor din trecut.
- Înțelegerea adaptabilității cuiva în diferite medii.

### 2 Rezultate ale învățării

- Creați un mesaj de artă simbolică reprezentând rezistența și colaborarea de-a lungul procesului.
- Aplicați principiile de restaurare propriei stări de bine, simbolizate de ornamentele „deteriorate”.

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5 min

- Începeți sesiunea cu o melodie care are o temă „reziliență”.
- Furnizați versurile cântecului sub formă de fișe participanților pentru a-i ajuta să înțeleagă mesajul.
- Inițiază o conversație despre semnificația cântecului și gândurile participanților despre aceasta.

#### Activitate: 40 min

- Introduceți ornamente cu bile transparente care reprezintă participanții înșiși.
- Oferiți fiecărui participant câte un ornament și un obiect asemănător unui ciocan.
- Instruiți participanții să folosească obiectele asemănătoare ciocanului pentru a-și „răni” ornamentele ca simbol al provocărilor vieții, reflectând modul în care diferitele circumstanțe ale vieții pot distruge oamenii.
- Încurajați participanții să-și restaureze ornamentele „deteriorate” folosind materiale precum lipici, bandă adezivă, markere permanente, sclipici și autocolante.
- Participanții își pot decora ornamentele după cum consideră de cuviință.
- Oferiți fiecărui participant o parte dintr-un șir de lumini LED și cereți-i să plaseze luminile în interiorul ornamentelor lor, conectându-le împreună prin acest șir.
- Când luminile sunt aprinse, va fi creată o cameră de ornamente „rupte, dar restaurate”, simbolizând modul în care oamenii pot străluci împreună cu rănilor și „bandajele” lor.

#### Debriefing și încheiere: 15 min

- Încheiați sesiunea cu următoarea afirmație: „Așa strălucim împreună cu rănilor noastre și cu bandajele lor”.

### 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați descoperit despre propria persoană sau despre capacitățile de a face față provocărilor prin mesajul - artă metaforică creat în această sesiune?
- Cum a simbolizat procesul de „distrugere” și „restaurare” a ornamentelor situații din viața reală sau provocări trecute cu care v-ați confruntat?
- Care au fost gândurile și sentimentele dvs. când a fost iluminată camera ornamentelor restaurate? Cum se leagă această experiență de conceptul de reziliență și colaborare?

### 5 Materiale necesare

- Bile transparente (una pentru fiecare participant).
- Obiecte asemănătoare ciocanului (pentru „daune” simbolice).
- Materiale de restaurare (clei, bandă etc.).
- Rechizite de artă (markere permanente, sclipici, autocolante etc.).
- Lumini cu LED-uri.
- Cântec de bun venit cu fișe cu versuri



### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

Subliniați frumusețea în îmbrățișarea imperfecțiunilor și în lucrul împreună pentru a depăși provocările, în conformitate cu filozofia wabi-sabi.

### 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Bile de lut: Stres și putere/ 90 min

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Înțelegerea impactului stresului și al adversității asupra bunăstării cuiva.
- Explorarea conceptului de surse de forță și rezistență.
- Utilizarea modelării lutului ca metaforă pentru a reprezenta efectele stresului și importanța surselor de forță.

#### 2 Rezultate ale învățării

- Simbolizarea efectelor stresului prin modelarea argilei.
- Înțelegerea importanței surselor de forță în gestionarea stresului și a adversității.
- Recunoașterea faptului că crizele pot duce la creșterea personală și la creșterea rezistenței.

#### 3 Program și timp necesar

##### Introducere: 5 min

- Începeți cu o scurtă Introducere a temei și a obiectivelor sesiunii și desfășurați o activitate primitoare pentru a crea o atmosferă plăcută.

##### Activitate: 60 min

- Oferiți participanților un bulgăre de lut și instruiți-i să creeze două bile de lut identice de dimensiuni egale.
- Subliniați abordarea tactilă, bazată pe presiune și permiteți participanților să lucreze mai mult timp dacă este nevoie (15 minute)
- Implicați participanții într-o conversație despre stres și efectele acestuia asupra indivizilor.
- Încurajați-i să împărtășească experiențe personale și reflecții despre modul în care stresul le afectează bunăstarea. (10 minute)
- Explicați exercițiul metaforic în care participanții se vor reprezenta ca bile de lut supuse stresului.
- Instruiți participanții să creeze o gaură într-una dintre bilele lor de lut și să o extindă din interior spre exterior pentru a simboliza efectele stresului. (15 minute)
- Discutați despre importanța surselor de putere în gestionarea stresului și a adversității.
- Instruiți participanții să ia o sferă (de preferință cea mai mică) și să o umple puțin cu mici resturi de lut din restul de lut, simbolizând recuperarea și creșterea. (10 minute)
- Facilitați o discuție despre modul în care crizele și provocările pot duce la creșterea personală și la creșterea rezistenței. (10 minute)
- Subliniați că indivizii pot deveni mai puternici prin adversitate. (5 minute)
- Simulați efectele unui factor de stres ulterior zdrobind una dintre bile de lut pentru a reprezenta daune. (5 minute)
- După demonstrație, permiteți participanților să facă același lucru cu bilele lor de lut care reprezintă efectele stresului.

##### Debriefing și încheiere: 15 min

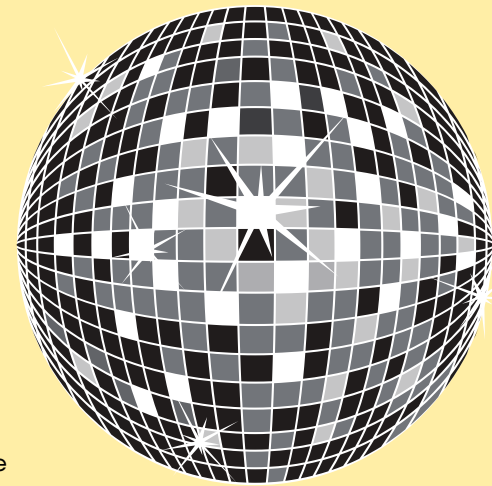
- Pentru a încheia sesiunea, reuniți participanții și subliniați reprezentarea metaforică a bilelor de lut.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra rezilienței și creșterii care pot apărea din provocări și stres.

#### 4 Întrebări de debriefing

- Cum ați experimentat modelarea și manipularea bilelor de lut pentru a reprezenta stresul și rezistența?
- Cum v-ați simțit în simbolizarea efectelor stresului asupra uneia dintre bilele de lut și recuperarea și creșterea în cealaltă?
- Ce ați învățat despre importanța surselor de forță și rezistență din această activitate?
- Puteți să raportați această metaforă la situațiile din viața reală în care v-ați confruntat cu provocări și ați ieșit mai puternic?

#### 5 Materiale necesare

Argilă sau pastă modelatoare pentru fiecare participant.



#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

Încurajați participanții să se implice în aspectele metaforice ale activității și să-și exprime experiențele prin lut.

#### 7 Referințe/Resurse

Create în cadrul parteneriatului

## Titlu sesiune / Timp necesar

### De la stressor la spijinul creației / 90 min

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Identificarea și discutarea sursele personale de stres.
- Utilizarea picturii în acuarelă ca activitate creativă pentru exprimarea emoțiilor.
- Crearea de obiecte de susținere din plastilină pentru a ajuta în momentele de stres.

#### 2 Rezultate ale învățării

- Recunoașterea și articularea sursele lor individuale de stres.
- Exprimarea emoțiilor prin pictura abstractă în acuarelă.
- Crearea de obiecte tangibile din plastilină care oferă confort în timpul stresului.
- Dezvoltarea unui instrument personalizat pentru gestionarea stresului..

#### 3 Program și timp necesar

##### Introducere: 5 min

- Începeți cu o scurtă discuție despre conceptul de stres și impactul acestuia asupra bunăstării. Încurajați participanții să-și împărtășească experiențele considerate stresante.

##### Activitate: 40 min

- Facilitați o discuție de grup în care participanții discută deschis sursele lor personale de stres. Creați o atmosferă de susținere și empatică. (15 minute)
- Oferiți participanților rechizite și hârtie pentru acuarelă. Învățați-i să creeze picturi abstracte în acuarelă care să le reprezinte emoțiile și factorii de stres. (20 min)
- Cereți participanților să împărtășească lucrările lor de artă acuarelă. Explorați emoțiile și sursele de stres care au apărut în timpul procesului de pictură. (10 minute)
- Conduceți o discuție despre strategiile de gestionare a stresului și de construire a rezilienței. Încurajați participanții să facă brainstorming modalități sănătoase de a face față stresului. (15 minute)
- Oferiți participanților un plasture în diferite culori. Instruiți-i să folosească plastilina pentru a crea obiecte, sculpturi sau figurine care pot servi ca instrumente de sprijin în momentele stresante. (20 min)
- Cereți participanților să explice semnificația creațiilor lor. Cum îi vor ajuta aceste obiecte în perioadele de stres? (10 minute)

##### Debriefing și încheiere: 15 min

- Rezumați sesiunea subliniind puterea expresiei creative și a obiectelor tangibile în gestionarea stresului. Încurajați participanții să-și folosească obiectele de susținere ca amintiri ale rezistenței lor.



#### 4 Întrebări de debriefing

- Ce surse de stres ați identificat în timpul discuției de grup și cum v-au influențat acestea picturile în acuarelă?
- Cum vi-a permis crearea artei cu acuarelă să vă exprimați emoțiile și factorii de stres? Ce emoții transmite opera dvs. de artă?
- Ce părere aveți despre obiectele de susținere pe care le-ați creat din plastilină? Cum vă vor ajuta în momentele de stres?



#### 5 Materiale necesare

- Rechizite de artă, inclusiv acuarele și pensule.
- Plastilină
- Hârtie și materiale de scris/desen.
- Apă și recipiente pentru curățarea periilor.
- Opțional: Muzică pentru o atmosferă liniștitoare.
- Opțional: Fețe de masă sau huse din plastic pentru a proteja suprafețele.

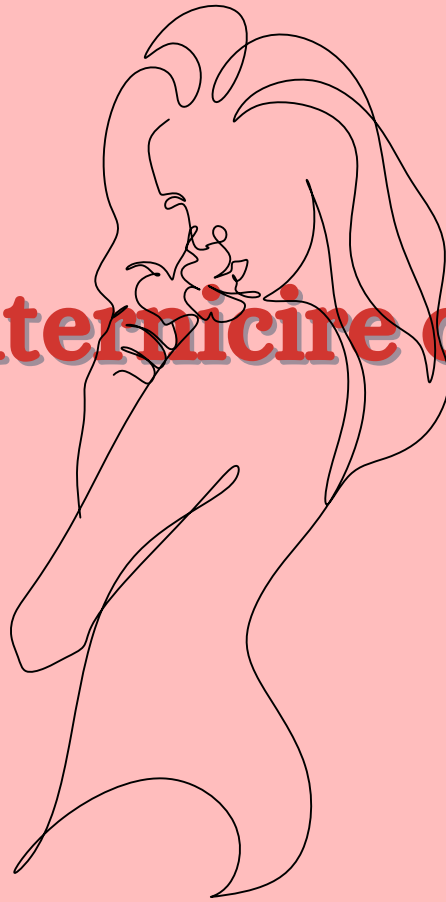
#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Încurajați participanții să folosească acuarele pentru a-și exprima factorii de stres prin lucrări de artă abstracte sau simbolice. Scopul este de a oferi o ieșire creativă pentru emoțiile lor.
- După faza de expresie artistică, ghidați participanții la tranziția către crearea de obiecte pentru ameliorarea stresului cu plastilină. Aceste obiecte ar trebui să servească drept sursă de confort și sprijin în momentele stresante.
- Subliniați că nu există modalități corecte sau greșite de a crea aceste obiecte. Accentul se pune pe exprimarea personală și pe găsirea unor modalități de a face față stresului.

#### 7 Referințe/Resurse

Create în cadrul parteneriatului

# Împuternicire de Sine



*In this chapter, you will discover a collection of activities that empower young participants to explore and strengthen their self-perception, self-awareness, self-esteem, and self-love. These activities are designed to provide a supportive and nurturing environment for young people to better understand themselves, boost their self-confidence, and develop a positive self-image. Through different engaging activities, participants will go on a journey of self-discovery and personal growth, gaining the tools they need to build a strong foundation of self-empowerment.*



Titlu sesiune / Timp necesar

## Three Portraits of You / 60 min

### 1 Obiective principale ale învățării

- Incurajarea auto-reflecției.
- Explorarea percepția de sine și conceptul de sine.

### 2 Rezultate ale învățării

- O înțelegere mai profundă a modului în care se fiecare se percepe pe sine.
- Autorefecție și autoexprimare prin artă.
- Obținerea unei perspective asupra rolului percepției de sine în stima de sine și iubirea de sine.



### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 10 min

- Explicați pe scurt scopul activității și vorbiți despre percepția de sine; puteți prezenta și videoclipul din resurse.

#### Activitate: 30 min

- Spuneți participanților să facă trei fotografii:
- Cum te vezi
- Cum crezi că te văd ceilalți
- Cum ai vrea să fii văzut

#### Debriefing și încheiere: -15 min

- Încheiați activitatea cu debriefing și subliniind ideea că iubirea de sine și stima de sine încep cu înțelegerea și acceptarea propriei persoane.

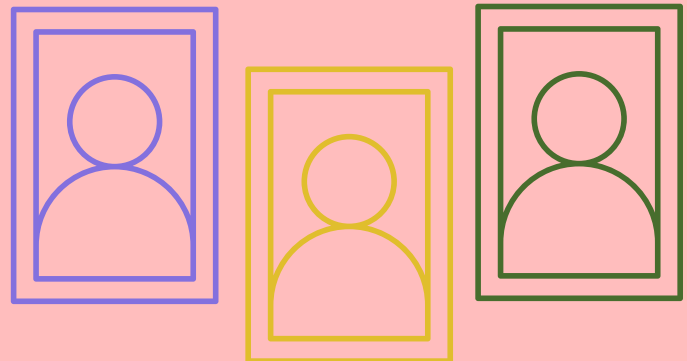
### 4 Întrebări de debriefing

- Care portret a fost cel mai ușor de realizat? Care a fost cel mai dificil? De ce?
- Vedeți asemănări între portrete?
- Care sunt diferențele dintre cei 3?



### 5 Materiale necesare

- Telefoane
- Hârtie și pixuri dacă vor să ia notițe



### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Creați un spațiu sigur și fără judecăți pentru ca participanții să își împărtășească reflecțiile.
- Fiți pregătiți pentru discuții potențial sensibile despre percepția de sine.
- Ascultați în mod activ participanții, normalizați diferitele experiențe, evitați să oferiți sfaturi nesolicitate. Nu uitați că uneori tinerii vor doar să fie auziți.

### 7 Referințe/Resurse

Carte: Essential Art Therapy Exercises - Leah Guzman

Titlu sesiune / Timp necesar

**Îmbrățișând unicitatea /  
45 - 60 min**

## 1 Obiective principale ale învățării

- Recunoașterea și aprecierea unicității fiecărui individ.
- Posibilitatea de a distinge între frumusețea interioară și frumusețea exterioară.
- Promovarea stimei de sine și acceptării de sine.

## 2 Rezultate ale învățării

- Identificarea și sărbătorirea calităților interioare, cât și exterioare ce ne fac unici.
- Obținerea unei înțelegeri mai profunde a conceptului de frumusețe interioară.
- Îmbunătățirea stimei de sine și acceptarea de sine.

## 3 Program și timp necesar

**Introducere: 5 min**

- Începeți prin a explica scopul activității: recunoașterea și sărbătorirea unicității fiecărei persoane.
- Subliniați ideea că frumusețea depășește aspectul fizic și include calități interioare.

**Activitate: 40 min**

- Implicați grupul într-o discuție despre diferența dintre frumusețea interioară și frumusețea exterioară.
- Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile despre ceea ce constituie frumusețea interioară, cum ar fi bunătatea, empatia, rezistența și umorul.
- Discutați despre importanța recunoașterii și a aprecierii atât calităților interioare, cât și exterioare.
- Distribuți participanților fișele de lucru pregătite.
- Instruiți fiecărui participant să completeze fișa de lucru, enumerând cel puțin cinci calități frumoase. Ele ar trebui să includă un amestec de calități interioare și atribute exterioare. Dacă considerați că este necesar, permiteți participanților să vorbească cu prietenii lor apropiați.
- Încurajați participanții, dacă se simt confortabil, să împărtășească unele dintre calitățile pe care le-au enumerat în fișele lor de lucru.
- Facilitați o discuție despre ceea ce au descoperit în timpul acestui exercițiu.

**Debriefing și încheiere: 15 min**

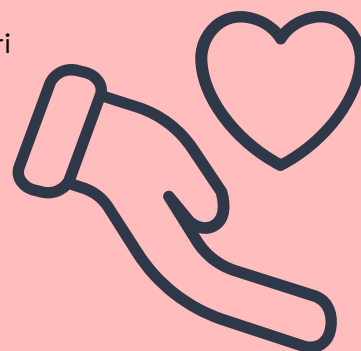
- Încheiați activitatea prin rezumarea importanței îmbrățișării unicității cuiva și a conceptului de frumusețe interioară.
- Încurajați participanții să-și păstreze fișele de lucru completate ca o amintire a valorii și individualității lor.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit când ați completat fișa de lucru „Îmbrățișând unicitatea”?
- Ce calități interioare ați identificat ca fiind dovadă de frumusețe și de ce sunt acestea importante ?
- Cum afectează recunoașterea și aprecierea unicității stima de sine și acceptarea de sine?

## 5 Materiale necesare

- Fișe de lucru tipărite (una pentru fiecare participant)
- Creioane, pixuri



## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Subliniați semnificația calităților interioare și exterioare atunci când discutați despre ceea ce face o persoană frumoasă.
- Fiți atenți la răspunsurile emoționale ale participanților. Unii pot considera că este dificil să-și identifice calitățile interioare sau pot deveni emoționali în timpul activității. Oferiți îndrumări și sprijin după cum este necesar.
- Uneori, participanții pot rămâne blocați și se pot găsi incapabili să-și vadă frumusețea interioară. În astfel de cazuri, dacă le permiteți să vorbească cu un prieten pot fi ajutați să aibă un punct de plecare, pentru că uneori prietenii sau cei mai apropiați văd o frumusețe interioară de care s-ar putea să nu fim conștienți.

## 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe pentru care este activitatea adaptată](#)

UNIQUE

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Provocarea discursului de sine negativ și a afirmațiilor pozitive/ 75-90 min

#### 1 Obiective principale ale învățării

Dezvoltarea stimei de sine, conștientizarea de sine și iubirea de sine reflectând asupra percepției de sine, creând afirmații pozitive și abordând vorbirea de sine negativă.

#### 2 Rezultate ale învățării

- Afirmații pozitive legate de stima de sine
- Conștientizarea modelelor comune de vorbire de sine negativă, obținând perspective asupra impactului autocriticii asupra percepției de sine
- Exersați să reîncadrați vorbirea de sine negativă în autoafirmații pozitive

#### 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit să vă confrunțați și să abordați discursul negativ de sine?
- Ce impact credeți că pot avea afirmațiile pozitive asupra stimei de sine și dragostei de sine?

#### 5 Materiale necesare

- Hârtie și pixuri
- Hârtie de notițe sau cartonașe mici
- Markere și creioane colorate

#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Subliniați faptul că participanților nu li se cere să-și împărtășească experiențele personale sau exemplele negative decât dacă le este confortabil să facă acest lucru.
- Încheiați activitatea dându-le participanților puterea de a continua să practice afirmații pozitive și provocând vorbirea de sine negativă în viața lor de zi cu zi.

#### 3 Program și timp necesar

##### Introducere: 5 min

- Începeți prin a explica scopul activității: de a încuraja auto-reflecția, de a promova iubirea de sine prin afirmații pozitive, de a deveni conștient și de a provoca vorbirea de sine negativă.

##### Activitate: 60 min

- Cereți participanților să ia o bucată de hârtie și să reflecteze asupra percepției lor de sine. Încurajați-i să se gândească la domeniile din viața lor în care s-ar putea lupta cu stima de sine sau iubirea de sine. Pune-i să-și noteze gândurile, sentimentele și domeniile pe care și-ar dori să le îmbunătățească.
- Explicați ce este vorbirea de sine negativă și cum poate avea impact asupra stimei de sine și iubirea de sine.
- Cereți participanților să se gândească la modelele comune negative de auto-vorbire pe care le experimentează, luând în considerare domeniile pe care doresc să le îmbunătățească și notați-le pe hârtie.
- Încurajați-i să reflecteze de unde provin aceste gânduri negative, cum ar fi experiențele trecute sau influențele externe.
- După identificarea discursului negativ de sine, îndrumați participanții să recadreze aceste gânduri negative în afirmații pozitive și autoafirmatoare.
- Pentru fiecare gând negativ, puneți-le să creeze o afirmație pozitivă corespunzătoare.
- Participanții pot scrie aceste afirmații pe note lipicioase sau carduri separate.
- De asemenea, participanții pot scrie cel puțin trei afirmații pentru domeniile pe care doresc să le îmbunătățească.

##### Debriefing și încheiere: 15 min

- Creați un mediu sigur și de susținere în care participanții își pot împărtăși în mod voluntar atât afirmațiile lor pozitive, cât și modul în care au transformat discursul negativ de sine în declarații de autoafirmare.
- Încurajați-i să explice de ce au ales aceste afirmații specifice și cum se raportează ele la percepția lor de sine și iubirea de sine.

I matter



#### 7 Referințe/Resurse

Create în cadrul parteneriatului

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Colajul valorilor de bază / 60 - 75 min

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Susținerea participanților în a identifica și clarifica valorile de bază.
- Explorarea legăturii dintre valori și bunăstarea mintală.

#### 2 Rezultate ale învățării

- Identificarea valorilor de bază care le influențează deciziile și acțiunile.
- Recunoașterea importanței vieții în concordanță cu valorile lor pentru o bunăstare îmbunătățită.

#### 3 Program și timp necesar

##### Introducere: 10 min

- Începeți sesiunea prin a discuta despre conceptul de valori și importanța acestora în ghidarea vieții cuiva.
- Explicați că activitatea va implica crearea unui colaj vizual care să reprezinte valorile lor de bază și impactul vieții în concordanță cu aceste valori asupra bunăstării mintale.

##### Activitate: 50 min

- Cereți participanților să reflecteze individual asupra valorilor lor fundamentale. Ce principii, credințe sau calități contează cel mai mult pentru ei? Furnizați o foaie de lucru cu valori pe care să le poată citi și să-și facă o idee.
- Oferiți câteva îndemnuri pentru reflecție, cum ar fi: Ce vă face să vă simțiți împliniți? Ce principii vă ghidează luarea deciziilor? Ce valori contribuie la bunăstarea voastră mintală?
- Încurajați-i să scrie sau să noteze mental valorile lor de bază.
- Pe măsură ce lucrează la colajele lor, încurajați participanții să se angajeze într-un exercițiu de vizualizare atentă. Cereți-le să închidă ochii, să respire adânc și imaginați-vă un scenariu în care trăiesc în perfectă aliniere cu valorile lor fundamentale. Cum arată asta? Cum îi face să se simtă?
- Oferiți participanților reviste, ziare, imagini tipărite, foarfece și bețișoare de lipici.
- Învățați-i să găsească și să decupeze imagini, cuvinte sau expresii din materialele care reprezintă valorile lor de bază și bunăstarea. Acestea pot fi legate de relații, hobby-uri, creștere personală etc.
- Puneți-i să aranjeze și să lipească aceste decupaje pe foile mari de hârtie sau carton pentru a crea un colaj vizual. Încurajați creativitatea și exprimarea personală.

##### Debriefing și încheiere: 15 min

- După finalizarea colajelor, invitați participanții să-și împărtășească colajele grupului. Ei ar trebui să explice semnificația imaginilor și cuvintelor alese.
- Încurajați discuțiile deschise și respectuoase despre conexiunile dintre valori și bunăstare.

#### 4 Întrebări de debriefing

- What was your experience creating your values collage?
- How did the process of visualization affect your understanding of your values?
- What did you discover about the relationship between your values and your well-being?



#### 5 Materiale necesare

- Reviste, ziare sau imagini tipărite
- Foi mari de hârtie sau carton
- Foarfece
- Lipici
- Markere, creioane colorate sau creioane colorate

#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Fiți atenți la emoțiile participanților în timpul activității. Unii pot descoperi valori profunde și personale care se referă la experiențele sau emoțiile trecute.
- Subliniați că nu există valori corecte sau greșite, iar valorile fiecărei persoane sunt unice pentru experiențele și perspectivele sale.
- Îndrumați discuția pentru a se concentra asupra aspectelor pozitive ale vieții în concordanță cu valorile și asupra modului în care aceasta poate contribui la bunăstare.

**VALUES**

#### 7 Referințe/Resurse

Adaptare după cartea Essential Art Therapy Exercises, Capitolul Colaje

## Titlu sesiune / Timp necesar

# Descoperirea momentelor de bucurie/ 60 - 80 min

## 1 Obiective principale ale învățării

Încurajarea participanților să recunoască și să sărbătorească momentele de bucurie din viața lor de zi cu zi

## 2 Rezultate ale învățării

- Identificarea momentelor mici, de zi cu zi, care le aduc bucurie.
- Practicarea tehnicii de mindfulness și a fi prezent în acest moment.
- Cultivarea aprecierii pentru plăcerile simple.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 10 min

- Începeți prin a explica conceptul de mindfulness și conexiunea acestuia cu găsirea bucuriei în momentele de zi cu zi.
- Introduceți activitatea „Descoperirea momentelor de bucurie” și explicați că participanții își vor ilustra momentele de bucurie.

### Activitate: 50 min

- Oferiți fiecărui participant o foaie goală de hârtie și materiale de desen sau de colorat.
- Partajați o listă de momente vesele cu teme sau sugestii. Acestea pot fi similare cu provocările de fotografie din versiunea anterioară. Exemple de solicitări includ:
  - Ilustrați un moment care vă face să zâmbiți.
  - Desenează ceva care reprezintă recunoștința.
  - Creează o imagine a unei plăceri simple (de exemplu, cartea ta preferată, o ceașcă caldă de ceai).
- Participanții ar trebui să aleagă una sau mai multe solicitări din listă și să înceapă să deseneze și să-și coloreze momentele de bucurie.
- Încurajați-i să fie creativi și expresivi în lucrările lor de artă.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Rugați participanții să-și împărtășească desenele și să explice de ce aceste momente le aduc bucurie. Ei își pot descrie ilustrațiile grupului.
- Facilitați o discuție de grup despre bucuria găsită în viața de zi cu zi și despre modul în care practicarea mindfulness-ului joacă un rol în recunoașterea și celebrarea acestor momente. Aici, puteți menționa activități de continuare și cum le pot integra în viața lor, cum ar fi scrierea în jurnal de recunoștință în fiecare seară înainte de culcare, împărtășirea a 3 lucruri care le-au plăcut în timpul zilei cu un prieten etc., pentru a-i încuraja să facă în mod constant aceste activități.

## 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați descoperit despre propria persoană în timpul acestei activități?
- Au existat teme comune sau experiențe comune în cadrul grupului?
- Cum v-a făcut să simți această activitate și cum v-a schimbat perspectiva asupra micilor momente de bucurie în viață?
- Vi s-a părut dificil să identificați sau să desenați momentul de bucurie? Dacă da, de ce?
- Cum puteți încorpora mai multe momente de bucurie în rutina zilnică?

## 5 Materiale necesare

- Hârtie
- Materiale de desen/colorat
- Lista temelor pentru momente de bucurie (pregătită de facilitator, adaptată)

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Discutați cu participanții ideea de a folosi arta ca instrument de atenție și apreciere a momentului prezent.
- Subliniați că această activitate nu este despre abilitățile artistice, ci despre recunoașterea și celebrarea bucuriei din viața lor.
- O adaptare pentru această activitate poate fi folosirea smartphone-urilor și fotografierea în loc de desen, putând fi adaptată în funcție de grupul țintă.



## 7 Referințe/Resurse

Create în cadrul parteneriatului

## Titlu sesiune / Timp necesar

# Mindfulness Incluziv/ 90 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Oferirea oportunității de a deveni mai conștienți de aspectele opresiunii interiorizate și problemele legate de opresiune
- Promovarea înțelegerii modului în care sistemele de opresiune

## 2 Rezultate ale învățării

- Obținerea unei înțelegeri mai profundă a opresiunii interiorizate și a modului în care aceasta se manifestă în interior.
- Reflectarea asupra propriilor experiențe și convingeri legate de opresiune.
- Împuternicirea participanților în a aborda și a interveni în situații legate de opresiunea interiorizată într-un mod care să fie util pentru eul lor de zi cu zi.

## 3 Programme Flow and Timing



### Introducere: 10 min

- Începeți sesiunea explicând conceptele de sisteme opresive și opresiune interiorizată. Explicați pe scurt scopul sesiunii și ce se va întâmpla. Puneți muzică de fundal liniștitoare.

### Activitate: 50 min

- Încurajați participanții să reflecteze asupra propriilor experiențe cu opresiunea interiorizată.
- Rugați-i să ia în considerare dacă au vreun sistem de credință negativ sau voci interioare care îi doboară. Participanții ar trebui să ia notițe despre aceste credințe sau voci interioare pentru propria lor reflecție.
- Ghidați participanții să-și imagineze un loc în natură pe care îl iubesc și îl găsesc relaxant. Încurajați-i să se cufunde în această imagine mentală, concentrându-se pe detalii senzoriale precum mirosuri, sunete și atmosfera generală.
- Explicați că acest loc va servi drept sursă de pace și conexiune pe tot parcursul exercițiului. (10-15 min în total)
- Instruiți participanții să înceapă un dans lent și atent. Ar trebui să permită imaginii mentale a locului liniștit să le ghideze mișcările.
- Încurajați participanții să îmbrățișeze pe deplin dansul, renunțând la conștiința de sine. Creați o atmosferă în care să se simtă liberi să se exprime prin mișcare.
- În timp ce sunt încă cufundați în dans și în sentimentul lor de sine, îndemnați participanții să-și imagineze un scenariu legat de opresiunea interiorizată pe care și-ar dori să-l abordeze.
- Instruiți participanții să se îndrepte spre scenariul mental, făcând mișcări spontane. Emoțiile și înțelepciunea lor interioară ar trebui să dirijeze aceste acțiuni.
- Dacă apar cuvinte, participanții ar trebui să le rostescă cu voce tare. Pe măsură ce intervin în scenariul mental, ei ar trebui să-și observe sentimentele și energia acțiunilor lor.
- Cereți participanților să ia în considerare modul în care își ajută ei înșiși zilnic să facă față opresiunii interiorizate. (15 minute)
- Cereți participanților să creeze o schiță rapidă a sentimentului mai profund despre ei înșiși cu care s-au conectat în timpul exercițiului.
- Participanții ar trebui să adauge câteva cuvinte care descriu modul în care au intervenit în scena opresiunii interiorizate și și-au ajutat sinele de zi cu zi.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Aduceți participanții înapoi din scenariul lor mental cu blândețe și permiteți participanților să-și împărtășească experiențele, schițele și reflecțiile.
- Creați un spațiu de susținere și fără judecăți pentru ca participanții să discute despre percepțiile lor, emoțiile și orice teme comune care au apărut.
- Încurajează autocompasiunea și reamintește-le participanților că abordarea opresiunii interiorizate este un proces continuu.
- Încheiați activitatea recunoscând curajul și angajamentul participanților față de conștientizarea de sine și împuternicire.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit când ați reflectat asupra convingerilor de oprimare interiorizate în timpul fazei de conștientizare a activității?
- Cum a fost experiența când v-ați conectat la locul liniștit din natură? V-a ajutat să vă simțiți mai relaxat și mai centrat?
- Cum v-au făcut să te simți mișcarea expresivă și dansul? Ați reușit să vă exprimați liber?
- În timpul exercițiului, când ați interacționat cu un scenariu mental legat de oprimarea interiorizată, ce emoții ați trăit?
- Puteți descrie mișcările sau acțiunile pe care le-ați întreprins atunci când ați intervenit în scenariul mental? Cum s-au raportat ele la sentimentele și emoțiile dvs.?
- Când ați abordat opresiunea interiorizată, în ce moduri v-ați ajutat sinele de zi cu zi să o confrunte?

## 5 Materiale necesare

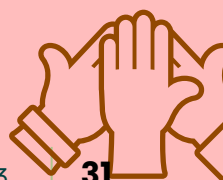
- Creioane, creioane, vopsele, pensule
- Hârtii A3
- Foarfece

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Aceasta este o activitate foarte puternică. Realizați această activitate numai și numai dacă sunteți conștient de sisteme opresive și dacă credeți că puteți conține spațiul.
- Fiți conștienți de faptul că discuțiile despre opresiune interiorizată pot fi încărcate emoțional. Acordați atenție bunăstării emoționale a participanților și stabiliți un plan pentru a reduce orice reacții emoționale puternice care pot apărea în timpul activității.
- Subliniați importanța autocompasiunii și a îngrijirii de sine pe parcursul activității. Amintiți-le participanților că este în regulă să faceți pauze, să vă deconectați de la exercițiu dacă devine copleșitor sau să căutați sprijin dacă este necesar.
- Evitați să comentați sau să vă opuneți sentimentelor participanților
- Arătați apreciere pentru orice împărtășesc participanții
- Creați un spațiu sigur în care toată lumea este confortabilă împărtășind vulnerabilități, sentimente etc.

## 7 Referințe/Resurse

Create în cadrul parteneriatului





# De la Identitate la Comunitate

*În acest capitol, activitățile sunt concepute pentru ca lucrătorii de tineret să lucreze cu participanții pentru a-i implica în activități care promovează conștientizarea de sine și înțelegerea identității lor personale. Aceste activități servesc ca fundație pentru construirea de conexiuni și un sentiment de apartenență, care sunt vitale pentru menținerea unei stări sănătoase de bunăstare mintală. Explorându-și identitățile individuale și creând conexiuni cu ceilalți, participanții obțin informații valoroase despre importanța creșterii personale, a comunității și a construirii conexiunilor.*

Titlu sesiune / Timp necesar

Fotografiile din viața mea/ 60 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea autodescoveririi și acceptarea de sine.
- Explorarea legăturii dintre gânduri, emoții, comportamente și experiențele personale.
- Stimularea muncii în echipă și aprecierea în rândul participanților.

## 2 Rezultate ale învățării

- Înțelegerea diverselor perspective și interpretări ale experiențelor personale.
- Reflectarea asupra elementelor care le reprezintă și asupra valorilor acestora.

## 3 Program și timp necesar

**Introducere: 5 min**

- Întâmpinarea participanților și explicarea scopului sesiunii.

**Activitate: 40 min**

- Participanții sunt rugați să deseneze o cameră la alegere care reprezintă un spațiu semnificativ în viața lor.
- Participanții împărtășesc desenele lor cu grupul și le atârnă pe perete ca o expoziție.
- Discutați diferențele dintre desene și motivele includerii unor elemente specifice în camerele lor. (15 minute în total)
- Participanții sunt încurajați să-și imagineze că se află în camera pe care au desenat-o.
- Ei identifică elementele din cameră care corespund caracteristicilor lor, marcând desenul corespunzător.
- Această activitate este menită să ajute participanții să-și exploreze identitățile dintr-o nouă perspectivă. (20 min în total)
- Participanții împărtășesc grupului desenele lor marcate și explică semnificația alegerilor lor.
- Angajați-vă în discuții despre diferitele interpretări și semnificații.

**Debriefing și încheiere: 15 min**

- Participanții selectează din desenele camerei un element care consideră că îi reprezintă cel mai mult.
- Fiecare participant, dacă dorește, explică de ce a ales acest element ca fiind cel mai important.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit când ați creat desenul camerei? A fost ușor sau dificil?
- Ce element din desenul din camera dvs. v-a reprezentat cel mai mult? Ce ați descoperit despre propria persoană prin această activitate?
- Cum s-a schimbat înțelegerea dvs. asupra perspectivelor celorlalți în timpul expoziției și discuției?



## 5 Materiale necesare

- Hârtie de desen sau caiete de schițe pentru fiecare participant
- Materiale de desen, cum ar fi creioane colorate, markere, creioane colorate sau pasteluri
- Spațiu pe perete pentru afișarea desenelor
- Markere sau autocolante pentru marcarea elementelor din desene

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Încurajați participanții să fie deschiși și sinceri cu privire la alegerile lor. Asigurați-i că împărtășirea este voluntară și că nu există nicio presiune pentru a dezvălui ceva cu care nu sunt confortabil.
- Fiți sensibil la orice potențiale reacții emoționale. Oferiți sprijin sau resurse suplimentare dacă participanții simt nevoia să exploreze mai departe aceste sentimente.

## 7 Referințe/Resurse

Adaptat după activitatea: Visual Metaphor of Your Life (Metafora vizual a vieții) / Carte: Essential Art Therapy Exercises - Leah Guzman, ATR-BC



## Titlu sesiune / Timp necesar

### Eu, eu însumi și noi / 120 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Participanții vor explora și exprima diferite aspecte ale identității lor.
- Participanții se vor angaja într-o activitate de colaborare pentru a stimula un sentiment de apartenență în cadrul grupului.

## 2 Rezultate ale învățării

- Participanții vor avea o înțelegere mai profundă a propriilor identități.
- Participanții se vor conecta cu ceilalți din grup prin experiențe comune.
- Participanții vor începe să dezvolte un sentiment de comunitate și apartenență.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Întâmpinați participanții și explicați scopul sesiunii.
- Discutați cu participanții câteva cuvinte precum identitate, conexiune și comunitate.
- Subliniați ideea de a crea un mediu favorabil și incluziv

### Activitate: 40 min

- Explicați activitatea. Fiecare participant este rugat să pregătească o prezentare a identității sale.
- Oferiți participanților o oră pentru a părăsi locația și a se întoarce cu trei reprezentări vizuale ale identității lor:
  - Un autoportret (o fotografie sau un desen) care reflectă cine sunt
  - O imagine a unui loc sau a unui cadru care este relevantă pentru identitatea și participarea lor în societate.
  - Un simbol sau obiect care reprezintă apartenența lor culturală
- Încurajați participanții să reflecteze la ceea ce înseamnă aceste elemente pentru ei.
- După ce participanții se întorc, oferiți acces la un computer sau o imprimantă pentru ca participanții să-și încarce și să-și imprime imaginile.
- În timp ce așteptați, invitați participanții să pregătească câteva cuvinte (2-3) despre fiecare dintre imaginile alese. Ce reprezintă aceste imagini în viața lor?
- Amenajați un spațiu în cameră pentru expoziția foto.
- Fiecare participant este invitat să-și împărtășească imaginile și semnificația din spatele lor într-o atmosferă de susținere și incluzivă.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Facilitați o discuție de grup despre ceea ce participanții au învățat despre identitățile lor.
- Discutați conexiunile și aspectele comune dintre experiențele participanților.
- Vorbiți despre sentimentul de apartenență și de comunitate care începe să se formeze în cadrul grupului.

## 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați învățat despre propria persoană prin această activitate?
- Ați observat teme sau experiențe comune împărtășite de grup?

## 5 Materiale necesare

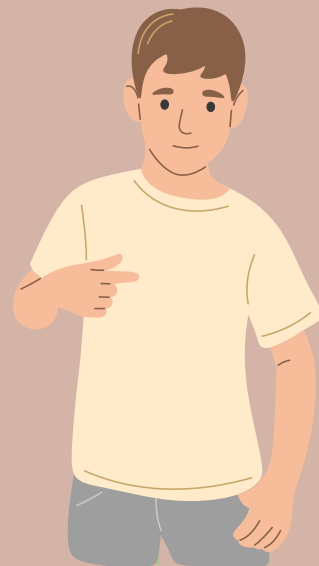
- Cameră sau smartphone-uri
- Acces la computer și imprimantă
- Spațiu de expoziție pentru expoziția de fotografii.

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

Adaptați activitatea la contextele culturale și sociale ale participanților.

## 7 Referințe/Resurse

TSeria T-Kit a CoE, T-KIT 4 Învățare interculturală, activitate Eu, Eu însumi și Noi



## Titlu sesiune / Timp necesar

# Schimbarea perspectivelor / 60 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Încurajarea auto-reflecției și a autoexprimării
- Oferirea unui spațiu sigur pentru împărtășirea sentimentelor, luptelor și experiențelor
- Stimularea empatiei și înțelegerii în cadrul grupului
- Prezentarea conceptului de mentalitate de creștere

## 2 Rezultate ale învățării

- Oportunitatea de a-și exprima gândurile, sentimentele și experiențele.
- Perspective asupra provocărilor comune cu care se confruntă semenii lor, reducând sentimentele de izolare.
- Recunoașterea interacțiunii dintre gânduri, sentimente și acțiuni și modul în care schimbarea unui aspect poate influența pe celelalte.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Începeți cu muzică de bun venit și oferiți participanților carduri A5 care conțin citate de la Calvin Malone.
- Explicați scopul activității, subliniind că participanții se pot exprima liber și anonim.

### Activitate: 40 min

- Puneți trei întrebări deschise și alocați timp participanților pentru a-și scrie răspunsurile: Cum v-ați simțit în ultima vreme? Aveți vreo luptă în viața dvs? Care anume? , Împărtășiți orice experiență de dezamăgire, tristețe, vinovăție etc. și modul în care v-au afectat. etc.
- Strângeți răspunsurile scrise într-o casetă.
- Fiecare participant selectează aleatoriu trei lucrări de răspuns și le citește individual fără a dezvălui conținutul.
- Facilitați o discuție despre subiecte legate de tema principală, cum ar fi mentalitatea fixă vs. de creștere, procesarea emoțiilor, ascultarea empatică și oferirea de feedback constructiv.
- Cereți participanților să scrie pe spatele lucrărilor pe care le-au selectat, oferind feedback sau gânduri constructive bazate pe ceea ce a fost prezentat.
- Afișați lucrările pentru o expoziție, asigurând anonimatul. Selectați câteva lucrări pe care să le citiți cu voce tare și invitați participanții să-și împărtășească comentariile despre conținut atât pe față, cât și pe spate. Încurajați discuțiile despre natura transformativă a conținutului.

### • Debriefing și încheiere: 15 min

- Încheiați cu o conversație de grup despre dacă participanții au observat vreo schimbare în ei înșiși și despre modul în care gândurile, sentimentele și acțiunile sunt interconectate. Utilizați triunghiul CBT (terapie cognitiv-comportamentală) pentru a explica acest concept.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-a făcut să simțiți activitatea? A fost ușor sau provocator să vă exprimați gândurile și emoțiile?
- Citirea răspunsurilor altora vi-a schimbat perspectiva sau v-a făcut să realizați că nu sunteți singur în sentimentele și experiențele dvs.?
- Ce părere aveți despre conceptul de mentalitate de creștere și rolul său în a face față provocărilor vieții?

## 5 Materiale necesare

- Carduri A5 cu citate de la Calvin Malone (una pentru fiecare participant)
- Hârtie
- Instrumente de scris (pixuri, creioane, markere)
- O cutie sau container pentru colectarea răspunsurilor scrise
- O suprafață pentru afișarea răspunsurilor scrise (de exemplu, tablă albă sau perete)

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Introduceți scopul și liniile directoare ale activității, subliniind importanța respectării intimității participanților și opțiunea de a nu aprofunda prea mult dacă nu sunt confortabili.
- Acordați suficient timp participanților pentru a răspunde la fiecare întrebare. Fiți atenți la constrângerile de timp, dar respectați și faptul că unii participanți ar putea avea nevoie de mai mult timp pentru a se exprima.
- Când participanții aleg trei lucrări de răspuns din casetă, asigurați-vă că fac acest lucru discret pentru a păstra anonimatul.

## 7 Referințe/Resurse

Carol Dweck: Mindset- The New Psychology of Success  
[CBT Triangle](#)

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Explorarea călătoriei comune / 60 min

#### 1 Obiective principale ale învățării

- Stimularea unui sentiment de apartenență și conexiune în cadrul grupului.
- Încurajarea participanților să exploreze asemănările și diferențele cu colegii lor.
- Promovarea empatiei și înțelegerea între participanți.

#### 2 Rezultate ale învățării

- O mai bună înțelegere a trecutului, experiențelor și perspectivelor colegilor lor.
- Conexiuni mai puternice și un sentiment de comunitate în cadrul grupului.

#### 3 Program și timp necesar

##### Introducere: 5 min

- Începeți sesiunea explicând scopul activității: de a construi un sentiment de conexiune și apartenență în cadrul grupului prin explorarea asemănărilor și diferențelor dintre participanți.

##### Activitate: 40 min

- Distribuți aleatoriu descrierile și fotografiile participanților în grup. Fiecare participant ar trebui să primească informații despre un coleg pe care s-ar putea să nu-l cunoască bine.
- Acordați-le participanților timp să citească descrierile, să studieze fotografiile și să folosească șabloanele de hărți mentale furnizate (sau foi de hârtie goale) pentru a colecta informații despre persoana pe care o studiază. Harta mentală poate include categorii precum locație, hobby-uri, eroi, gust pentru muzică, mâncare, haine, religie, familie, valori, prietenii, idei de viitor etc.
- După faza de cercetare, cereți participanților să spună dacă au descoperit ceva surprinzător despre persoana pe care au studiat-o. Acest lucru încurajează participanții să fie deschiși să învețe ceva nou despre colegii lor.
- Apoi cereți participanților să reflecteze asupra lor înșiși. Rugați-i să completeze o hartă mentală similară despre propriile lor medii, interese și valori.
- După autorefecție, adunați participanții și inițiați o discuție de grup. Încurajați participanții să împărtășească locurile în care au găsit asemănări și diferențe cu persoana pe care au studiat-o în sală.

##### Debriefing și încheiere: 15 min

- Ghidează discuția, subliniind ideea că, deși oamenii au medii și experiențe unice, există adesea elemente comune care ne leagă pe toți ca ființe umane.
- Încheiați activitatea cu o reflecție de grup asupra importanței recunoașterii bazei noastre comune și a experiențelor comune. Evidențiați valoarea înțelegerii și a empatiei cu călătoriile unice ale celuilalt.

#### 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați învățat despre persoana pe care ați studiat-o? Ați descoperit ceva surprinzător?
- Cum v-ați simțit când ați realizat care sunt asemănările și diferențele dintre dvs. și persoana pe care ați studiat-o?
- Cum poate recunoașterea experiențelor împărtășite să vă îmbunătățească sentimentul de apartenență și conexiunea în cadrul grupului?

#### 5 Materiale necesare

- Șabloane de hărți mentale sau foi de hârtie goale pentru fiecare participant.
- Instrumente de scris (pixuri, creioane, markere).

#### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

Subliniați importanța abordării acestei activități cu o minte deschisă și respect pentru intimitatea și diversitatea celuilalt.



#### 7 Referințe/Resurse

Adaptat după: Discovering  
Diversity; Teacher's Pack

Titlu sesiune / Timp necesar

Canvas colectiv / 60 min  
(flexible)

## 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea colaborării și sentimentul de apartenență între participanți.
- Explorarea modului în care experiențele individuale pot fi transformate împreună într-o narațiune colectivă.

## 2 Rezultate ale învățării

- O piesă de artă colaborativă care reflectă experiențele și poveștile lor comune.
- Simțul comunității și sprijin reciproc.



## 3 Program și timp necesar

**Introducere: 5 min**

- Explicați pe scurt scopul activității și menționați arta colectivă; arătați exemple diferite dacă este necesar.

**Activitate: 40 min**

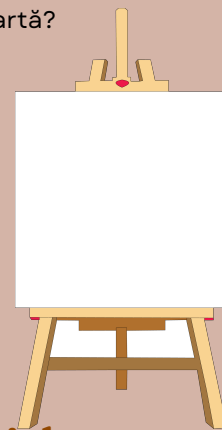
- Oferiți fiecărui participant o pânză sau o foaie mare de hârtie, împreună cu o varietate de rechizite de artă, cum ar fi markere, creioane colorate, vopsele și pensule.
- Explicați grupului că vor crea în mod colectiv o piesă de artă care să le reprezinte experiențele, poveștile și visele comune. Fiecare participant va contribui la acest tablou artistic.
- Participanții au o anumită perioadă de timp (de exemplu, 30 până la 45 de minute) pentru a lucra la lucrarea de artă. Ei pot desena, picta sau utiliza orice alt mediu de artă ales pentru a-și exprima gândurile și sentimentele legate de temă. Încurajați-i să încorporeze atât elemente individuale, cât și colective.

**Debriefing și încheiere: 15 min**

- La sfârșitul sesiunii de creație de artă, adună-i pe toți în jur pentru a discuta despre opera de artă. Cereți participanților să împărtășească ce au adăugat la artă și de ce. Discutați cum contribuțiile lor individuale se încadrează în tema mai largă și cum piesa reflectă experiențele și aspirațiile lor comune.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit să contribuiți la această piesă de artă colaborativă?
- Ce ați învățat despre colegii dvs. participanți prin această activitate?
- Ce emoții sau gânduri crezi că înfățișează această opera de artă?



## 5 Materiale necesare

- Pânze sau coli mari de hârtie pentru fiecare participant sau grupuri mici
- Rechizite de artă (markere, creioane colorate, vopsele, pensule etc.)
- Șevalet sau o masă mare pentru creația artistică
- Spațiu pentru afișarea operei de artă finite

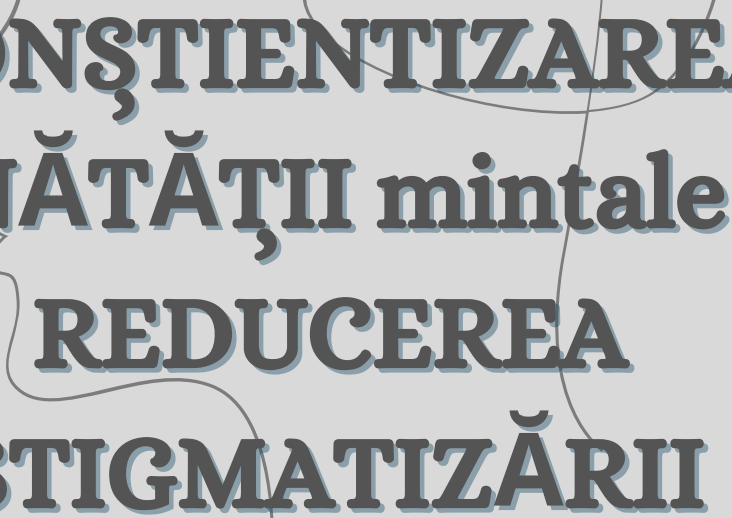
## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Reamintiți participanților că nu există modalități „corecte” sau „greșite” de a contribui la opera de artă colaborativă.
- Fiți pregătit să oferiți îndrumări sau sugestii dacă participanții întâmpină dificultăți în a începe.



## 7 Referințe/Resurse

Adaptat după: Carte Essential Art Therapy Exercises - Leah Guzman



# CONȘTIENȚIZAREA SĂNĂȚĂȚII mintale & REDUCEREA STIGMATIZĂRII

*În acest capitol, sunt abordate subiectele critice ale stereotipurilor, stigmatizării, reducerii stigmei și conștientizării sănătății mintale. Participanții iau parte la activități captivante menite să provoace stereotipurile, să reducă stigmatizarea și să promoveze conștientizarea problemelor de sănătate mintală. Explorând aceste teme, participanții obțin o înțelegere mai profundă a impactului stigmatizării asupra indivizilor și comunităților, în timp ce învâț strategii eficiente de combatere a acesteia și de a promova o societate mai incluzivă, mai înțelegătoare și mai empatică.*

## Titlu sesiune / Timp necesar

### Stafeta MythBusters / 60 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Deconstruirea stereotipurilor și miturilor legate de sănătatea mintală.
- Promovarea muncii în echipă și colaborarea.
- Încurajarea gândirii critice și discuțiile bazate pe dovezi.

## 2 Rezultate ale învățării

- Identificarea miturilor și stereotipurilor comune despre sănătatea mintală.
- Dezvoltarea unei perspective mai informate și incluzive asupra problemelor de sănătate mintală.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Pregătiți o listă de mituri și stereotipuri comune despre sănătatea mintală înainte de activitate, scrisă pe cartonașe sau coli de hârtie separate.
- Explicați scopul activității: identificarea, provocarea și dezmințirea miturilor și stereotipurilor legate de sănătatea mintală.

### Activitate: 40 min

- Împărțiți participanții în echipe mici. Fiecare echipă va participa la o provocare în stil ștafetă.
- Creați posturi în care fiecare post să reprezinte un mit sau un stereotip comun despre sănătatea mintală.
- La fiecare post, o echipă trebuie să citească mitul, să-l discute și apoi să folosească resursele furnizate (de exemplu, fișe de informații, acces la internet) pentru a găsi dovezi sau fapte care contestă mitul.
- Echipa trebuie să-și prezinte concluziile și un contraargument facilitatorului la fiecare stație înainte de a trece la următoarea.
- Echipele vor continua să viziteze diferite stații până când le vor vizita pe toate.
- După ștafetă, adunați întregul grup pentru o discuție.
- Fiecare echipă împărtășește miturile pe care le-a întâlnit, dovezile pe care le-a găsit și contraargumentele pe care le-a dezvoltat.
- Încurajați o discuție de grup despre modul în care stereotipurile și miturile pot fi contestate cu fapte și dovezi.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Întrebați participanții cum le-a schimbat această activitate perspectivele asupra stereotipurilor de sănătate mintală.
- Încurajați-i să discute despre importanța gândirii bazate pe dovezi în provocarea miturilor.
- Îndemnați-i să împărtășească cum pot aplica această abordare în situații din viața reală pentru a promova incluziunea.

## 4 Întrebări de debriefing

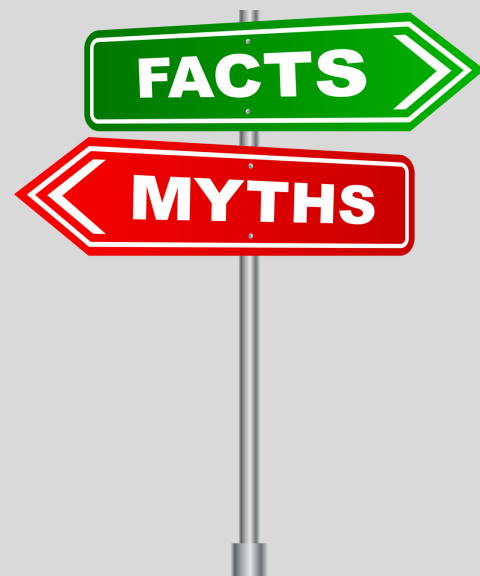
- Cum a abordat echipa dvs. sarcina de a demonta miturile legate de sănătatea mintală?
- Ați întâlnit mituri pe care inițial le-ați crezut sau pe care le-ați considerat dificil să le contracarați?
- Cum v-a influențat procesul de contestare a miturilor cu dovezi înțelegerea stereotipurilor de sănătate mintală?
- Cum pot fi aplicate abilitățile și cunoștințele dobândite din această activitate în situații din viața reală pentru a contesta stereotipurile despre sănătatea mintală?

## 5 Materiale necesare

- Carduri cu mituri și stereotipuri (mituri comune privind sănătatea mintală)
- Fișe de informații sau acces la internet pentru verificarea faptelor

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Asigurați-vă că cardurile de mituri și stereotipuri se bazează pe concepții greșite comune legate de sănătatea mintală.
- Oferiți participanților informații și resurse corecte pentru a-și sprijini eforturile de verificare a faptelor.



## 7 Referințe/Resurse



Create în cadrul parteneriatului

## Titlu sesiune / Timp necesar

# Stigmatul provocator: conștientizarea sănătății mintale / 90 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Definirea și înțelegerea conceptelor de sănătate mintală și stigmatizare.
- Recunoașterea impactului stigmatizării asupra persoanelor cu probleme de sănătate mintală.
- Dezvoltarea de strategii pentru a reduce stigmatizarea și pentru a promova un mediu mai favorabil.

## 2 Rezultate ale învățării

- Definirea sănătății mintale și stigmatizarea și explicarea semnificației acestora.
- Identificarea stereotipurilor comune și concepțiilor greșite despre sănătatea mintală.
- Recunoașterea consecințelor stigmatizării sănătății mintale.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Întâmpinarea participanților și crearea unei atmosfere primitoare.
- Desfășurarea unei activități de spărgător de gheață pentru a face participanții să vorbească și să se simtă confortabil între ei, dacă grupul nu se cunoaște.

### Activitate: 40 min

- Definiți sănătatea mintală ca o stare de bine și discutați despre semnificația acesteia în viața de zi cu zi, subliniind faptul că toată lumea are sănătate mintală, cum ar fi sănătatea fizică.
- Definiți stigmatizarea ca atitudini negative, credințe și stereotipuri despre persoanele cu probleme de sănătate mintală și oferiți exemple pentru a ilustra mai bine
- Discutați modul în care stigmatizarea afectează persoanele cu probleme de sănătate mintală, inclusiv consecințele sale emoționale, sociale și economice.
- Împărțiți grupul în grupuri mai mici, în funcție de mărimea grupurilor și furnizați studii de caz pentru a demonstra impactul stigmatizării asupra oamenilor. Lăsați participanții să lucreze la studiile de caz.
- După aceea, gândiți-vă la idei și strategii pentru reducerea stigmatizării sănătății mintale. Ei pot lucra în grupuri mai mici sau în perechi.
- După brainstorming și strângerea ideilor, împărțiți participanții în grupuri mai mici și oferiți-le un scenariu care ilustrează consecințele stigmatizării și modul în care aceasta poate fi contestată.
- Cereți participanților să vină cu o activitate de joc de rol în care să vină cu soluții la provocări.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile și reflecțiile despre ceea ce au învățat.
- Rezumați și subliniați importanța conștientizării sănătății mintale și a reducerii stigmatizării.

## 4 Întrebări de debriefing

Cum a evoluat înțelegerea dvs. despre sănătatea mintală și stigmatizarea în timpul acestui atelier?

- Puteți numi câteva stereotipuri comune sau concepții greșite despre sănătatea mintală despre care am discutat? De ce sunt dăunătoare?
- În ce moduri puteți contribui la combaterea stigmatizării și la promovarea conștientizării sănătății mintale în comunitatea sau la locul de muncă?

## 5 Materiale necesare

- Flip-chart
- Markere
- Fișă cu concepte cheie, dacă este necesar (sănătate mintală, suferință mintală, stereotipuri, stigmatizare etc.)
- Studii de caz
- Scenarii de joc de rol

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Creați un spațiu sigur și fără judecăți pentru discuții deschise.
- Subliniați importanța empatiei, a respectului și a ascultării active.
- Fiți pregătit să răspundeți întrebărilor și preocupărilor legate de sănătatea mintală și stigmatizarea.

## 7 Referințe/ Resurse

Create în cadrul parteneriatului



## Titlu sesiune / Timp necesar

# Strada Stigmatizării și Sănătății mentale/ 90 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la experiențele persoanelor care se confruntă cu provocări de sănătate mintală și stigmatizare.
- Promovarea empatia și înțelegerea provocărilor pe care le pot întâmpina acești indivizi.
- Încurajarea participanților să reflecteze asupra propriilor percepții și părtiniri legate de sănătatea mintală.

## 2 Rezultate ale învățării

- Conștientizare mai profundă a provocărilor și experiențelor pe care le întâmpină persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală în viața lor de zi cu zi.
- Reflectarea asupra modului în care stigmatizarea poate afecta persoanele cu probleme de sănătate mintală și luarea în considerare a consecințele sale în lumea reală.
- Reflectarea asupra stereotipurilor și concepțiilor greșite asociate cu sănătatea mintală, recunoscând nevoia de a contesta aceste stereotipuri.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Explicați obiectivele activității: explorarea impactului incluziunii și excluziunii sociale, punând accent pe sănătatea mintală și stigmatizarea.

### Activitate: 40 min

- Oferiți participanților carduri care descriu experiențele unei persoane fictive legate de sănătatea mintală și stigmatizarea.
- Încurajați participanții să aleagă un nume pentru persoana pe care o vor înfățișa pentru a spori legătura lor cu personajul.
- Participanții vor răspunde la o serie de întrebări legate de sănătatea mintală, stigmatizarea și incluziunea.
- Pentru fiecare întrebare, dacă un participant crede că persoana fictivă pe care o înfățișează ar experimenta includerea, primește un dulce sau un simbol. Dacă răspunsul este excluderea, ei se predau.
- Exemple de întrebări ar putea include: „S-ar simți confortabil această persoană să vorbească deschis despre sănătatea sa mintală?” sau „Această persoană este stigmatizată din cauza provocărilor sale de sănătate mintală?”
- Participanții trebuie să-și afișeze vizibil dulciurile sau jetoanele în fața lor.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- După ce ați răspuns la întrebări, rugați participanții să reflecteze asupra experiențelor lor în rolul lor.
- Încurajați-i să-și împărtășească sentimentele despre dacă s-au simțit privilegiați, excluși sau stigmatizați.
- Discutați modul în care activitatea reflectă situații din viața reală și inegalități legate de sănătatea mintală.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit când ați portretizat rolul cuiva care se confruntă cu provocări de sănătate mintală și stigmatizare?
- Ați perceput personajul pe care îl jucați ca fiind privilegiat, exclus sau stigmatizat? De ce?
- Cum ați luat decizii cu privire la caracterul tău? V-ați bazat pe stereotipuri?
- Vi-a părut rău pentru personajul pe care l-ați portretizat sau l-ați văzut ca pe o „victimă”
- Cum credeți că această activitate poate ajuta la reducerea stigmatizării și la promovarea includerii în situații din viața reală?

## 5 Materiale necesare

- Carduri cu descrieri discret relevante pentru stigmatizare și sănătatea mintală
- Dulciuri sau jetoane (reprezentând recompense și penalități).

## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Clarificați că participanții portretizează personaje fictive legate de experiențele de sănătate mintală. Încurajați-i să se cufunde în aceste roluri.
- Încurajați participanții să facă tranziția mintală înapoi la propria identitate, cerându-le să-și acorde un moment pentru a recunoaște rolurile pe care le-au jucat.

## 7 Referințe/ Resurse

Adaptat după: ID Booklet: Ideas For Inclusion and Diversity / Salto Toolbox



## Titlu sesiune / Timp necesar

# Deconstrucția stigmatizării: Punerea în locul celuilalt / 60-75 min

## 1 Obiective principale ale învățării

- Deconstruirea stigmatizării și stereotipurile asociate cu sănătatea mintală.
- Promovarea empatiei și înțelegerea experiențelor persoanelor cu probleme de sănătate mintală.
- Încurajarea participanților să reflecteze asupra propriilor părtiniri și preconcepții.

## 2 Rezultate ale învățării

- Obținerea de informații despre impactul stigmatizării asupra persoanelor cu probleme de sănătate mintală.
- Dezvoltarea empatiei și a unei perspective mai deschise la minte.
- Reflectarea asupra importanței reducerii stigmatizării și promovării incluziunii.

## 3 Program și timp necesar

### Introducere: 5 min

- Întâmpinarea participanților și prezentarea obiectivelor sesiunii.
- Explicați că sesiunea se va concentra pe provocarea stereotipurilor legate de sănătatea mintală și promovarea empatiei.

### Activitate: 40 min

- Pregătiți un set de carduri cu descrieri ale persoanelor care se confruntă cu diverse provocări de sănătate mintală. Includeți poveștile și experiențele lor personale.
- Distribuți cardurile participanților, asigurându-vă că nimeni nu primește un card care descrie propria provocare de sănătate mintală atribuită.
- Cereți participanților să-și citească cardurile și să se cufunde în rolul persoanei descrise.
- Instruiți participanții să se implice în discuții de grup cu alții care au primit diferite carduri, împărtășindu-și experiențele, provocările și sentimentele.
- Facilitați o sesiune de partajare în grup în care participanții își discută experiențele în timpul activității.
- Încurajați participanții să reflecteze la felul în care s-au simțit când au mers în pielea altcuiva și la modul în care le-a afectat percepția asupra provocărilor de sănătate mintală.

### Debriefing și încheiere: 15 min

- Rezumați principalele concluzii din sesiune.
- Subliniați importanța reducerii stigmatizării și a promovării empatiei în înțelegerea sănătății mintale.
- Încurajați participanții să continue să provoace stereotipurile și preconcepțiile în viața lor de zi cu zi.

## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit să vă cufundați în rolul cuiva care se confruntă cu o altă provocare de sănătate mintală în timpul activității?
- Experiența de a „umbla în pielea altcuiva” ți-a schimbat percepțiile sau stereotipurile legate de provocările de sănătate mintală? Dacă da, în ce moduri?
- Ați întâmpinat provocări sau dificultăți în timp ce încercați să înțelegeți experiențele persoanei descrise pe cardul dvs.?
- Ce ați învățat despre impactul stigmatizării asupra persoanelor cu probleme de sănătate mintală prin această activitate?
- Cum puteți contribui la crearea unui mediu mai empatic și incluziv pentru persoanele care se confruntă cu provocări de sănătate mintală după ce au participat la această activitate?

## 5 Materiale necesare

Carduri cu descrieri ale persoanelor care se confruntă cu provocări de sănătate mintală



## 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Creați un spațiu sigur și fără judecăți pentru discuții deschise.
- Fiți pregătiți să ghidați discuțiile și să abordați orice concepții greșite sau stereotipuri.



## 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)



# Incluziune & Bunăstare

*Țăcest capitol explorează relația dintre incluziune și bunăstare. Activitățile concepute pentru acest capitol urmăresc îmbunătățirea stării de bine prin incluziune. Credem că dacă tinerii cu dezavantaje sunt incluși și participați în mod corespunzător în societate, sănătatea lor mintală se va îmbunătăți. Activitățile acestui capitol promovează empatia, interculturalitatea, respectul și înțelegerea reciprocă în rândul tinerilor.*

Titlu sesiune / Timp necesar

## Construirea unei grădini a bunăstării/ 45-60 min

### 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea unui sentiment de incluziune și apartenență în rândul participanților.
- Încurajarea conștientizării de sine și reflectarea asupra bunăstării personale.

### 2 Rezultate ale învățării

- Descrierea elementelor care contribuie la propria lor bunăstare.
- Recunoașterea importanței unor medii incluzive pentru bunăstarea individuală.
- Identificarea acțiunilor pe care le pot întreprinde pentru a promova bunăstarea și a crea spații incluzive.

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5 min

- Întâmpinarea participanților și prezentarea obiectivelor activității. Explicați că vor crea o „grădină a bunăstării”.

#### Activitate: 40 min

- Desenați un contur simplu al unei grădini pe o foaie mare de hârtie sau tablă albă. Aceasta va fi grădina centrală.
- Distribuți participanților markere, autocolante și forme decupate.
- Cereți fiecărui participant să deseneze sau să scrie un element care contribuie la bunăstarea personală pe un autocolant, un bilețel sau o formă decupată. Ar putea fi un hobby, o relație, o practică de îngrijire de sine sau orice altceva.
- Rugați participanții să-și atașeze elementele de bunăstare în grădina centrală.
- După crearea grădini, inițiați o discuție.
- Încurajați participanții să-și împărtășească elementele de bunăstare și să explice de ce aceste lucruri contribuie la bunăstarea lor generală.
- Discutați ideea că bunăstarea individuală este diversă și unică pentru fiecare persoană.
- Introduceți conceptul de mediu incluziv.
- Solicitați participanților să ia în considerare modul în care crearea unui spațiu incluziv poate spori bunăstarea tuturor.
- Discutați despre importanța încurajării sentimentului de apartenență și acceptare în diferite situații.
- Folosiți sfoară sau fire pentru a crea conexiuni între elementele de bunăstare din grădina centrală. Acest lucru simbolizează interconexiunea bunăstării individuale în cadrul unei comunități.

#### Debriefing și încheiere: 15 min

- Invitați participanții să reflecteze asupra activității și să ia în considerare acțiunile pe care le pot întreprinde pentru a contribui la bunăstare și incluziune.
- Încurajați-i să se gândească la modul în care își pot cultiva propria bunăstare și să creeze spații incluzive în viața lor de zi cu zi.

### 4 Întrebări de debriefing

- Ce elemente de bunăstare ați adăugat grădini și de ce sunt importante?
- Cum ilustrează interconexiunea bunăstării din grădina noastră ideea că bunăstarea individuală este conectată la bunăstarea celorlalți?
- Cum puteți aplica conceptele de bunăstare și incluziune în viața de zi cu zi și în comunitate?

### 5 Materiale necesare

- O foaie mare de hârtie sau o tablă albă
- Markere sau creioane colorate
- Autocolante, note lipicioase sau forme mici decupate (de exemplu, flori, frunze, inimioare)
- Șnur sau fire
- Foarfece
- Bandă



### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Crearea unui spațiu sigur și fără judecăți pentru discuții deschise.
- Sublinierea importanței empatiei, a respectului și a ascultării active.

### 7 Referințe/ Resurse

Create în cadrul parteneriatului

Titlu sesiune / Timp necesar

## Sculpturi ale mișcării incluzive / 45-60 min

### 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea expresiei fizice și explorarea creativă.
- Încurajarea participanților să colaboreze și să creeze reprezentări incluzive

### 2 Rezultate ale învățării

- Abilitatea de a utiliza mișcărilor corpului și expresia fizică ca mijloc de transmitere a ideilor și emoțiilor legate de incluziune și sănătatea mintală.
- O înțelegere mai profundă a sentimentelor și experiențelor indivizilor care se confruntă cu provocări de sănătate mintală.
- Explorarea diferitelor moduri de a descrie incluziunea și acceptarea prin mișcărilor lor.

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5 min

- Explicați participanților că vor crea „sculpturi în mișcare” care reprezintă incluziunea și acceptarea.

#### Activitate: 40 min

- Împărțiți participanții în grupuri mici de trei până la cinci persoane.
- Instruiți fiecărui grup să aleagă o temă sau un scenariu specific legat de incluziune și sănătate mintală (de exemplu, sprijinirea unui prieten, distrugerea stereotipurilor și acceptarea de sine).
- Încurajați grupurile să-și folosească trupurile și mișcărilor pentru a crea o „sculptură vie” care să reprezinte tema aleasă.
- Grupurile ar trebui să colaboreze pentru a forma sculptura și să ia în considerare amplasarea și acțiunile fiecărui participant.
- Invitați fiecare grup să-și prezinte sculptura în mișcare restului participanților și cereți restului grupului să ghicească.
- Grupurile își pot explica tema și mesajele transmise de sculptura lor.

#### Debriefing și încheiere: 15 min

- Reflecțați asupra experienței de creare și prezentare a sculpturilor în mișcare.
- Discutați despre simbolismul și mesajele transmise de fiecare sculptură.

### 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-ați simțit în timp ce creați și executați sculptura în mișcare legată de incluziune?
- Cu ce provocări s-a confruntat grupul dvs. atunci când a încercat să transmită tema aleasă prin mișcări fizice?
- Cum v-a afectat procesul de lucru împreună ca o echipă înțelegerea incluziunii și a cooperării?
- A provocat vreuna dintre sculpturi un răspuns emoțional puternic în dvs. sau în alții? Dacă da, de ce?
- Au existat mișcări sau acțiuni specifice în sculptura dvs. pe care le-ați simțit deosebit de eficiente în transmiterea mesajului de incluziune?

### 5 Materiale necesare

- Spațiu deschis pentru mișcarea fizică.

### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Când explicați activitatea, oferiți participanților exemple și îndrumări privind selectarea temelor legate de incluziune și sănătatea mintală. Asigurați-vă că temele sunt sensibile și adecvate pentru grup.
- În timp ce participanții își creează sculpturile și prezintă, acordați o atenție deosebită expresiilor lor fizice și emoțiilor transmise. Acest lucru poate ajuta la ghidarea discuției de debriefing.



### 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)

Titlu sesiune / Timp necesar

## Povestire incluzivă și joc de rol / 60 min

### 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea povestirii incluzive și exprimarea creativă.
- Încurajarea participanților să se pună în locul celorlalți și să înțeleagă perspective diferite.
- Încurajarea empatiei și înțelegerii pentru persoanele care se confruntă cu dezavantaje.

### 2 Rezultate ale învățării

- Folosire povestirii și jocul de rol pentru a exprima și împărtăși experiențe diverse.
- Demonstrarea empatiei și înțelegerii pentru persoanele care se confruntă cu dezavantaje.
- Recunoașterea valorilor narațiunilor incluzive în construirea unei comunități de sprijin

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5 min

- Întâmpinarea participanților și prezentarea obiectivele activității: explorarea povestirii incluzive și jocul de rol.

#### Activitate: 40 min

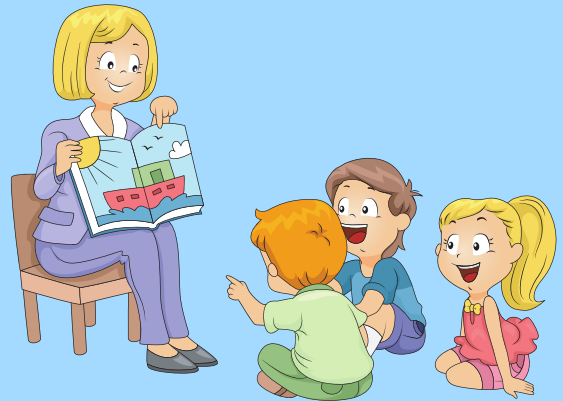
- Distribuți coli goale de hârtie sau fișe pentru fiecare participant.
- Cereți fiecărui participant să creeze un profil de personaj cu un nume, un fundal și o provocare sau dezavantaj cu care se confruntă personajul.
- Împărțiți participanții în grupuri mai mici.
- În grupurile lor, participanții își folosesc profilurile personajelor pentru a crea în colaborare o poveste scurtă sau un scenariu care să reflecte provocările și experiențele personajelor lor.
- Încurajați-i să folosească jocul de rol și expresia creativă pentru a juca sau a povesti poveștile lor.
- Invitați fiecare grup să-și prezinte poveștile și scenariile de jocuri de rol grupului mai mare.
- După fiecare prezentare, angajați-vă într-o discuție scurtă despre experiențele descrise și provocările cu care s-au confruntat personajele.

#### Debriefing și încheiere: 15 min

- Conduceți o discuție despre importanța povestirii incluzive și a jocului de rol în înțelegerea diferitelor perspective și în stimularea empatiei.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra activității și asupra modului în care aceasta se referă la crearea unei comunități incluzive și de sprijin.

### 4 Întrebări de debriefing

- Ce ați învățat din activitatea de povestire și joc de rol despre înțelegerea diferitelor perspective?
- Cum vi-a afectat empatia și înțelegerea de a se pune în locul altcuiva care se confruntă cu dezavantaje?
- De ce este important să includem diverse narațiuni în discuțiile și inițiativele comunității noastre?



### 5 Materiale necesare

- Foi de hârtie goale sau fișe
- Markere sau creioane colorate
- Costume sau recuzită (opțional)
- Un spațiu pentru joc de rol sau povestire

### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- În calitate de facilitator, rămâneți neutru și nu judecați. Evitați să exprimați opinii personale sau părținiri care pot influența discuția.
- Recunoașteți că participanții pot alege să împărtășească experiențele personale în timpul activității. Subliniați importanța respectării granițelor și confidențialității fiecăruia.
- Subliniați importanța incluziunii și asigurați-vă că toți participanții au posibilitatea de a contribui. Abordați orice comportament de excludere dacă apar.

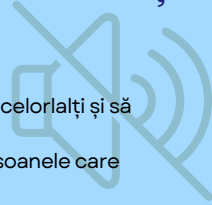
### 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)

## Titlu sesiune / Timp necesar Copilul tăcut / 90 min

### 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea comunicării despre incluziune
- Încurajarea participanților să se pună în locul celorlalți și să înțeleagă perspective diferite.
- Încurajarea empatiei și înțelegerii pentru persoanele care se confruntă cu dizabilități



### 2 Rezultate ale învățării

- Obținerea de informații despre experiențele persoanelor cu dizabilități.
- Reflectarea asupra semnificației comunicării și incluziunii eficiente.
- Discutarea modalităților de a crea medii mai incluzive și de susținere.

### 3 Program și timp necesar

#### Introducere: 5 min

- Întâmpinarea participanților, prezentarea obiectivelor sesiunii și explicarea faptului că vor viziona scurtmetrajul „Copilul tăcut” și vor discuta temele sale legate de incluziune și comunicare.

#### Activitate: 40 min

- Prezența participanților scurtmetrajul „Copilul tăcut”. În timpul filmului, îl puteți opri în minute critice și le puteți adresa participanților întrebări precum: „Ce ați face în acest caz? Ce credeți că va face personajul acum?” etc. pentru a implica mai mult participanții sau le puteți cere să ia notițe în timpul proiectiei.
- Facilitați o discuție despre film folosind următoarele întrebări directoare:
  - Ce părere aveți despre film și ce emoții a trezit?
  - Cum a descris filmul provocările cu care se confruntă personajul principal, Libby, care este surdă?
  - Ce ați observat despre barierele de comunicare dintre Libby și familia ei și colegii de clasă?
  - Care sunt consecințele unei comunicări greșite și ale lipsei de incluziune în film?
  - Cum a evidențiat filmul impactul educației accesibile și al sprijinului pentru persoanele cu dizabilități?
  - Ce lecții putem învăța din film despre crearea unor medii mai incluzive și mai favorabile pentru persoanele cu dizabilități?
  - Cereți participanților să-și aloce un moment pentru a reflecta asupra discuției și să se gândească la modul în care pot aplica lecțiile din film în propriile vieți și comunități.
  - Invitați participanții să-și împărtășească reflecțiile, perspectivele sau orice pași de acțiune pe care intenționează să ia pentru a promova incluziunea și o mai bună comunicare.

#### Debriefing și încheiere: 15 min

- Subliniați importanța incluziunii, a comunicării eficiente și a sprijinului pentru persoanele cu dizabilități.
- Mulțumiți participanților pentru implicarea lor activă și încurajați-i să continue să învețe și să pledeze pentru incluziune.

### 4 Întrebări de debriefing

- Care au fost gândurile și sentimentele inițiale în timp ce ați urmărit scurtmetrajul „The Silent Child” (Copilul tăcut)?
- Cum a descris filmul experiențele unui copil cu dizabilități și ce mesaje a transmis despre comunicare și incluziune?
- Ce lecții putem trage din film cu privire la rolul societății în crearea unor medii incluzive pentru persoanele cu nevoi speciale?
- Ce măsuri putem lua pentru a reduce stigmatizarea și pentru a promova înțelegerea și sprijinul pentru persoanele cu nevoi speciale, inclusiv pentru cei cu provocări de comunicare?

### 5 Materiale necesare

- Echipamente de ecranizare (de exemplu, proiector și ecran)
- Aranjarea locurilor pentru participanți
- Flipchart și markere pentru discuții de grup (dacă considerați că este necesar)



### 6 Note și sfaturi pentru facilitatori

- Asigurați-vă că echipamentul de screening este configurat și testat înainte de sesiune
- Încurajați dialogul deschis și respectuos în timpul discuției.

### 7 Referințe/ Resurse

[Click pentru vizionarea scurtmetrajului: Youtube](#)

Titlu sesiune / Timp necesar

**Plimbare privilegiată / 60 min**

## 1 Obiective principale ale învățării

- Promovarea incluziunii și empatiei în înțelegerea diferitelor nevoi de comunicare.
- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la provocările cu care se confruntă persoanele cu dizabilități

## 2 Rezultate ale învățării

- Recunoașterea existenței stigmatizării și a prejudecăților legate de sănătatea mintală.
- Reflectarea asupra propriilor experiențe și atitudini față de sănătatea mintală.
- Dezvoltarea empatiei și înțelegerii pentru persoanele cu experiențe variate de sănătate mintală.

## 3 Program și timp necesar

**Introducere: 5 min**

- Întâmpinarea participanților și explicarea obiectivele activității: să exploreze și să reflecteze asupra experiențelor legate de sănătatea mintală, stigmatizarea și incluziunea.
- Creați un punct de început și un punct de sfârșit cu bandă colorată pentru a reprezenta un continuum.

**Activitate: 40 min**

- Cereți participanților să stea la punctul de plecare.
- Citiți declarațiile și întrebările unul câte unul și, pentru fiecare afirmație, instruiți participanții să facă un pas înainte sau înapoi pe baza experiențelor sau perspectivelor lor personale.
- Declarațiile pot include lucruri precum „Faceți un pas înainte dacă ați experimentat personal probleme de sănătate mintală”, „Faceți un pas înapoi dacă ați fost martor la stigmatizarea unei persoane din cauza sănătății mintale” sau „Faceți un pas înainte dacă susțineți activ sănătatea mintală”.
- Facilitatorul poate veni cu diferite întrebări.
- După fiecare afirmație, acordați un moment de reflecție și mișcare.

**Debriefing și încheiere: 15 min**

- Conduceți o discuție de grup după plimbare. Cereți participanților să-și împărtășească gândurile și emoțiile despre experiență.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra impactului stigmatizării și asupra importanței includerii în discuțiile despre sănătatea mintală.



## 4 Întrebări de debriefing

- Cum v-a făcut să simțiți activitatea despre subiectul sănătății mintale și al stigmatizării?
- Ce ați învățat din propriile experiențe și din experiențele altora în timpul plimbării?
- Cum puteți contesta stigmatizarea și promova incluziunea în contextul sănătății mintale?
- De ce este important să promovăm înțelegerea și sprijinul pentru persoanele cu experiențe diverse de sănătate mintală?

## 5 Materiale necesare

- Un spațiu deschis sau o cameră pentru participanții să se miște liber.
- Bandă colorată pentru a marca punctele de început și de sfârșit ale plimbării.

## 6 Notes and tips for facilitators

- Rețineți că aceasta este o activitate puternică și evitați să o faceți dacă simțiți că nu veți putea ține grupul.
- Dacă decideți să variați și dați roluri diferite tinerilor, asigurați-vă că deconstruiți rolul și că tinerii iasă din rol.
- În acest caz, faceți unele activități necesare, cum ar fi tremuratul, respirația etc.
- Prioritizați crearea unui mediu sigur și fără judecăți pentru participanți. Subliniați importanța respectării experiențelor și perspectivelor celuilalt.
- Asigurați-vă că participanții au posibilitatea de a alege să se joace ei înșiși, să folosească identitățile create sau să închidă ochii în timpul activității. Respectați-le autonomia și preferințele.
- Acordați o atenție deosebită răspunsurilor emoționale ale participanților. Fiți pregătit să oferiți sprijin sau redirecționare dacă activitatea declanșează emoții puternice sau disconfort.
- Unii participanți refuză să îmbrățișeze conceptul de privilegiu la nivel personal. Fiți pregătit să vă angajați într-o discuție constructivă.

## 7 Referințe/Resurse

[Click pentru referințe](#)

[Click pentru un exemplu](#)



# Get Well Together

## TOOLKIT

Dezvoltarea bunăstării mintale prin  
conștientizarea de sine, conexiunea socială și  
reducerea stigmatizării