

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ADD@ME

Ambassadors of Diversity and non-Discrimination @ new Methods in non-formal Education



IO1 -

ADD@ME Blended Training Programme for Visually Impaired Youngsters

Numar proiect: 2020-2-IT03-KA205-019070

Durata proiect: 01/11/2020 – 31/10/2022

Support financiar: Comisia Europeana,

Erasmus+ KA2 Parteneriat Strategic Tineret





Cuprins

| | |
|---|----|
| Descrierea proiectului ADD@ME..... | 3 |
| Jocuri de cunoaștere..... | 7 |
| Modul № 1: Managementul grupului si a dinamicii de grup..... | 11 |
| Modul № 2: Cunoștiinte de lidershship..... | 20 |
| Modul № 3: Cunoștiințe de comunicare efectivă si interpersonală..... | 31 |
| Modul № 4: Susținerea dezvoltării personale și oferirea de sprijin emoțional atunci când întâlnești persoane diverse..... | 43 |
| Toate activitățile necesită un pix și o hârtie (sau un Braille sau orice alt dispozitiv electronic pentru a păstra notițe pentru participanții cu dizabilități de vedere). Un telefon este suficient pentru a înregistra ideile și reflecția. Flipchart-urile sunt, de asemenea, utile pentru ca facilitatorul să ia notițe. | 51 |
| Modul №5: Cunoștiințe legate de dizabilități: cum să explici altor persoane deficiența vizuală?..... | 52 |
| Modul №6: Cum să planificați și implementați ateliere de conștientizare | 62 |
| Cuvânt de încheiere | 72 |





Descrierea proiectului ADD@ME

A treia pentru tineret a UE (2018) prevede că 1/3 din tinerii din Europa sunt expuși riscului de excludere socială. Persoanele cu dizabilități sunt incluse în această categorie și sunt adesea victime ale discriminării indirecte. Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități recunoaște că oportunitatea redusă rezultă din interacțiunea dintre persoanele cu deficiențe și barierele atitudinale și de mediu care împiedică participarea lor deplină și efectivă în societate pe o bază egală cu ceilalți. Mai mult, se spune că persoanele cu dizabilități continuă să se confrunte cu bariere în participarea lor ca membri egali ai societății.

Rezoluția UE cu privire la strategia sa pentru tineret pentru 2019-2027 adaugă că „tinerii defavorizați sunt de obicei cetățeni mai puțin activi” și că Uniunea Europeană nu poate irosi aceste talente și nu își poate permite marginalizarea tinerilor săi.

Din acest motiv, proiectul ADD @ ME își propune să împuternicească tinerii cu deficiențe de vedere (tinerii cu VI) să devină JUCĂTORI CHEIE ÎN PROCESE referitoare la PROPRIA INCLUZIE SOCIALĂ la nivelul UE.

Grup țintă

Grupul țintă direct al acestui proiect sunt tinerii cu deficiențe de vedere cu vârsta de 18-30 de ani din 6 țări participante (It, Es, Be, Pl, Ro, Gr) care vor deveni actori cheie în procesul propriei lor incluziuni sociale ca ambasadori ai diversității și a nediscriminării. La început, participă în diferite evenimente de formare în țările partenere pentru a testa, revizui și adapta modelul ADD @ ME dezvoltat (Blended Training Program și cele două instrumente digitale) și pentru a-și întări competențele pentru a deveni cetățeni activi și agenți de solidaritate. Datorită abilităților dobândite, ei vor conduce ateliere de creștere a conștientizării ADD @ ME comunitatea lor locală: o acțiune concretă pentru a stimula conștientizarea cetățenilor locali cu privire la dizabilitățile vizuale și, prin urmare, o mai bună incluziune socială a persoanelor cu deficiențe de vedere.

Pe lângă acești tineri, și lucrătorii de tineret sunt considerați grup țintă al proiectului: acestia sunt instruiți să folosească programul inovator hibrid și noile instrumente digitale pentru a pregăti și mai mulți tineri cu deficiențe de vedere pentru a deveni ambasadori ai diversității în viitor.

Obiectivele proiectului:

- Încurajarea incluziunii sociale și participarea activă a tinerilor VI prin dezvoltarea de noi practici inovatoare de muncă pentru tineri (modelul ADD @ ME) care să fie utilizate de tinerii cu VI.
- Împuternicirea și creșterea încrederii în sine, a spiritului de inițiativă a tinerilor cu VI prin dezvoltarea unui program personalizat de formare mixtă și a unui set de instrumente digitale adaptate
- Combaterea prejudecăților și dezinformarea prin utilizarea unor metode de învățare non-formale noi și inovatoare care să fie utilizate de tinerii cu VI în evenimente de sensibilizare pentru comunitatea lor locală
- Încurajarea tinerilor cu VI să întreprindă acțiuni de cetățenie activă și de angajament în societate, prin implementarea evenimentelor de sensibilizare (atelierele locale ADD @ ME) pentru a face comunitatea lor mai conștientă de problemele legate de diversitate și dizabilități.
- Consolidarea cooperării transnaționale între organizațiile societății civile care implică persoane cu deficiențe de vedere.





Rezultatele proiectului

Pentru a atinge aceste obiective, partenerii au decis să elaboreze rezultatele intelectuale ADD @ ME: un program de formare mixtă și două instrumente digitale suplimentare pentru a împuternici tinerii cu VI și pentru a-i face mai activi în societate prin implementarea de ateliere de conștientizare ADD @ ME privind dizabilitatea vizuală.

Faza de dezvoltare a produselor intelectuale va fi urmată de o fază de testare compusă dintr-un eveniment comun de formare a personalului organizațiilor (eveniment C1 în Polonia), cursuri de formare locale în țările partenere și o mobilitate hibrid pentru tineri cu VI (eveniment C2 în Belgia).

Prin urmare, principalele rezultate intelectuale ale ADD @ ME vor fi:

IO1-ADD @ ME Program de formare mixtă pentru tineri cu deficiențe de vedere: compus din:

- un manual de instruire cu metode non-formale de învățare noi și adaptate participanților cu deficiențe de vedere care să fie utilizate într-un context față în față
- 6 e-module (furnizate prin intermediul unor podcasturi audio) care permit învățarea auto-direcționată a participanților la VI

Ambele au ca scop abilitarea și stimularea încrederii în sine a tinerilor VI pentru a deveni cetățeni activi.

IO2-ADD @ ME Mobile Toolkit pentru tinerii cu deficiențe de vedere: o aplicație web care conține metode și activități de învățare non-formală pe care tinerii cu VI le pot folosi pentru a facilita ateliere de sensibilizare ADD @ ME adresate comunității lor locale.

IO3-ADD @ ME Online Trivial Game pentru ambascadori VI: un joc online educativ menit să sporească cunoștințele comunităților locale cu privire la dizabilitatea vizuală; poate fi folosit ca instrument suplimentar de către tinerii cu VI pentru a conduce ateliere de sensibilizare ADD @ ME. Jocul este o aplicație web cu funcții de accesibilitate și utilizare.

Introducere în programul de instruire mixtă

Acest manual de instruire face parte din primul rezultat intelectual al ADD @ ME. Așa cum am menționat deja, are ca scop împuternicirea și stimularea încrederii în sine și a spiritului de inițiativă al tinerilor VI pentru a deveni cetățeni activi, agenți de solidaritate și participanți activi în societate ca ambascadori ai diversității și nediscriminării, promovând incluziunea socială a persoanele cu deficiențe de vedere la nivelul UE.

Mulțumită metodologiei mixte tinerii vor dobândi, de asemenea, competențele și încrederea în sine necesare pentru a implementa ateliere de sensibilizare privind deficiențele de vedere în favoarea comunităților lor locale (Atelierele de creștere a conștientizării ADD @ ME, parte a IO2).

Acest manual, adresat lucrătorilor de tineret, descrie și merge mână în mână cu activitățile de formare; este compus din șase module, fiecare însoțit de podcast-ul său audio pentru învățarea auto-dirijată a participanților cu dizabilități de vedere.

Mai precis, acest program de formare mixtă este dedicat dobândirii următoarelor abilități:





- Gestionarea grupurilor și a dinamicii grupurilor
- Abilități de leadership
- Abilități de comunicare interpersonală și eficientă
- Susținerea dezvoltării personale și oferirea de sprijin emoțional atunci când întâmpină un grup divers
- Cunoștințe legate de dizabilități: dobândirea de abilități pentru a explica altor persoane deficiența vizuală
- Planificarea și implementarea atelierelor de sensibilizare.

O cercetare făcută în stadiul de aplicare a proiectului arătat că, în majoritatea activităților de conștientizare privind deficiența de vedere, tinerii cu deficiențe de vedere se bazează doar pe mărturiile despre experiența lor. Datorită acestui program, vor putea să planifice și să implementeze activități de sensibilizare și vor fi mai încrezători în capacitățile lor, fără a mai improviza.

Programul de formare hibrid ține cont în mod profund de deficiențele vizuale:

- Toate exercițiile utilizează metode și instrumente adaptate și concepute pentru acest grup țintă (desene tactile, materiale braille / tipărituricu litere mari, materiale tactile).
- O mare parte din comunicarea interpersonală trece prin canalul non-verbal, de aceea este esențială creșterea competențelor de comunicare non-verbală a tinerilor cu deficiențe de vedere: de aceea un modul este dedicat în mod special comunicării non-verbale, vorbirii în public și abilităților de prezentare unde gesturile, posturile și expresiile feței sunt obligatorii.
- Programul ia în considerare dificultățile de deplasare ale tinerilor cu dizabilități de vedere: prin intermediul modulelor electronice, participanții vor putea învăța de acasă, reducând astfel nevoia de a ajunge la locul de instruire.

De asemenea, este important să subliniem că lucrătorii / facilitatorii de tineret sunt liberi să folosească materialele furnizate în manual sau să adauge altele noi, pentru a se potrivi nevoilor specifice ale tinerilor pe care îi formează. Înseamnă, de asemenea, că, în conformitate cu nevoile de instruire ale tinerilor, este posibil să se livreze doar un modul de instruire în locul întregului Program.

Manualul și podcasturile sale audio au fost dezvoltate pentru a fi cât mai flexibile posibil, pentru a satisface nevoile specifice ale tinerilor.

Manualul de instruire ADD @ ME (parte a IO1 - Programul de formare mixtă ADD @ ME pentru tinerii cu deficiențe de vedere), precum și podcast-urile audio însoțitoare, sunt accesibile și descărcabile gratuit în En, Es, Fr, Gr, It, Pl și Ro prin intermediul site-ului web al proiectului <http://www.ambassadorsofdiversity.eu>

Sperăm că vă veți bucura de ele!





Prarteneri

Po UICI FI (promotor)
Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
sez. prov.le di Firenze (Italia)



P1 FDO
Fundacion Docete Omnes (Spania)



P2 VIEWS INT
Views International (Belgia)



P3 PZN
Polish Association for the Blind (Polonia)



P4 OT
Ofensiva Tinerilor Asociatia (Romania)



P5 UTH
University of Thessaly (Grecia)





Jocuri de cunoaștere

7

În această secțiune, lucrătorii / facilitatorii de tineret pot găsi câteva jocuri de cunoaștere pe care le pot folosi pentru a începe programul de instruire, în cazul în care participanții nu se cunosc. Sunt jocuri utile pentru a începe să se cunoască și pentru a-și construi încrederea în sine, precum și pentru a crea o atmosferă relaxantă printre participanți înainte de a începe activitățile.

În unele module, puteți găsi și alte jocuri suplimentare pe care le puteți utiliza.

Toate jocurile sunt accesibile participanților cu deficiențe de vedere.

Simțiți-vă liber să folosiți aceste jocuri ori de câte ori aveți nevoie în timpul sesiunilor!

Nume: la cât ai nevoie

Tipul de activitate: joc cunoaștere

Descrierea activității (pas cu pas): grupul se așează în cerc, facilitatorul ofera grupului un sul de hârtie igienică cerându-le participanților să ia cât au nevoie fără să ofere alte explicații suplimentare. Odată ce toată lumea a luat câtă hârtie igienică are nevoie, facilitatorul explică faptul că pentru fiecare pătrat de hârtie igienică pe care îl au în mână, va trebui să precizeze un lucru despre ei înșiși.

Durata: Depinde de numărul de participanți

Resurse / materiale: o rolă de hârtie igienică

Rezultate: o activitate de cunoaștere care ajută participanții să se cunoască într-un mod relaxant și distractiv.

Nume: Povestea numelui tău

Tipul de activitate: joc de cunoaștere

Descrierea activității (pas cu pas): grupul se așează în cerc. Facilitatorul le cere participanților să împărtășească cu restul grupului povestea numelui lor (cum și-au obținut numele, dacă le place numele lor, dacă ar avea un alt nume care ar fi acel nume). O modificare a activității care o poate face mai lungă este de a cere participanților, de asemenea, să se prezinte oferind două adjective pozitive care îi caracterizează și să înceapă cu aceeași literă ca inițiala numelui și prenumelui lor. O altă propunere este de a cere participanților să dea pentru fiecare literă a numelui lor un cuvânt care îi descrie.

Durata: depinde de numărul grupului

Resurse / materiale: niciuna

Rezultate: grupul se cunoaște într-un mod relaxat.

Nume: Si eu

Descrierea activității (pas cu pas): Această activitate funcționează cel mai bine pentru grupuri mici sau cu un grup mare împărțit în grupuri mai mici de 4-6 participanți.

1. Toată lumea din grup primește 10 bănuți / scobitori / resturi de hârtie etc.
2. Prima persoană declară ceva ce a făcut (de ex. Schi nautic).
3. Toți ceilalți care au făcut același lucru se anunță și pun un obiect pe care l-au primit înainte în mijlocul mesei.
4. Apoi, a doua persoană afirmă ceva (de exemplu, am mâncat picioare de broaște).
5. Toți cei care au făcut-o pun încă un bănuț sau obiect în centru
6. Continuați până când cineva a rămas fără bănuți

Durata: 15 min

Resurse / materiale: bănuți / scobitori / resturi de hârtie

Rezultate: Grupul va deveni mai unit.



UNIVERSITY OF
THESSALY

**Nume:** Cursa de cai**Tipul activității:** Energizer**Descrierea activității (pas cu pas):** Participanții stau pe scaune în cerc. Scaunele sunt cât mai apropiate între ele. Facilitatorul dă instrucțiunile grupului. Există puține lucruri pe care participanții ar trebui să le facă.

Bat din palme cu mâinile pe genunchi tot timpul.

Facilitatorul poate alege și comanda oricum dorește următoarele instrucțiuni. Instrucțiunile pot fi amestecate și repetate.

- Obstacol: toată lumea sare (puțin)
- Trecând pe lângă regină (flutură cu mâna)
- Calul se îndreaptă spre stânga sau spre dreapta (participanții se aliniază spre stânga sau spre dreapta).

Durata: 10 min**Resurse / materiale:** nu este cazul**Rezultate:** Grupul se va simți mai energizat și gata de lucru**Nume:** Desenați forma**Tipul de activitate:** Team building**Descrierea activității (pas cu pas):** participanții sunt împărțiți în 2 grupuri și sunt rugate să formeze două rânduri stând în picioare unul în spatele celuilalt. Facilitatorul îi spune ultimei persoane din rând o formă.

Ultima persoană din rând trebuie să deseneze forma cu degetul pe spatele persoanei din fața sa. Persoana pe spatele căreia a fost desenată forma ar trebui să deseneze acum forma pe spatele persoanei din fața sa.

Acest lucru continuă până la începutul rândului. Prima persoană din rând (ultima pe care a fost desenată forma), ar trebui să spună cu voce tare cum arată forma. Jocul continuă și facilitatorul dă o altă formă ultimei persoane.

Se recomandă 3 runde. Câștigătorul este grupul care a ghicit cele mai multe forme.

Este necesar un număr par de participanți în ambele grupuri.

Durata: 10 -15 min**Resurse / materiale:** nu este cazul**Rezultate:** Grupul va comunica mai bine, va fi mai relaxat și gata de lucru.**Nume:** Poveste cu un singur cuvânt**Tipul de activitate:** Team building**Descrierea activității (pas cu pas):** Participanții stau unul lângă altul într-o linie și spun, pe rând, o poveste despre un subiect ales de facilitator. Cu toate acestea, fiecare jucător va rosti doar un cuvânt la fiecare rundă.

De exemplu, jucătorul unu spune „A fost o dată” jucătorul doi spune „acum” jucătorul trei spune „mult” jucătorul patru spune „timp”. Și așa mai departe. Odată ce ajung la sfârșitul liniei, începeți din nou cu primul participant.

Opriți povestea când a ajuns la un final satisfăcător. Amintiți-le participanților să asculte întotdeauna pentru a fi pregătiți. Încurajați-i să fie rapizi. Sugerează-le să-și „vândă” cuvântul, să-l facă să pară important în poveste.

Nu vă fie teamă să introduceți un cuvânt ciudat, dacă se potrivește! Încercați să nu aveți prea mult din poveste planificată în mintea dvs., deoarece veți avea doar un singur cuvânt pentru a începe.

Debriefing: Acesta este un joc grozav de încălzire pentru a învăța participanții că trebuie să lucreze împreună pentru a atinge un obiectiv. Întrebați fiecare jucător ce credea inițial că se va întâmpla în poveste.**Durata:** 10 min**Resurse / materiale:** niciuna**Rezultate:** Grupul va comunica mai bine și va lucra mai eficient ca echipă.

**Nume:** Blind count off**Tipul de activitate:** Dezvoltarea capacității de ascultare

Descrierea activității (pas cu pas): cereți membrilor echipei să stea într-un cerc orientat unul către celălalt. Rugați participanții să numere în ordine iar o singură persoană va spune un singur număr o dată. Jocul nu necesită planificare și toată lumea trebuie să vorbească o dată înainte ca cineva să poată spune un alt număr. Dacă două persoane spun același număr în același timp sau un număr este spus de două ori, grupul trebuie să o ia de la început. Jocul poate deveni mai dificil prin setarea unui număr din care echipa trebuie să numere în sus sau în jos.

Durata: 15 min**Resurse / materiale:** nu este cazul**Rezultate:** îmbunătățește comunicarea, abilitățile de ascultare, munca în echipă, strategia, răbdarea și persistența**Nume:** Câteva dintre lucrurile mele preferate**Tipul de activitate:** Joc de cunoașterea reciprocă

Descrierea activității (pas cu pas): facilitatorul aranjează grupul de cursanți astfel încât să stea în picioare în cerc. Mergând în jurul grupului, facilitatorul cere elevilor să împărtășească unele dintre lucrurile lor preferate, i. e. fel de mâncare preferat, băutură, culoare, film, cântec, țară, animal, hobby, actor, cântăreț etc. În conformitate cu elementul menționat (cântec, fel de mâncare preferat etc.), participanții trebuie să creeze grupuri mici: de ex. dacă facilitatorul spune „felul de mâncare preferat”, participanții trebuie să creeze grupuri în funcție de felul de mâncare care le place (unui grup i-ar putea plăcea pizza, unui altui îi poate plăcea carnea etc.); dacă facilitatorul spune „culoare”, participanții ar trebui să caute alți participanți cărora le place aceeași culoare, de ex. unui grup îi poate plăcea culoarea roz, unui altu albastru etc.). Acest joc poate fi jucat în mai multe runde, fiecare rundă fiind dedicată unuia dintre elementele enumerate mai sus. La sfârșitul fiecărei runde, fiecare grup ar trebui să precizeze specificul componentelor sale și ar trebui să-și menționeze numele, astfel încât toți participanții cu deficiență de vedere să fie conștienți de persoanele implicate în fiecare grup.

Durata: 20-30 min**Resurse / materiale:** Sală în care participanții cu deficiențe de vedere se pot deplasa liber (fără obstacole în drum)**Rezultate:** Până la sfârșitul activității, cursanții ar trebui să poată identifica dacă au interese similare sau lucruri în comun.**Nume:** Pălăria**Tipul de activitate:** Exercițiu de consolidare a echipei, ajută la crearea unei „atmosfera de echipă” bune, stimulează cooperarea și participarea activă**Descrierea activității (pas cu pas):**

1. Participanții scriu un lucru interesant despre ei înșiși pe o bucată de hârtie (pentru participanții nevăzători vă sugerăm să-l scrieți cu un dispozitiv electronic și apoi să-l imprimați sau cineva poate scrie și citi pentru ei).
2. Puneți toate hârtiile într-o pălărie, apoi extrageți una câte una, citindu-le cu voce tare.
3. Sarcina grupului este de a potrivi ce e scris pe hârtie cu persoana corectă.

Durata: 25 min**Resurse / materiale:** pixuri, hârtii, pălărie, dispozitive electronice conectate la o imprimantă pentru participanții nevăzători (de exemplu, aparat de notat sau computer cu cititor de ecran conectat la o imprimantă)**Rezultate:** Faceți un pic de brainstorming cu echipa, ce fel de proiect ați putea face folosind toate faptele interesante pe care le-ați adunat.



Numere: Memorarea numelor și mișcărilor

Tipul de activitate: joc de cunoașterea reciprocă

Descrierea activității (pas cu pas): facilitatorul aranjează grupul de cursanți astfel încât să stea în picioare în cerc.

Cursanților li se cere să-și spună numele și să facă o mișcare care să spună ceva despre ei înșiși (de exemplu, dacă le place să cânte, mimează cântând într-un microfon, dacă le place să citească, își pun mâinile la un loc arătând că au citit ceva, dacă petrec toată ziua pe ecranul computerului, se prefac că tastează cu degetele etc.). În timp ce își face mișcarea, următorul cursant trebuie să imite această mișcare. În acest fel, următorul cursant repetă numele și mișcarea anterioară și apoi își spune propriul nume și își arată propria mișcare și așa mai departe. Fiecare cursant este rugat să repete activitatea numai a vecinului său. Repetați această activitate până când toți cursanții au avut ocazia să se prezinte.

Durata: 20-30 min

Resurse / materiale: Sala de instruire cu scaune dispuse în semicerc

Rezultate: Învățarea numelor celorlalți participanți și depășirea distanței personale / barierelor fizice creând astfel încredere în rândul participanților.





Modul № 1: Managementul grupului și a dinamicii de grup

Obiectivele modului:

Acest modul este conceput pentru a ajuta participanții să dobândească o înțelegere mai profundă, precum și pentru a dobândi competențe (abilități, cunoștințe și atitudini) cu privire la modul de gestionare a activităților de grup, având în vedere procesul de dinamică a grupului și ce să facă într-o situație de conflict.

Rezultatele învățării:

La finalizarea acestui modul de învățare, participanții (tineri cu deficiențe de vedere) vor putea să:

- Defini ce este un proces de dinamică de grup
- Gestiona grupul, luând în considerare procesul de dinamică a grupului
- Descrie rolurile principale pe care participanții le asumă într-un grup
- Identifice problemele actuale din grup și să le rezolve
- Reacționeze corect într-o situație de conflict
- Creeze un spațiu sigur pentru participanții la atelierul ADD @ ME pentru a-și împărtăși opiniile, convingerile, experiențele personale sau sentimentele

Abordare metodologică

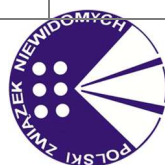
Metodele prezentate sunt non-formale folosind o abordare educațională de la egal la egal. Abordarea pedagogică este concepută ca o călătorie de învățare, cu mai mulți pași de realizat și pentru fiecare dintre pași este propusă o metodă, facilitată de un instructor, pentru a crea experiențele care pot fi utilizate pentru a dezvolta competențele necesare participanților.

Conținut (Subiecte / Unități):

1. Prezentare a facilitatorului (dacă este necesar) și a subiectului atelierului
2. Un exercițiu de cunoaștere / sau de amintire a prenumelor (dacă este necesar)
3. Zzum - (Energizer / jocul Ice Break)
4. Exercițiu - Așteptările mele cu privire la această parte a programului de formare
5. Un joc - „Insula deșertului”
6. Conflicte - Asaltarea creierului
7. Joc - „Boxer verbal”
8. Joc - „Viață lungă și bună”
9. Runde - „Cu ceea ce plec azi și în ce măsură îmi sunt îndeplinite așteptările

Orele de învățare pe subiecte/unități

| № | Subiect/Unitate | Durată/abordare | | |
|---|---|-----------------|----------------------|--|
| | | Fată în față | E-modul audio format | Note |
| 1 | Gestionarea grupurilor și a dinamicii grupurilor, cu accent pe gestionarea conflictelor | | 1 ora | Podcastul este un însoțitor obligatoriu pentru |





| | | | | |
|----|---|--|-----------|--|
| | | | | modulul față în față și este menit să fie ascultat înainte ca participanții să treacă prin exercițiile față în față. |
| 2 | Prezentarea facilitatorului (dacă este necesar) și introducere în modul | | 10 min | |
| 3 | Exercițiu pentru cunoașterea numelor (dacă membrii grupului se cunosc bine nu se face) | | 5 min | |
| 4 | Ice-breaker – Zzum | | 10 min | |
| 5 | Exercițiu – Așteptările mele | | 15 min | |
| 6 | Joc interactiv – Insula părăsită | | 60 min | |
| 7 | Conflict – brainstorming | | 20-25 min | |
| 8 | Joc – Verbal boxer | | 5 min | |
| 9 | Joc – O viață lungă și bună | | 15 min | |
| 10 | Runde - Cu ce plec azi? În ce măsură sunt îndeplinite așteptările mele cu privire la acest modul definite la început? | | 10 min | |

Implementare pas cu pas

Modul 1 - sesiune față în față

| Durată | Metode și Conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|---------|--|--------------------------------|
| 10 min. | Bun venit Prezentarea facilitatorului. Prezentarea modulului | Nu sunt necesare materiale |
| 5 min. | Un exercițiu pentru cunoaștere / prezentarea participanților - care trebuie omis dacă membrii grupului se cunosc bine Fiecare participant își spune numele unul după altul și fiecare persoană spune, cum i-ar plăcea să fie numiți | O minge cu sunet |





| | | |
|----------------|--|-----------------------------------|
| | <p>(poate fi o poreclă, o abreviere etc.). Întregul grup repetă acest nume împreună, în forma dată de participantul în cauză.</p> <p>O altă versiune - fiecare persoană își spune prenumele într-o stare tristă, apoi într-o dispoziție foarte fericită.</p> <p>Persoana care se prezintă ține o minge în mâinile sale și o dă persoanei de lângă el, care va lua cuvântul.</p> | |
| <p>10 min.</p> | <p>Icebreaker – Zzum</p> <p>Facilitatorul informează grupul că „zzum” este un cuvânt magic care va permite tuturor să lase toate lucrurile, toată povara în afara acestei camere, d. e. diferite probleme zilnice, lăsându-i liberi de toate lucrurile care îi deranjau pe participanți, adică de diferite probleme la domiciliu, la serviciu etc. Acest cuvânt va permite tuturor participanților să fie pe deplin prezenți „aici și acum”.</p> <p>Descrierea jocului: Toți participanții stau sau rămân în cerc. Facilitatorul este primul care își pune degetul mare înainte (pentru participanții nevăzători și cu vedere parțială, facilitatorul descrie exact acest gest) și spune cuvântul „zzum”. El / ea lovește brațul persoanei din partea stângă sau dreaptă. În acest moment, această persoană repetă gestul - pune degetul mare înainte, spune cuvântul „zzum” și lovește brațul următoarei persoane, următorul face același lucru (mai întâi pune degetul mare înainte, spune „zzum” și lovește următoarea persoană ca și cum ai da cuvântul acestei persoane), până când această activitate ajunge din nou la facilitator. În acest moment, facilitatorul dă instrucțiunea că exercițiul se va repeta, d. e. fiecare persoană, una după alta, va pune degetul mare înainte, spune cuvântul magic „zzum” și dă cuvântul următoarei persoane lovind această persoană pe brațul său, dar se va face de două ori mai repede. Apoi, se va repeta, chiar mai repede. Acest element al lovirii brațului pentru a face persoana conștientă că acum îi vine rândul este adăugat din cauza disfuncției vizuale a participanților.</p> <p>Acest exercițiu se desfășoară mai repede de fiecare dată până în momentul în care nu există spații între cuvinte, când se obține aproape un sunet.</p> <p>Când se atinge efectul dorit, în acest moment facilitatorul se apleacă și informează participanții că va ridica de pe podea o frânghie grea și ar fi frumos dacă cineva îl ajută să o ridice de pe podea. El adaugă că ar fi bine, dacă toți participanții să se alăture acestei acțiuni, deoarece această frânghie este într-adevăr foarte grea și grasă (datorită participării nevăzătorilor și a persoanelor cu vedere parțială în grup, indicațiile trebuie să fie precise; persoanele nevăzătoare trebuie să fie bine</p> | <p>Nu sunt necesare materiale</p> |





| | | |
|---------|---|--|
| | <p>informațe cu privire la toate detaliile exercițiului - de exemplu, persoanele nevăzătoare trebuie să știe că frânghia este imaginară). Facilitatorul informează grupul că această frânghie trebuie ridicată și apoi va fi aruncată în spate cu toate grijile.</p> <p>După aceste exerciții, fără griji, grupul trece la partea următoare a programului.</p> | |
| 15 min. | <p>Exercițiu – Așteptările mele</p> <p>Participanții sunt împărțiți în perechi (orice mod de împărțire posibil, de exemplu, numărând până la 6 (dacă grupul are 12 persoane) și apoi aceștia lucrează împreună, etc., sau participanții sunt împărțiți în perechi în ordinea în care sunt așezați, doi câte doi, sau orice alt mod al divizării grupului).</p> <p>Participanții, în perechi își împărtășesc așteptările cu privire la acest modul pentru aproximativ 8 minute.</p> <p>Apoi, în plen, participanții își prezintă cele mai importante așteptări cu privire la acest modul - fiecare persoană prezintă principalele așteptări ale celeilalte persoane din pereche pentru aproximativ 7 minute.</p> <p>Aceste așteptări pot fi notate pe flip-chart.</p> | Foi de Flip-chart printate în Braille |
| 60 min. | <p>Joc interactiv - „Insula părăsită” 2 versiuni ale jocului (se alege cea mai potrivită pentru grup)</p> <p>Facilitatorul le spune participanților să-și imagineze că sunt naufragiați pe insula pustie și că trebuie să-și organizeze viața acolo.</p> <p>Versiunea I a jocului: Pentru prima parte a acestui joc trebuie alocăm aproximativ 35 de minute. Facilitatorul nu oferă o instrucțiune precisă pentru a permite participanților să întreprindă în mod liber activitatea. Facilitatorul face observații asupra structurii grupului, a rolurilor din grup.</p> <p>Apoi, jocul este discutat timp de aproximativ 25 de minute.</p> <p>Facilitatorul întreabă participanții, cum s-au simțit în timpul acestui joc, care a fost rolul lor, ce au realizat la sfârșitul jocului ca grup și datorită ceea ce s-ar putea întâmpla.</p> <p>Toți participanții își împărtășesc comentariile și observațiile cu privire la comportamentele lor în grup și funcționarea grupului în ansamblu.</p> <p>Versiunea II a jocului: Facilitatorul, ca și în cazul primei versiuni a jocului, le spune participanților să-și imagineze că sunt naufragiați pe insula pustie și că trebuie să-și organizeze viața acolo. Prima parte a jocurilor va dura aproximativ 35 de minute.</p> | <p>Flip-chart tipărit în Braille</p> <p>Pentru a doua versiune - hârtii mici cu rolurile pentru a fi trase la sorți de către participanți, cu descrierea rolului dat</p> <p>Pentru facilitator și observatori, dacă este nevoie, o foaie cu descrierea tuturor rolurilor</p> |



- Facilitatorul cere participanților să extragă una dintre bilețelele de hârtie din coș (sau din cutie, pălărie etc.) cu rolurile de joc care vor fi jucate în grup. În funcție de dimensiunea grupului, 2-4 participanți vor juca rolul observatorilor. Acest rol poate fi printre alte roluri care pot fi extrase din coș, dar o altă opțiune este să întrebați grupul, care ar dori să joace rolul de observator și rolurile pot fi distribuite în acest mod, în mod voluntar.
- Lucrul trebuie să fie opțional în același timp - informațiile trebuie scrise în Braille și cu caractere mari.
- Când participanții au citit textul de pe hârtii și se familiarizează cu rolurile lor în cadrul jocului (nu pot spune altora rolul pe care îl vor juca - trebuie să-l păstreze secret), pot face asta oricând, în caz de îndoială se consultă cu facilitatorul.
- Toți actorii se adună în cerc în mijlocul sălii și încearcă în intervalul de timp definit de facilitator (aproximativ 35 de minute) să stabilească printre ei modul în care își vor trăi viața pe această insulă pustie. Actorii se comportă conform instrucțiunilor date rolurilor lor, dar nu pot spune deschis ce rol joacă.
- Dacă există un risc mare, ca observatorii să nu reușească să recunoască rolurile, li se poate da descrierea rolului înainte de începerea jocului.
- Acum este momentul să discutăm situația jucată. Observatorii își împărtășesc observațiile cu privire la comportamentele și discursurile anumitor actori, apoi toți observatorii (dacă este posibil fără niciun ajutor din partea actorilor) încearcă să dea numele tuturor rolurilor jucate în acest joc.
- De asemenea, facilitatorul poate scrie toate rolurile pe flip-chart și le poate citi și apoi poate cere întregului grup să le atribuie anumitor persoane. Merită, de asemenea, să rețineți 1-2 comportamente tipice ale fiecărui rol. Când totul este terminat, actorii își pot împărtăși sentimentul în timp ce joacă un rol și atitudinile lor față de rolurile pe care trebuiau să le joace - dacă acest rol este apropiat de modul lor de a fi în situațiile de grup, dacă rolul dat le este plăcut, care sunt aspectele plăcute și neplăcute ale rolului dat etc.
- În concluzie, facilitatorul inițiază discuția cu privire la comportamentele și atitudinile care favorizează realizarea sarcinii comune și a celor care împiedică o astfel de activitate de grup. Observațiile observatorilor pot fi notate pe flip-chart.



| | | |
|---------|---|-------------------------------|
| 20 min. | <p>Brainstorming – Conflicte în grup</p> <p>În prima parte, participanții lucrează în grupuri mici, în funcție de dimensiunea totală a grupului, poate fi în doar perechi sau grupuri de 3-4 persoane - participanții vorbesc despre experiența lor cu privire la conflicte, de exemplu. g. care sunt cele mai frecvente cauze de conflict, situații etc. Sunt deseori în conflict cu alte persoane? Care sunt propriile lor metode eficiente pentru a depăși situațiile conflictuale, pentru a rezolva conflictul?</p> <p>Apoi, acest subiect este continuat în plen. Fiecare grup mic alege un purtător de cuvânt al grupului care va prezenta toate ideile împărtășite în cadrul respectivului grup.</p> <p>Principalele cauze ale conflictelor care apar în grupuri și metodele eficiente de rezolvare a acestora trebuie scrise pe flip-chart.</p> | Flip-chart tipărit în Braille |
| 5 min. | <p>Jocul „Verbal boxer” - mai multe informații despre acest joc pot fi găsite în podcast.</p> <p>Participanții vorbesc în perechi timp de 5 minute.</p> <p>Concluzia jocului - facilitatorul întreabă participanții, cum se simt acum și cum s-a schimbat bunăstarea lor.</p> | Nu sunt necesare materiale |
| 15 min. | <p>Game “O viață bună și lungă”</p> <p>Facilitatorul, începând jocul, spune expresia, care va fi repetată în mod neschimbat de către alți participanți. Această frază trebuie adresată persoanei specifice, de ex. Thomas, Îți doresc să trăiești o viață lungă și fericită, DAR MA ENERVEAZĂ, MODUL TĂU DE A FI ... (de ex. Întrerupe discursurile celorlalți).</p> <p>Persoana căreia i s-au adresat aceste cuvinte, Thomas în acest exemplu, răspunde: MULȚUMESC MULȚ, MARIA, CĂ MI-AI SPUS ASTA. VREAU SĂ MĂ GÂNDESC LA ASTA, DAR NU SUNT ÎN ACEASTA LUME PENTRU A FI, AȘA CUM VREȚI VOI SĂ FIU.</p> <p>Acum, este rândul Mariei să aleagă pe cineva pe care ar vrea să îl critice, folosind această frază ritualică.</p> <p>Facilitatorul, introducând acest exercițiu participanților, îi informează că în acest exercițiu este esențial să păstreze expresiile rituale menționate mai sus.</p> <p>Cu toate acestea, sentimentele personale și comportamentele enervante ale persoanei date pot fi descrise.</p> <p>Există libertate în alegerea persoanei căreia îi vor fi adresate cuvintele criticilor.</p> <p>Facilitatorul este persoana care începe exercițiul și oferă modelul - frază rituală pentru a fi folosită de toți.</p> <p>Facilitatorul trebuie să fie atent la păstrarea intactă a expresiei rituale de către toți utilizatorii săi. Facilitatorul întrerupe jocul, atunci când nu mai există idei, nu mai sunt lucruri ale criticilor de spus. Dacă mai târziu se</p> | Nu sunt necesare materiale |





| | | |
|---------|--|----------------------------|
| | <p>Întâmplă, să existe cineva care ar dori să revină la acest exercițiu, acest lucru este posibil.</p> <p>Acest joc este recomandat de Klaus W. Vopel datorită efectului său înălțător asupra atmosferei grupului.</p> <p>Merită să practici acest joc într-un grup, chiar dacă nu există o situație conflictuală în grup. Într-o astfel de situație, participanții pot desena aspectele comportamentale care sunt enervante pentru grup și le pot folosi adresându-se oricărui membru al grupului (doar pentru a-l exercita). Frazele rituale trebuie, în orice caz, să rămână intacte.</p> <p>O listă cu posibilele comportamente enervante este prezentată în Resurse / materiale, punctul 2.</p> | |
| 10 min. | <p>Concluzile modului – Discuție în plen</p> <p>La sfârșitul modului, participanții stau în cerc. Fiecare persoană, una după alta, spune care este cel mai important lucru pe care îl ia cu el / ea de la acest atelier și pe o scara de la 1 la 10 (1 este nota cea mai mică și 10 cea mai mare), în ce măsură așteptările ei au fost îndeplinite (așteptările definite la începutul acestui atelier).</p> | Nu sunt necesare materiale |
| | | |

Resurse / materiale

- Material auxiliar pentru a doua versiune a jocului „Insula pustie”.
 - a) Cartonașe cu o descriere a rolurilor pentru observatori, atât în braille, cât și cu litere mari.
 - b) Lucrări mici cu rolurile pe care trebuie să le joace participanții, cu o scurtă descriere a fiecărui rol
- Lista potențialului enervant pentru comportamentele de grup care urmează să fie utilizate în jocul „O viață lungă și bună”

Anexe Modulul 1

Anexa 1

Cartonașe cu descrierea rolurilor - pentru jocul din a doua versiune „Insula pustie”.

ȘEF. Se ocupă de munca de grup, uneori îi întrerupe pe ceilalți care vorbesc, rezumă rezultatele, „să ne întoarcem la subiect”, „este o idee bună, ca fiecare persoană să fie responsabilă de ceva concret ”, „ nu putem merge acasă înainte să nu stabilim ceva ”. El / ea îi încurajează pe ceilalți, are o viziune clară asupra obiectivului.





EXPERT. El / ea știe totul, dă sfaturi, uneori se preface că e inteligent: „amintiți-vă, este dovedit științific că

GARDA. El / ea acordă atenție regulilor de cooperare și normelor morale: „Nu vorbiți unul cu celălalt”, „sarcina ar trebui distribuită corect, fără nepotisme”.

MEDIATOR. El îi ajută pe ceilalți să se înțeleagă între ei: „spune-mi, ce vrei să spui?”, „Să încercăm să ne înțelegem cumva”, „de ce nu vrei să-i înțelegi argumentele?”.

PERSOANĂ EXCLUSIVĂ. El / ea critică, mormăiește, caută punctele slabe în toate: „nimic nu va ieși din asta pentru noi”, „ceea ce spui nu are sens”.

REBEL. El / ea nu vrea să se supună deciziilor celorlalți, rebelează împotriva puterii șefului și a majorității mai presus de toate: „el nu poate decide pentru noi toți”, „Mă spăl pe mâini de asta, urăsc astfel de discuții în grup”.

GENERATOR DE IDEI. El / ea are multe idei și dorește să le împărtășească celorlalți, totuși nu este întotdeauna dornic să le realizeze: „o putem face în multe moduri diferite însă...”.

SUBCONTRACTOR. El / ea nu inventează sarcinile, dar dorește să le execute într-un mod responsabil: „Pot să îmi asum”

BUFON. Glumește, îi face pe oameni să râdă, transformă problemele grave într-o glumă.

BEBELUS PLANGACIOS. El / ea este îngrijorat că nu se va descurca, nu înțelege cu adevărat ce așteaptă alții de la el / ea: „Cine mă poate ajuta să fac ...”.

RĂSCULAT. El / ea nu vrea să se alăture discuției, ostentativ, dar fără agresivitate, își arată lipsa de interes.

OBSERVATOR: „Rolul tău este să observi comportamentele din grup. Vă rugăm să notați pe hârtie sau să vă amintiți trăsăturile caracteristice ale comportamentelor de grup, trăsăturile caracteristice ale anumitor persoane și discursurile lor. Încearcă să afli cine joacă ce rol”. Dacă există riscul ca observatorii să aibă probleme în recunoașterea rolurilor (chiar definindu-le în cuvintele lor), facilitatorul le poate da coșul cu toate rolurile definite înainte de începerea jocului.

Anexa 2

Exemple de comportamente enervante pentru ceilalți membri ai grupului

- Întârziat
- Să-i întrerupă pe ceilalți, în timp ce vorbesc
- Judecarea altor persoane
- Rostirea de cuvinte ostentative
- Își bate joc de ceilalți
- Vorbește prea mult, nepermițând altora să vorbească





- Efectuarea sau răspunsul la apeluri telefonice în timpul întâlnirilor de grup
- Etc.





Modul № 2: Cunoștiințe de leadership

20

Obiectivele modului:

- Aflați mai multe despre abilitățile principale de leadership
- Exersați abilitățile de autodeterminare

Acest modul este conceput pentru a ajuta participanții să obțină o înțelegere mai profundă a leadershipului și a diferitelor sale caracteristici și tipuri, precum și să dezvolte abilități legate de unele dintre calitățile cheie ale unui lider, cum ar fi empatia. Autodeterminarea cuprinde multe abilități, comportamente și valori și este pe un continuum (sau interval). Predarea abilităților de autodeterminare în copilăria timpurie poate ajuta la prevenirea neajutorării învățate, excesul dependenței și un sentiment scăzut de auto-eficacitate.

Rezultate de învățare:

La finalizarea acestui modul de învățare, participanții (tinerii cu dizabilități de vedere) vor putea să:

- Definească leadershipul și caracteristicilor unui bun lider
- Identifice diferitele caracteristici și tipuri de leadership
- Diferențieze între a fi proactivi și reactivi și să recunoască importanța proactivității în contextul conducerii
- Înțeleagă empatia și importanța acesteia în leadership
- Exerseze empatia, abilitățile de perspectivă (empatie cognitivă) și comunicarea empatică

Abordare Metodologica

Vom utiliza o metodologie non-formală. Lucrătorul de tineret (profesionist sau nu), care acționează ca facilitator al grupului, va oferi participanților cu deficiențe de vedere diferite căi și metodologii participative. Prin învățarea experiențială și cooperativă, procesul de învățare al participanților va fi semnificativ iar aceștia vor putea dobândi abilitățile necesare pentru a atinge obiectivele propuse în modulul de formare.

Conținut (Teme /Unități):

- **Ce este leadershipul?**
 - Definirea leadershipului și ceea ce face ca un lider să fie bun
 - Înțelegerea diferențelor: Leadership vs. Management
- **Stiluri de leadership**
 - Cele trei stiluri de leadership ale lui Lewin;
 - Stiluri de leadership bazate pe teoria cale-obiectiv;
- **Ce este empatia?**
- Elemente cheie ale comunicării empatică (înțelegere și ascultare activă)



UNIVERSITY OF
THESSALY



Ore de învățare pe subiecte / unități

21

| Nr | Tema/Unitate | Durată/ abordare | | Note |
|------|--|------------------|--------------------------|------|
| | | Față în Față | E-module in format audio | |
| | Prezentarea modulului și a participanților | 10 minute | | |
| 1 | Ce este leadershipul? | 20 minute | | |
| 1.a | Definirea leadershipului și ceea ce face ca un lider bun | 10 minute | | |
| 1.b | Înțelegerea diferențelor: Leadership vs. Management | 10 minute | | |
| 2 | Stiluri de leadership | 20 minute | | |
| 2.a. | Cele trei stiluri de conducere ale lui Lewin | 20 minute | | |
| 2.b. | Stiluri de leadership bazate pe teoria cale-obiectiv | 10 minute | | |
| 3 | Ce este empatia? | 20 minute | | |
| 3.a | Elemente cheie ale comunicării empatice (înțelegere și ascultare activă) | 20 minute | | |



UNIVERSITY OF
THESSALY



Implementare pas cu pas

Modul 2 / Unitate 1: Ce este leadership? - Sesiune față în față

| Durată | Metode si Conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|---------|--|---|
| 10 min. | <p>Prezentarea modului si a participanților</p> <p>Facilitatorul va face o scurtă introducere a fiecărei unități cu care se va lucra în modulul de instruire, prezentând conținutul modului și obiectivele de învățare. Dacă facilitatorul și grupul nu se cunosc, este necesar să faceți o sesiune de „Cunoașterea” înainte de a continua cu unitatea.</p> | Nu sunt necesare materiale |
| 20 min. | <p>Activitate de grup – Menține opinia</p> <p>Acest exercițiu introduce subiectul leadershipului și încurajează fiecare participant să facă o declarație personală despre înțelegerea sa despre ceea ce face un bun lider. Citate despre leadership sunt plasate pe pereți - atingeți diferite aspecte ale leadership. Participanții sunt rugați să aleagă și să susțină un citat care rezonază bine cu opiniile lor personale despre ceea ce face un bun lider.</p> | Citate tipărite Asigurați-vă că citatele sunt, de asemenea, tipărite în Braille / litere mari pentru participanții cu deficiențe de vedere |
| 10 min. | <p>Activitate de grup – Menține opinia</p> <p>Toți participanții explică grupului alegerea făcută - împărtășind o perspectivă de leadership. Facilitatorul poate scrie idei sau cuvinte cheie pe flip-chart. Acestea vor lansa întrebări suplimentare de discuții sau vor servi drept „punte” către conținut suplimentar pe tema leadershipului. Discuție facilitată pe durată a căreia se notează principalele concluzii.</p> | Flipchart, markere |
| 10 min. | <p>Prezentare: Rolul de manager vs Rolul de lider</p> <p>Facilitatorul prezintă principalele diferențe între a fi manager și a fi lider, clarificând acele puncte care reflectă următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este un bun manager automat un bun lider? • Promovați idei vs. atribuiți sarcini • Inspirați încredere vs. controlul exercițiului • Motivați vs aprobați • Proactiv vs reactiv • Numărarea valorii vs crearea valorii • Cercuri de influență vs Cercuri de putere • Conducerea echipei vs. Managementul echipei | Prezentare, PC, Flipchart |





| Durată | Metode și conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|---------|--|---|
| 20 min. | <p>Activitate de grup. Lider în acțiune</p> <p>Obiectivele care trebuie atinse în această activitate sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentați diferitele tipuri de liderhip • Analizați modul în care tipurile de liderhip funcționează în echipe și între oameni • Identificați tipurile de liderhip care favorizează sau împiedică obținerea celui mai bun rezultat. • Identifică cum ne comportăm când suntem supuși diferitelor tipuri de liderhip. <p>Se vor forma 3 grupuri și va fi desemnat un manager în fiecare echipă. Managerii vor părăsi sala iar facilitatorul va oferi fiecăruia o foaie cu rolul pe care trebuie să îl joace (autoritar, democratic și laissez-faire). Este important ca nimeni să nu cunoască rolurile.</p> <p>Managerii trebuie să fie informați că trebuie să-și ajute echipele să îndeplinească obiectivele. În timp ce așteaptă afara, facilitatorul va împărți o foaie cu o provocare și 12 scobitori celor 3 grupuri. În plus, li se va spune că vor putea apela la managerii lor pentru ajutor.</p> <p>Odată ce fiecare grup a început să lucreze, managerii sunt invitați să intre în cameră și să se alătore fiecărei echipe.</p> <p>După 10 minute, activitatea ar trebui încheiată chiar dacă provocarea nu a fost rezolvată și se deschide un spațiu de reflecție despre modul în care s-au simțit îndrumați de liderii lor.</p> <p>Este întotdeauna convenabil să aveți pregătite mai multe provocări în cazul în care o echipă o rezolvă imediat sau unul dintre membrii ei o știa deja.</p> <p>Idei pentru un moment de reflecție și dezbateră.</p> <p>Nu este vorba de a ști dacă au reușit sau să îndeplinească obiectivul. În acest spațiu, ei ar trebui să reflecteze la modul în care s-au simțit conduși, dacă au nevoie de mai mult ajutor de la persoana responsabilă, dacă au nevoie de cineva care să îi îndrume și să ordoneze sarcinile. Cum au răspuns liderii la fiecare cerere. Cum s-au simțit cu privire la diferitele tipuri de liderhip și care dintre ele este cel mai bun pentru fiecare.</p> | <p>Fișuici cu tipurile de liderhip.</p> <p>Fișuici cu provocări.</p> <p>Asigurați-vă că fișuicile sunt, de asemenea, tipărite în Braille / litere mari pentru participanții cu deficiențe de vedere.</p> <p>Imaginile explicative ale fișei ar trebui să fie într-o formă tactilă pentru participanții nevăzători</p> |
| 20 min. | <p>Activitate de lucru în echipă. Formarea figurilor.</p> | |





| | | |
|---------------|---|---|
| | <p>Obiectivele care trebuie atinse prin desfășurarea acestei activități sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificații pe cei care își asumă leadershipul și cărora le este acordat. • Analizați modul în care comunicarea decurge în grup. • Observați interacțiunea de grup atunci când trebuie să îndeplinească un obiectiv. <p>Facilitatorul va propune grupului o activitate la care toată lumea trebuie să participe activ. Pentru aceasta este necesar ca ei să formeze un cerc mare ținându-se de mână, li se explică faptul că nu se vor putea separa. Ei trebuie să respecte instrucțiunea pe care facilitatorul o va spune cu voce tare, aceasta trebuie îndeplinită într-un termen specificat. De exemplu, și ca test, spuneți-le să formeze un pătrat într-un anumit timp, să simuleze un val al mării, să facă un triunghi.</p> <p>Facilitatorul va lua în considerare profilul participanților pentru a da instrucțiuni mai mult sau mai puțin complexe și pentru a lăsa mai mult sau mai puțin timp pentru executarea activității.</p> <p>Idei pentru un moment de reflecție și dezbateră</p> <p>Important este că această dinamică nu este rezultatul final, ci modul în care comunică grupul și cine sunt oamenii care iau inițiativa atunci când desfășoară exercițiile.</p> <p>Ce obstacole ai observat; cum le-ai rezolvat? - S-ar putea ca vreuna dintre figuri să fi fost realizată într-un mod mai rapid și mai practic? -Ce ar fi de îmbunătățit? - A fost grupul capabil să comunice eficient? - Toți au fost de acord cu aceeași strategie? - A crezut cineva că are soluția, dar nu a îndrăznit să o spună sau nu li s-a permis să participe? -Ce îmbunătățiri a identificat fiecare? - Cine și-a asumat rolul de lider?</p> | <p>O camera mare fara obstacole</p> |
| <p>10 min</p> | <p>Prezentare. Teoria cale-țintă</p> <p>Facilitatorul va prezenta principalele stiluri de leadership bazate pe teoria obiectiv-cale, precizând următoarele puncte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leadershipul orientat spre realizări • Leadershipul executiv • Leadershipul participative • Leadershipul de susținere | <p>Prezentare, Flipchart</p> <p>PC,</p> |





| Durată | Metode si conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|---------|---|---|
| 20 min. | <p>Harta empatiei.</p> <p>Hărțile empatiei pot fi un instrument puternic pentru construirea unei înțelegeri mai profunde a modului în care cuvintele și acțiunile noastre se conectează cu gândurile și sentimentele noastre. Hărțile empatiei sunt împărțite în patru secțiuni: a gândi, a simți, a spune și a face. Conduceți participanții printr-un exemplu, folosindu-vă ca model. (De exemplu: Când mă simt nervos, aş putea crede că fac greșeli. Când mă simt așa, îmi cer multe scuze (spun) și respir adesea adânc (fac).)</p> <p>Exemplu de hartă: pentru a realiza una dintre cele mai grafice dinamici de empatie care există, este suficient să începeți cu o tablă sau o flipchart în care este desenat un cerc în centru. Acesta va fi intitulat „grupul nostru”. Apoi se împarte în patru cadrane, etichetate cu patru verbe: Gândiți, simțiți, spuneți, faceți. Fiecare participant primește 4 post it-uri și li se cere să gândească și / sau să scrie o emoție pe care o simt uneori, un gând pe care îl conectează cu acea emoție, o acțiune pe care o iau când au acel sentiment și ceva ce ar putea spune despre aceasta.</p> | <p>Flipchart sau tablă albă. Pixuri Hârtie sau post it-uri Braille (sau orice alt dispozitiv electronic) pentru participanții nevăzători</p> |
| 20 min. | <p>Activitate de grup. Ascultă doar.</p> <p>Obiectivele care trebuie atinse cu această activitate sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea abilităților de ascultare ale membrilor • Încurajați participanții să comunice ce simt despre un subiect <p>Facilitatorul ar trebui să pregătească 4 cartonașe cu o temă diferită fiecare. Ar trebui să fie subiecte interesante și, dacă este posibil, necontroversate, astfel încât oamenii să se poată exprima liber.</p> <p>Solicitați participarea a 4 voluntari pentru a vorbi despre subiect. Oricine este voluntar va alege un card și apoi vorbește timp de 3 minute despre cum se simte în legătură cu acesta.</p> <p>În timp ce persoana vorbește, restul grupului ar trebui doar să asculte, acesta este obiectivul celorlalți</p> | <p>Carduri cu teme (de preferat cu caractere mari). Asigurați-vă că foile sunt, de asemenea, tipărite în Braille pentru participanții nevăzători</p> |





| | |
|---|--|
| <p>participanți. Apoi cereți uneia dintre persoanele din grup să rezume ceea ce s-a spus.</p> <p>Nu pot dezbate dacă sunt de acord sau nu, trebuie să se limiteze doar la rezumare. Cine a vorbit ar trebui să informeze dacă ceva din rezumat nu a fost spus de către el sau ea, oricine moderează poate participa și el.</p> <p>Activitatea trebuie repetată cu ceilalți trei voluntari pentru a analiza dacă există modificări în rezumate.</p> <p>DEBRIEFING ȘI EVALUARE</p> <p>Cum s-au simțit vorbitorii cu privire la capacitatea colegilor lor de a asculta? Cum s-au simțit ascultătorii că nu pot vorbi despre propriile lor opinii despre subiect?</p> <p>Cât de bine au ascultat? Cât de bine au rezumat ascultătorii opiniile vorbitorilor? S-au îmbunătățit pe măsură ce exercițiul a progresat? Cum poți folosi ceea ce ai învățat astăzi în viața de zi cu zi?</p> <p>Ascultarea dinamică solo face posibilă lucrul la următoarele subiecte: empatie, ascultare activă, emoții</p> | |
|---|--|

Resurse / Materiale

Rezumăm aici resursele / materialele necesare pentru activitățile acestui modul:

Citate tipărite

Flipchart, markere, prezentare, PC, foi cu roluri pentru tipurile de leadership.

Foi cu provocări. Cameră mare, fără obstacole. Cartonaje cu temele. Cutie cu scobitori.

Toate documentele ar trebui să fie accesibile participanților la Vi (Braille, litere mari).



Anexe Modul 2

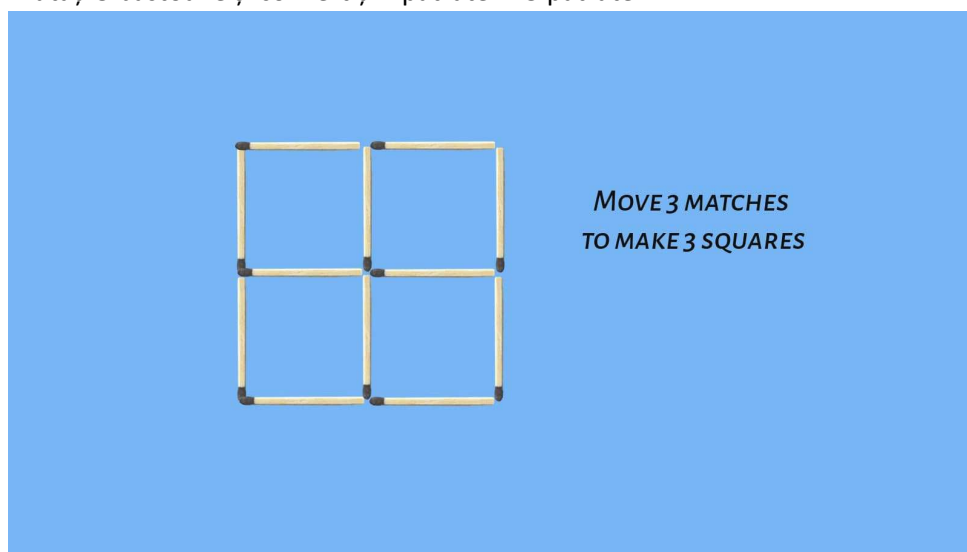
Anexa 1

Foaie de provocări

Aveți la dispoziție 10 minute pentru a finaliza următoarea provocare: Mutarea a doar 3 scobitori ar trebui să rezulte într-o figură cu 3 pătrate. Toate scobitoarele trebuie folosite în noile pătrate.

Provocarea scobitorilor

Mutați 3 bastoane și converțiți 4 pătrate în 3 pătrate



Câte soluții unice poți găsi?

Timpul total recomandat este de 10 minute.

Nu este un puzzle dificil și ar trebui să te bucuri să îl rezolvi.

Două soluții, ambele sistematice, sunt prezentate după analiza inițială.

Soluțiile sunt:

- Soluție sistematică prin eliminarea comună a bățului în detalii.
- Soluție rapidă prin analiza stării finale, un concept general deosebit de puternic de rezolvare a problemelor.

Ar trebui să încercați înainte de a trece prin soluțiile detaliate.

Soluție sistematică la puzzle-ul scobitorii: Mutați 3 bețe pentru a face 3 pătrate

Mai întâi vom adopta o abordare analitică pentru a ajunge la concluzii bazate pe conceptele puzzle-ului meciurilor și pe raționament deductiv.

Prima etapă: Analiza structurală pentru a ști exact ce trebuie să faci

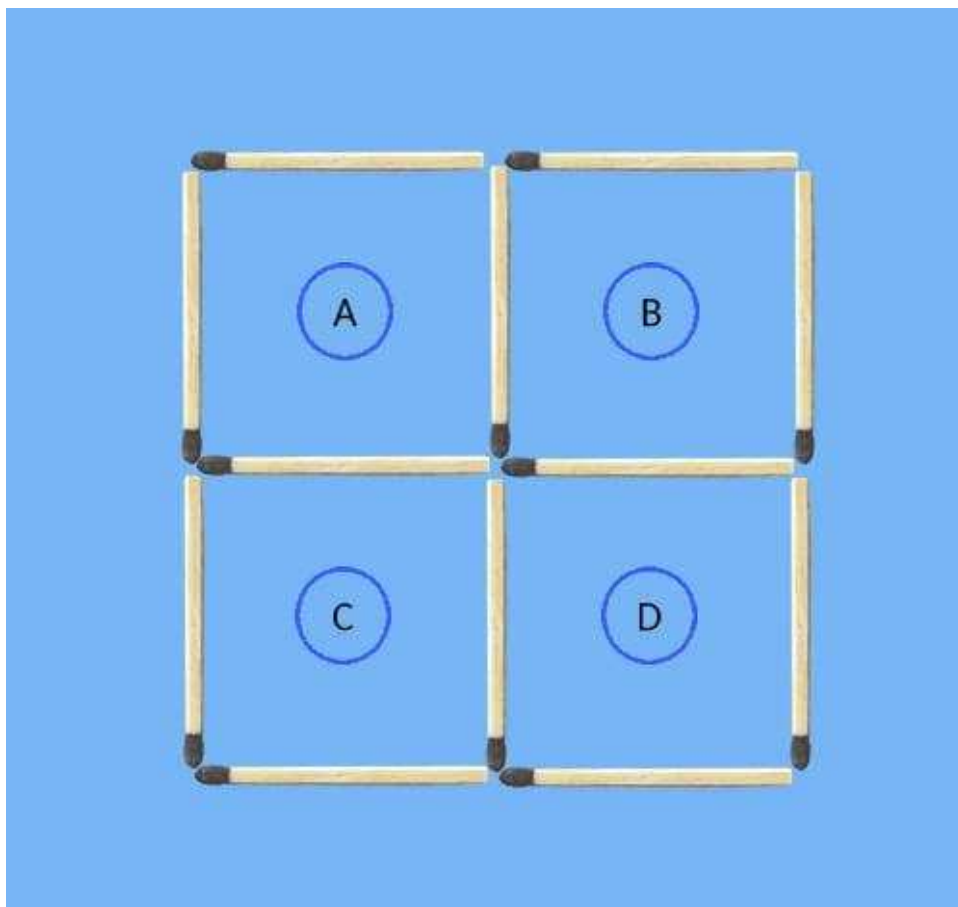
În primul pas, trebuie să numărați numărul total de bastoane și apoi în al doilea pas, să analizați diferența dintre figura de puzzle dată și figura de soluție a obiectivului. Rezultatul ne ajută să ne facem o idee clară cu privire la pașii care trebuie luați pentru a ajunge la soluție.

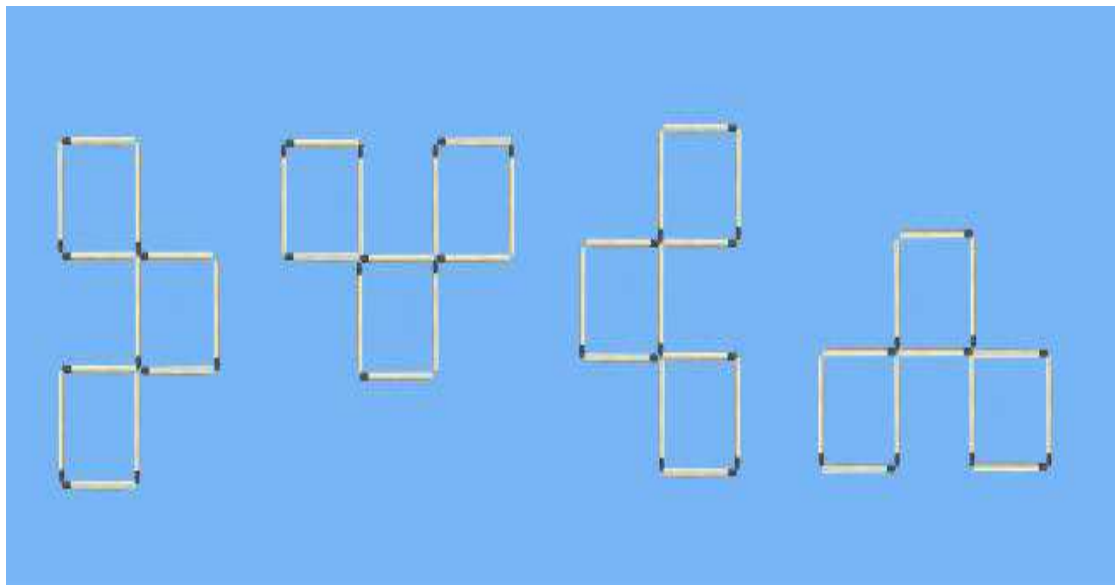
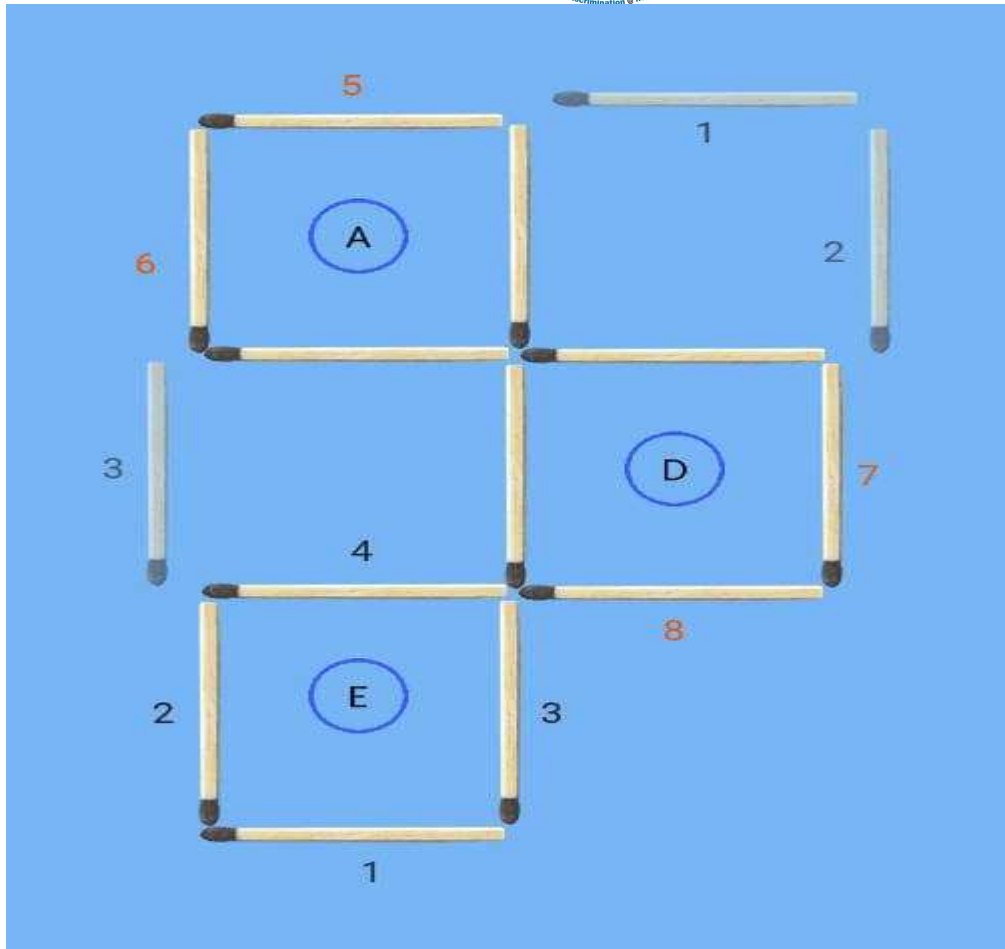
Câte bastoane sunt necesare pentru a forma un singur pătrat? Răspunsul este 4. Deci, pentru a forma 4 pătrate, s-ar fi folosit 16 bastoane cu 4 mai multe decât cele 12 bastoane pe care le avem. Cum s-ar fi putut forma 4 pătrate chiar și cu numărul de bastoane cu 4 mai puțin decât numărul necesar pentru a forma 4 pătrate? Aici intervine conceptul cheie în rezolvarea puzzle-urilor de meciuri - conceptul de bețe comune între două forme de unitate adiacentă.

Treaba noastră este apoi clară să:

Eliminați toate cele 4 bastoane comune și, formați 3 pătrate independente, prin mutarea a doar 3 bețe.

Ceea ce nu este menționat în mod explicit în aceste trei sarcini este - în proces de asemenea, reduceți numărul de pătrate cu 1.







Anexa 2

Roluri responsabile

Liderul autoritar: Acest tip de lider ia decizii în numele întregului grup, dar prin punctul său de vedere individual, fără a ține cont de opinia altora și fără a-i lăsa pe alții să ia inițiativa. Cu acest tip de lideri în grupuri, comportamentul mai ostil și agresiv tind să prevaleze.

Liderul liberal sau laissez-faire: el oferă informații grupului atunci când este întrebat. Oferă libertatea în cadrul grupului. Grupurile cu acest tip de conducere se caracterizează uneori prin mai puțină interacțiune, precum și o organizare difuză și un efort mic la locul de muncă.

Liderul democratic: atmosfera din aceste grupuri este comunicativă. Liderul urmează un criteriu egalitar și recompensează efortul. Învățarea este reciprocă, cu mai mult interes și, de multe ori, liderul însuși renunță sau delegă unele dintre funcțiile sale.





Modul № 3: Cunoștințe de comunicare efectivă și interpersonală

Obiectivele modulului:

Modulul îi ajută pe participanți să înțeleagă:

- De ce sunt importante abilitățile de comunicare
- Modele și metode de comunicare
- Comunicarea nonverbală
- Abilități de comunicare eficientă
- Abilități în ceea ce privește vorbirea în public / prezentarea

Obiective de învățare:

La finalizarea acestui modul de învățare, participanții (tineri cu deficiențe de vedere) vor putea să:

- Înțeleagă elementele de bază ale unei comunicări eficiente
- Înțeleagă diferitele tipuri de comunicare
- Dezvolte și să utilizeze abilitățile de comunicare nonverbală
- Dezvolte abilitățile pentru prezentare eficientă / vorbit în public

Abordare metodologică

Metoda adoptată în acest modul are multe în comun cu cercetarea în timpul acțiunii. Cercetarea în timpul acțiunii este o metodologie care îndeplinește două condiții importante; una este că urmărește îmbunătățirea, iar cealaltă este căutarea de a înțelege contextual acțiunii și contextul în general. De asemenea, mai multe principii de cercetare-acțiune, cum ar fi cercetarea și investigația, analiza practicii, aplicarea teoriei prin acțiune, evaluarea practicii, implicarea colegilor, reflectarea, discuția și schimbul de semnificații, validarea schimbărilor profesionale și reînnoirea constantă, au întărit argumentul despre alegerea cercetării în timpul acțiunii ca cea mai bună metodologie în scopul acestui modul. În cercetarea în timpul acțiunii, există un grup de patru aspecte fundamentale: planificarea, acțiunea, observarea și reflectarea, care ajung într-un ciclu și, în cele din urmă, într-o spirală a acestor cicluri. Această situație este foarte prezentă în acest modul și se recomandă utilizarea acestuia atunci când schimbarea și reflectarea sunt părți ale unui proces.





Conținut (Teme / Unități):

1. Dezvăluirea componentelor comunicării

- Limbaj receptiv
- Limbaj expresiv și pragmatic
- Comunicare socială - adoptarea unui model
- Verbal
- Nonverbal
- Vizual
- Scris

2. Semnificația abilităților de comunicare interpersonală și eficiente. Analizarea abilităților de comunicare - Dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și eficiente

- Interacțiune socială
- Conversații
- Abilități interpersonală
- Abilități de prezentare
- Care sunt factorii care pot limita oportunitățile de comunicare la tinerii cu deficiențe de vedere?

3. Puterea tăcută a abilităților de comunicare non-verbală.

- Nonverbal
- Contact vizual adecvat
- Postura corpului și expresiile faciale
- Spațiul personal al corpului





Ore de învățare pentru fiecare temă /unități

33

| № | Temă/Unități | Durată/ aprobare | | Note |
|---|---|------------------|-------------------------|--|
| | | Față în Față | E-modul în format audio | |
| 1 | Dezvăluirea componentelor comunicării | 80min | 1 oră | Podcastul este un însoțitor obligatoriu al modulului. Conținutul audio este esențial și foarte informativ pentru subiectele modulului, deoarece este foarte recomandat să îl ascultați înainte de a merge la evenimentele de formare față în față. |
| 2 | Semnificația abilităților de comunicare interpersonală și eficientă | 90min | | |
| 3 | Puterea tăcută a abilităților de comunicare non-verbală. | 100min | | |

Implementare pas cu pas

Modul 3 /Unitate 1 : *Dezvăluirea componentelor comunicării.* - Sesiune față în față

| Durăță | Metode și Conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|--------|---|--|
| 60min | <p>Activitatea de grup - această fază se referă la o situație de brainstorming cuplată cu un joc de cunoaștere.</p> <p>Sugestie pentru jocul de cunoaștere</p> <p>Icebreaker: Realizarea conexiunilor</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitatorul invită participanții să formeze un cerc în care fiecare persoană este legată fizic de alte două persoane. 2. Rugați un voluntar să stea cu o mână pe șold și apoi să împărtășească grupului una sau mai multe afirmații despre el. 3. Când cineva din restul grupului aude o declarație pe care o are în comun cu primul voluntar, este invitat să lege coate cu acesta. 4. A doua persoană împărtășește apoi ceva despre ea grupului mare, pentru a atrage o nouă persoană care să lege coatele cu aceasta și așa mai departe. 5. Acest proces de partajare și conectare continua pana tot grupul este în lanț. 6. Pentru a completa cercul, invitați ultima persoană să se alăture lanțului lung de conexiuni și a împărtăși ceva despre ei înșiși pentru a face legătura cu primul voluntar. (Pentru mai | <p>Flip chart sau / și pix și hârtie.</p> <p>Un brailleer poate fi util pe parcursul activităților</p> |



UNIVERSITY OF
THESSALY



multe exemple de jocuri de cunoaștere vă invităm să consultați Playmeo <https://www.playmeo.com/activities/ice-breakers-get-to-know-you-games/making-connections/#:~:text=Ask%20one%20volunteer%20to%20stand,to%20link%20elbows%20with%20them>)

După aceea, facilitatorul solicită fiecărui participant să spună un cuvânt aleatoriu care le trece prin cap. La rândul său, facilitatorul notează toate cuvintele pe flip chart.

După aceea, facilitatorul cere fiecărui participant în mod aleatoriu să explice care a fost mesajul din spatele unui cuvânt (facilitatorul preia, de asemenea, aleatoriu un cuvânt din lista cuvintelor care sunt scrise pe flip-chart). Această activitate nu conține răspunsuri corecte sau incorecte. Când fiecare participant își exprimă părerea despre mesajul transmis al cuvântului, el / ea se prezintă din nou pe sine.

Acest atelier introduce componentele comunicării și invită toți participanții să explice în propriile cuvinte ce este comunicarea pentru ei și cum s-au simțit când o altă persoană a încercat să-și dea seama mesajul transmis de cuvântul său în activitatea anterioară. Apoi facilitatorul le prezintă următoarele cuvinte cheie care sunt scrise în flip-chart și sunt, de asemenea, tipărite în braille:

- Expeditor
- Mesaj
- Canal
- Receptor
- Interpretare
- Raspuns
- Context fizic
- Context psihologic
- Mediatori

La rândul lor, participanții sunt invitați să creeze grupuri și să sorteze cuvintele cheie de mai sus într-un proces de comunicare printr-un exemplu specific (real sau imaginar). Această activitate poate fi desfășurată fie folosind mese rotunde și luând note, fie folosind jocul de rol pentru a reprezenta procesul de comunicare identificat de un grup, celorlalti.

Când activitatea este terminată, facilitatorul poate cere grupurilor să-și explice exemplele dat. Cheia aici este să ne dăm seama că comunicarea este o interacțiune constantă între emițător și receptor și invers. Forma de „cerc” servește bine pentru a explica „mecanica” procesului de comunicare și poate oferi informații despre această chestiune.



| | | |
|-------|---|---|
| | <p>Facilitatorul poate propune multe exemple despre cum este transmis un mesaj precum cel de mai jos:</p> <p>Activitate de grup: „Telefonul fără fir” Explicați grupului că vom juca un joc numit „Telefonul fără fir”. Facilitatorii selectează câte o persoană din fiecare grup pentru a fi expeditorul unui mesaj. Apoi, îi cer să transmită mesajul persoanei care este exact lângă el sau ea fără ca ceilalți să asculte care este acest mesaj. Obiectivul este de a transmite un mesaj prin diferite persoane și de a vedea modul în care ultima persoană primește mesajul. Când procedura se încheie, atunci facilitatorul îi cere ultimei persoane să spună mesajul și, la rândul său, facilitatorul îi spune grupului care a fost mesajul inițial.</p> <p>Discuție în grup: Facilitatorul, prin reflecție, cere participanților să explice de ce cele două mesaje au fost diferite și care au fost factorii care schimbă mesajul inițial. Ce s-a întâmplat cu mesajul din această activitate? De ce crezi că s-a schimbat mesajul?</p> | |
| 20min | <p>Activitate de grup: Identificarea diferitelor tipuri de comunicare</p> <p>În primul rând, facilitatorul întreabă participanții ce tip de comunicare le este dificil să utilizeze și de ce? De asemenea, ce tip de comunicare le este ușor de utilizat și de ce?</p> <p>După un schimb de opinii și discuții, facilitatorul introduce cele patru tipuri de comunicare subliniind caracteristicile lor de bază după cum urmează:</p> <p>Comunicarea verbală este un tip de comunicare orală în care expeditorul își împărtășește gândurile sub formă de cuvinte. Tonul vorbitorului, tonul și calitatea cuvintelor joacă un rol crucial în comunicarea verbală.</p> <p>Comunicarea non-verbală include toate modurile în care comunicăm fără cuvinte (Ivy & Wahl, 2014). În literatura de specialitate se susține că tipul nonverbal este un instrument foarte important, deoarece transmite gânduri, atitudini, percepții și sens. Comunicarea nonverbală se referă la expresia vocală.</p> <p>Comunicarea vizuală este tipul de comunicare care se referă la utilizarea panourilor, afișajelor, tezaurelor, bannerelor, hărților etc.</p> <p>Comunicarea scrisă se referă la utilizarea de scrisori, circulare, manuale, telegrame, note, e-mailuri, rapoarte etc. pentru a trimite mesaje altora.</p> <p>Odată ce caracteristicile de mai sus sunt bine înțelese de toată lumea, atunci facilitatorul invită participanții să facă perechi și să potrivească dificultățile și preferințele lor în ceea ce privește</p> | Stilou și hârtie sau Brailier / orice alte dispozitive electronice, în funcție de nevoile participanților |





| | | |
|--|--|--|
| | <p>comunicarea în cele patru tipuri de comunicare de mai sus, utilizând propriile comentarii.</p> <p>Este de așteptat ca acest atelier să clarifice multe neînțelegeri și participanții vor putea elabora diferite aspecte ale comunicării într-un detaliu mai mare.</p> | |
|--|--|--|

Modul 3 / Unitate 2: Semnificația abilităților de comunicare interpersonală și eficientă
Sesiune față în față

| Durată | Metode și conținut | Instrumente/ materiale adaptate |
|--------|---|--|
| 40 min | <p>Group activity – working on social interaction</p> <p>Facilitatorul explică participanților că activitatea se bazează pe o expoziție socială care vizează dezvoltarea vorbirii, abilități de prezentare, precum și abilități de conversație.</p> <p>La rândul său, facilitatorul invită participanții în perechi să conducă un joc de rol. Toate perechile vor lua rândul după cum urmează. Prima pereche va începe o conversație timp de 3 minute, încercând să implice în interacțiunea lor felicitări, gesturi, îmbrățișări, anunțuri, știri și altele asemenea (de exemplu, interacțiune în stil liber care vizează comunicarea unui mesaj). Facilitatorul încurajează perechile să improvizeze și să se simtă libere în timpul conversațiilor lor. Celelalte perechi vor acționa ca audiență, iar cu ajutorul unui flip chart sau a unui Braille / ori unui alt dispozitiv electronic vor încerca să urmărească caracteristicile socializării în funcție de ceea ce au auzit în podcast și în atelierelor anterioare. Când toate perechile se alternează și procedura ajunge la final, facilitatorul va cere tuturor perechilor să treacă prin notele lor și să le împărtășească. După ce această activitate este realizată, facilitatorul va furniza următoarea listă de abilități de comunicare și va invita toate cuplurile să facă o potrivire între notele lor și observațiile lor și să asocieze aceste notele cu elementele listei care vor fi furnizate de facilitator.</p> <ul style="list-style-type: none"> • inițiere pozitivă a interacțiunii • schimbul de informații • extinderea conversația • ascultare bună • exprimă dorințe și nevoi • împărtășiți pe rând • complimentează • întrerupe • demonstrați empatie și simpatie • feedback pozitiv • feedback negativ | Pen and paper or Braille/any other electronic device, depending on the participants' needs |





| | | |
|---------------|---|---------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • să știi cum să inchei o conversație • a știi cum să comunici pe rând <p>În cele din urmă, facilitatorul va reflecta asupra rezultatelor și va ajunge la câteva concluzii cu privire la abilitățile de comunicare. Această activitate ajută foarte mult la aprofundarea mecanismului de comunicare, evidențiind componentele și caracteristicile.</p> | |
| <p>30 min</p> | <p>Activitate de grup - Înțelegerea abilităților interumane</p> <p>Facilitatorul cere participanților să fie într-un cerc și să încerce să explice ce înseamnă sintagma „abilități interpersonale/interumane”; apoi facilitatorul îi invită să facă perechi și cere de la fiecare pereche să extragă dintr-o cutie o notă (scrisă în braille și cu litere mari), să o citească și să încerce să efectueze exact opusul a ceea ce spune bilețel. Notele vor avea următoarele mesaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fii pozitiv • Controlează-ți emoțiile • Încearcă să fii prietenos și vorbăreț • Apreciați expertiza colegilor dvs. de muncă • Evitați să vorbiți despre alții sau să vorbiți pentru ei • Demonstrați capacitatea de ascultare activă • Demonstrați capacitatea de empatie • Minimizați stresul • Tratează-i pe ceilalți așa cum vrei să fii tratat • Demonstrați capacitatea de a vă angaja într-o varietate de activități de joacă • Încurajează eforturile altora • Arătați conștientizarea activităților și interesului comun • Demonstrați capacitatea de compromis <p>Este de așteptat ca această activitate să ofere răsede și, în același timp, să ofere oportunități excelente pentru a pune în lumină aspectele abilităților interpersonale printr-un joc de rol. Acest joc va permite participanților să realizeze impactul negativ al faptului că nu au dezvoltat abilități interpersonale combinând în același timp conceptul de diversitate și unicitate.</p> | <p>Note în Braille și litere mari</p> |
| <p>20 min</p> | <p>Activitate de grup - Dezvoltarea abilităților de vorbire în public (abilități de prezentare)</p> <p>Prezentare Exerciții de dobândire de abilități: Spuneți o poveste</p> <p>Acest exercițiu ajută participanții la concentrarea abilităților de vorbire în public.</p> <p>Participanții trebuie să susțină o prezentare bazată pe o temă interesantă sau pe o poveste personală și să primească feedback cu privire la prezentarea lor. Facilitatorii acordă 5 minute participanților pentru a-și pregăti poveștile. Prezentarea trebuie să fie de 1 minut.</p> <p>Facilitatorii și participanții vor oferi feedback cu privire la prezentare, utilizarea limbajului corporal, tonul vocii, emoțiile și ritmul vorbirii.</p> | <p>Nu sunt necesare materiale</p> |



| | | |
|--|--|--|
| | <p>Finalizați exercițiul cu o discuție.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cât de bine ați prezentat? • Îți poți îmbunătăți prezentarea? • Ce ai învățat de la ceilalți colegi? • Cine a avut cea mai bună prezentare și de ce? • Căror domenii trebuie să acordați mai multă atenție, pentru a vă îmbunătăți vorbitul în public? <p>(Sursă: Skills Converged (n.d.) Tell a Story Retrieved from https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/809/Presentation-Skills-Exercise-Tell-a-Story.aspx)</p> | |
|--|--|--|

Module 3 / Unit 3: The silent power of non-verbal communication skills - F2F session

| Duration | Methods and Content | Tools/adapted materials |
|----------|--|---|
| 100 min | <p>Următorul atelier include multe activități axate pe abilități de comunicare non-verbală. Persoanele cu deficiențe de vedere nu au informații despre limbajul corpului în timpul unei discuții sau al unei conversații și, ca urmare, le lipsesc informații critice. Copiii și studenții cu dizabilități de vedere pot avea nevoie de sprijin suplimentar pentru a înțelege ce comportamente nonverbale comunică, atât ale celorlalți, cât și ale lor. Acest lucru poate fi învățat, deoarece comportamentele non-verbale constituie un mijloc de comunicare. Astfel, dobândirea abilităților de comunicare non-verbală este considerată a fi foarte importantă deoarece influențează și uneori determină calitatea și profunzimea unei conversații sau a unei interacțiuni sociale.</p> <p>ACTIVITATEA 1. Menținerea unui contact vizual adecvat (20 min) INSTRUCȚIUNI</p> <p>Facilitatorul cere participanților să formeze cupluri. Dacă numărul participanților este impar, atunci permiteți formarea unui grup de trei sau permiteți unuia dintre facilitatori să se alăture activității. Fiecare membru al cuplului va fi legat la ochi sau va avea ochii închiși. Apoi, celălalt membru al cuplului va urma instrucțiunile facilitatorului:</p> <p>1. Apropiati-vă de partener legat la ochi atunci când vorbești cu el sau cu ea. Solicită verbal sau fizic</p> | <p>Tipar cu litere mari, braille și o cameră relativ mare pentru activități.</p> <p>De asemenea, se sugerează ca această activitate poate fi realizată în cupluri formate dintr-o persoană văzătoare și o persoană cu dizabilități.</p> <p>Cu toate acestea, dacă grupurile sunt formate din persoane nevăzătoare, atunci este nevoie de un participant văzător care să acționeze ca observator și să ofere feedback participanților care vor fi implicați în activitate.</p> |





partenerul tău „nevăzător” să-și întoarcă corpul spre tine când vorbești. Încercați direcții diferite. Folosiți instrucțiuni.

2. Încurajează-ți partenerul legat la ochi să mențină un contact vizual adecvat pe tot parcursul unei conversații sau interacțiuni. Alegeti un subiect care vă interesează amândoi.

ACTIVITATEA 2. Luati o postură corporală adecvată. Folosirea și răspunsul la gesturi obișnuite și expresii faciale (40 min)

INSTRUCȚIUNI

Această activitate își propune să antreneze participanții să transmită o varietate de mesaje prin limbajul corpului și expresii faciale.

Facilitatorii separă participanții în perechi.

În fiecare pereche un participant este partenerul A și celălalt este partenerul B.

Facilitatorii dau fiecărui participant o copie a scenariului (regăsit mai jos). Participantul A trebuie să își citească replicile cu voce tare (litere mari sau braille), dar Participantul B trebuie să își comunice replicile într-un mod nonverbal (gesturi obișnuite și expresii faciale).

Facilitatorii acordă Participantului B un rol secret în ceea ce privește o emoție, cum ar fi plictisit sau vinovat etc.

Participantul A trebuie să ghicească ce emoție simțea partenerul lui/ei.

Scenariul:

R: Mi-ai văzut cartea? Nu-mi amintesc unde am pus-o.

B: Care?

A: Cea pentru ora de psihologie. Ai împrumutat-o săptămâna trecută.

B: Asta este?

Nu.

B: Nu am împrumutat-o!

R: Poate că e în geantă ...

B: Voi verifica.

Un gest rapid!

B: te rog să ai răbdare? De ce ești întotdeauna atât de nerăbdător?

A: Uită ce am zis! Nu am nevoie de ajutorul tău. Voi căuta singur cartea.

B: Așteptă. Iată cartea.

(ref. Skills Converged (n.d.) Nonverbal Communication Activities Retrieved from



<https://www.thoughtco.com/nonverbal-communication-activities-1857230>)

După încheierea activității, facilitatorul solicită participanților din fiecare pereche să reflecteze asupra comunicării lor non-verbale și să explice semnificația limbajului corpului și a expresiilor faciale. La rândul lor, facilitatorii s-ar putea gândi să discute un pic mai multe modele de comunicare non-verbală care ar putea să nu fie înțelese de către participanți.

ACTIVITATEA 3. Menținerea spațiului personal adecvat (40 min)

INSTRUCȚIUNI

Facilitatorul explică termenul „spațiu personal”. În general, „spațiul personal” se referă la distanța fizică dintre două persoane. Desigur, această distanță poate diferi atunci când cele două persoane sunt membrii ale aceleiași familii sau sunt colegi în același mediu de lucru. Acum, ideea este cum putem vizualiza sau conceptualiza acest „spațiu personal”. Facilitatorul poate cere participanților să reflecteze asupra acestei noțiuni și, la rândul său, să schimbe și să împărtășească opinia și experiența cu privire la această chestiune. Câteva exemple de vizualizare a „spațiului personal” pot fi aerul dintre două persoane, precum un scut invizibil sau un balon pe care l-ați format în jurul vostru pentru orice relație.

DUpa ce toți participanții înțeleg ce înseamnă „spațiul personal”, facilitatorul poate ridica întrebarea „Ce spuneți? Să aflăm factori care determină spațiul personal confortabil pentru fiecare?”

Facilitatorul cere participanților să formeze perechi și să răspundă la întrebare. Când toate grupurile își termină munca, ei discută și reflectă asupra gândurilor și opiniilor lor în grup.

Câteva sfaturi utile pot fi:

Aflați factorii care determină spațiul personal confortabil.

Această dimensiune a acestui spațiu în cauză depinde de legătura care poate exista sau nu între două persoane. Dimensiunea acestui spațiu este mică pentru persoanele care se cunosc foarte bine. Cu un străin, este mai mare. De obicei, oamenii care locuiesc în orașe aglomerate au preferințe de spațiu personal mai mici decât cei care locuiesc în spații larg deschise.



Alți factori care determina spațiul personal sunt:

- Între doi bărbați
- Între două femei
- Între bărbat și femeie
- Relație profesională –
 - în orice combinație femeie bărbat
- Relație platonice și relație romantică
- Cultură și țară de proveniență

Nivel mediu de confort ale distanței personale în SUA:

- Aproximativ 0 - 20 inci pentru cuplurile intime
- Aproximativ 1-1 / 2 picioare până la 3 picioare pentru prietenii buni și membrii familiei
- Aproximativ 3 picioare până la 10 picioare pentru cunoștințe ocazionale și colegi de muncă
- Peste 4 metri pentru străini
- Mai mult de 12 picioare pentru a vorbi cu un grup mare

(Source: <https://www.thespruce.com/etiquette-rules-of-defining-personal-space-1216625>)

În cele din urmă, facilitatorul cere participanților să enumere, dacă este posibil, câteva reguli privind spațiul personal. Această activitate este foarte importantă, deoarece se dorește ca participanții să ajungă la o varietate de reguli, iar acest lucru ar fi extrem de interesant pentru a discuta diferitele reguli și de a analiza împreună dacă aceste reguli pot fi aplicate.

Reguli generale de spațiu personal:

Toate tipurile de reguli pot varia în funcție de cultură și locație. Cu toate acestea, putem enumera un corpus comun de reguli care pot fi etichetate ca reguli generale ale spațiului personal.

1. Nu atingeți niciodată pe cineva pe care nu îl cunoașteți.
2. Nu vă adresați copiilor altcuiva, indiferent de intențiile voastre.
3. Stați la cel puțin 4 metri distanță de o persoană, cu excepția cazului în care o cunoașteți bine.
4. Când cineva se depărtează de tine, probabil că te afli în spațiul acelei persoane lucru care îl face să se simtă inconfortabil. Fa un pas înapoi.
5. Dacă intri într-un auditoriu sau un teatru care nu este aglomerat, lasă un loc suplimentar între



| | | |
|--|--|--|
| | <p>tine și următoarea persoană. Cu toate acestea, este acceptabil să stai lângă cineva dacă camera este aglomerată.</p> <p>6. Nu te apleca niciodată peste umărul altcuiva pentru a citi ceva dacă nu esti invitat.</p> <p>7. Nu căuta niciodată prin lucrurile personale ale altcuiva.</p> <p>8. Nu pune brațul în jurul umărului cuiva și nu bate pe cineva pe spate, cu excepția cazului în care îl cunoști foarte bine.</p> <p>9. Nu intra într-o cameră sau birou fără să bați mai întâi la ușă.</p> <p>(Source: https://www.thespruce.com/etiquette-rules-of-defining-personal-space-1216625)</p> <p>REGULA GENERALĂ ÎN MUNCĂ: Evitați să vă apropiați prea mult, respectați granițele, fiți conștienți de reacțiile altor persoane și, dacă acestea par incomode, lăsați mai mult spațiu între voi.</p> | |
|--|--|--|

Resurse / materiale

Toate activitățile au un caracter experiențial. O cameră foto sau un telefon mobil pot fi foarte utile pentru a înregistra activitățile. De asemenea, sunt necesare materiale, cum ar fi fișucile tipărite în Braille / litere mari, stilou și hârtie, Brailleur / dispozitive electronice pentru ca să se poată lua notițe și flipchart.





Modul № 4: Susținerea dezvoltării personale și oferirea de sprijin emoțional atunci când întâlnești persoane diverse

Obiectivele modului:

Modulul îi ajută pe participanți să-și înțeleagă:

- Dezvoltarea personală și modul în care pot ghida oamenii în călătoria lor
- Sprijinul emoțional, cum și când îl oferă prin mentorat și prin sprijin de la egal la egal

Obiective de învățare:

La finalul acestui modul de învățare, participanții (tineri cu deficiențe de vedere) vor putea să:

- Rămână atenți și vor crea un spațiu sigur (pentru ascultare, mentorat ... etc.)
- Recunoaște și respecta sentimentele altora
- Utiliza mentoratul ca și agent de schimbare
- Stabilească obiective și să le atingă
- Dezvolte empatia atunci când vine vorba de a oferi sprijin emoțional

În plus:

- Îndrumați participanții la atelierele lor ADD @ ME pentru a :
 - Se deschide
 - Identifica convingerile și blocajul lor mental
 - Identifica propriile obiectivele și așteptările.

Abordare metodologică

Abordarea aici este împărțită în două situații posibile: prima situație este față în față în care sunt implicate doar două persoane, mentee-ul și mentorul. Aceasta este mentoratul. A doua situație este și ea una față în față în care sunt implicați mai mult de două persoane, adică un grup. Acesta este sprijinul de la egal la egal (împreună cu un facilitator). Prin intermediul podcastului audio, tinerii cu deficiență de vedere obțin cheile principale despre dezvoltarea personală și sprijinul emoțional. Apoi, prin modulul de formare față în față, au posibilitatea să aplice teoria și să dobândească abilități de a le folosi cele învățate în practică.

Conținut (Teme /Unități):

1. Ce este dezvoltarea personală?

- Analiza SWOT
- Setarea obiectivelor SMART

2. Ce este sprijinul emoțional?

- Înțelegerea diversității prin experiența egalilor
- Identificarea fricilor

3. Cele trei chei pentru a purta o discuție constructivă

- Creați un spațiu sigur
- Recunoașteți și respectați sentimentele celorlalți prin educația de la egal la egal
- Instrumentele unui bun ascultător





Ore de învățare bazate pe teme/unități

| No | Temă/Unitate | Durată / abordare | | Note |
|----|---|-------------------|-------------------------|--|
| | | Față în Față | E-modul in format audio | |
| 1 | Ce este dezvoltarea personală? | 70min | 1 oră | Înregistrarea este un însoțitor obligatoriu al modulului pentru a avea informații suplimentare și cruciale despre subiect. Vă recomandăm să îl ascultați înainte de modulul în format fizic. |
| 2 | Ce este suportul emotional? | 35min | 1 oră | Înregistrarea este un însoțitor obligatoriu al modulului pentru a avea informații suplimentare și cruciale despre subiect. Vă recomandăm să îl ascultați înainte de modulul în format fizic. |
| 3 | Cele 3 chei ale discuției constructive. | 50min | 1 oră | Înregistrarea este un însoțitor obligatoriu al modulului pentru a avea informații suplimentare și cruciale despre subiect. Vă recomandăm să îl ascultați înainte de modulul în format fizic. |





| Durăță | Metode si Conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|--------|---|---|
| 20 min | <p>Activitate de grup - Ce este dezvoltarea personală în propriile noastre cuvinte?</p> <p>Exercițiul introduce subiectul dezvoltării personale. Grupul este invitat să explice în propriile cuvinte ce este dezvoltarea personală pentru ei. Apoi facilitatorul le prezintă 15 flip-charturi pe care sunt scrise diverse activități:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Citit • Plimbări în aer liber • Meditație • Completarea unui jurnal • Întâlnirea cu prietenii / familia • Calatorii de unul singur • Terapie • Ascultarea muzicii • Participarea la cursuri • Ascultarea de podcasturi • Vizitarea la muzee • Exerciții fizice • Să faci ceva de ce îți e teama • Împărtășirea unei povești dificile <p>Participanții, în grup, trebuie să împartă activitățile în două categorii: una pentru activitățile care aparțin dezvoltării personale și una pentru activitățile care, conform opiniei lor, nu pot fi incluse în categoria de dezvoltare personală.</p> <p>La final, facilitatorul poate cere echipei să-și argumenteze alegerile. Ulterior, facilitatorul explică faptul că toate activitățile aparțin dezvoltării personale și chiar dacă există diferite tipuri, dezvoltarea personală se referă la orice fel de plan al vieții cuiva. Cheia este învățarea constantă.</p> | Flip chart printat in Braille |
| 30 min | <p>Activitate de grup - Identificarea obiceiurilor - Joc de rol mentor-mentee</p> <p>Facilitatorul cere participanților să identifice un obiectiv și să fie foarte specific în legătură cu acesta și să fie clar și concis. Odată ce a fost stabilit</p> | Stilou și hârtie sau un Braille / orice alt dispozitiv electronic pentru participanții cu deficiențe de vedere. |





| | | |
|--------|---|---|
| | <p>obiectivul. Acum facilitatorul cere grupului să se împartă în perechi și apoi introduce conceptul de analiză SWOT:</p> <p>Analiza SWOT este un mod de a privi situația identificând:</p> <p>Puncte tari, identifică punctele forte personale care vor ajuta la realizarea; Acestea sunt interne (legate de indivizi) și pot fi cunoștințe, abilități, experiențe, resurse și sprijin pe care le aveți la dispoziție.</p> <p>Puncte slabe, identifică punctele slabe personale care te-ar putea împiedica; Acestea sunt și interne și reprezintă obiceiurile proaste, frica, comportamentul, mentalitatea.</p> <p>Oportunități, identificați orice oportunități personale care v-ar putea permite să atingeți obiectivul și, de asemenea, de care veți putea profita atunci când l-ați atins; Acestea sunt externe și pot fi, de exemplu, organizarea unui curs de care aveți nevoie, organizarea unui eveniment, a unei întâlniri ... etc.</p> <p>Amenințări, acestea sunt lucruri și evenimente externe care vă îngrijorează sau care s-ar putea întâmpla și vă vor împiedica fie să vă atingeți obiectivele, fie să profitați de beneficii. Acestea sunt și externe și, prin urmare, nu au legătură cu dvs. personal.</p> <p>Odată ce conceptul este bine înțeles de toată lumea, perechea începe să lucreze la analiza swot. Fiecare persoană din pereche trebuie să fie odată mentorul (care ajută la analiza SWOT) și o dată menteeul (care lucrează pe SWOT).</p> <p>Acest exercițiu poate părea puțin dificil în acest moment, dar ajută la înțelegerea fiecărei poziții în procesul de mentorat și la necesitatea învățării despre sine pentru a-și stabili obiective și a le atinge. Permite oamenilor să se analizeze cu o abordare foarte structurală, care nu lasă loc pentru autocritică și judecată și păstrează o reflecție constructivă.</p> | |
| 20 min | Activitate de grup - Configurați obiective SMART - Joc de rol Mentor-Mentee | Stilou și hârtie sau un Brailier / orice alt dispozitiv |





| | | |
|--|---|--|
| | <p>Pentru această activitate, este ideal dacă participanții rămân în aceeași echipă ca în timpul activității de analiză SWOT. Facilitatorul cere participanților să rămână în aceeași pereche și introduce obiectivele SMART:</p> <p>Specific: stabiliți obiectivele specifice și restrânse pentru o planificare mai eficientă.</p> <p>Măsurabil: definiți ce va dovedi că faceți progrese și reevaluați atunci când este necesar</p> <p>Realizabil: asigurați-vă că vă puteți îndeplini în mod rezonabil obiectivul într-un anumit interval de timp</p> <p>Relevant: obiectivele dvs. ar trebui să se alinieze valorilor și obiectivelor pe termen lung</p> <p>Încadrat în timp: stabiliți o dată finală realistă și ambițioasă pentru prioritizarea sarcinii și pentru motivație.</p> <p>Apoi, echipa lucrează împreună la stabilirea obiectivelor pentru fiecare.</p> <p>Pentru a încheia sesiunea, facilitatorul explică faptul că procesul de mentorat necesită sesiuni regulate pentru a urmări progresul.</p> | <p>electronic pentru participanții cu deficiențe de vedere</p> |
|--|---|--|

Modul 4 / Unitate 2: Ce este suportul emotional? - Sesiune Față în Față

| Durată | Metode și conținut | Instrumente/Materiale adaptate |
|--------|--|--------------------------------|
| | <p>Activitate de grup – Ce este suportul emotional?</p> | |
| 20 min | <p>Activitate de grup - Înțelegerea diversității prin experiența egalilor: rutina de dimineață</p> <p>Participanții, stând în cerc, povestesc care este rutina lor de dimineață, începând de la trezire și până la începutul activității lor principale (muncă, școală ... etc.)</p> <p>Facilitatorul poate întreba: De ce vă dați seama când ascultați rutina dimineții a celorlalți? Acest lucru permite participanților să realizeze că, aceeași situație poate avea un impact diferit, deci multe realități diferite. Această activitate ajută foarte mult la introducerea conceptului de diversitate și la creșterea sentimentului de empatie.</p> | Nu sunt necesare materiale |
| 15 min | <p>Activitate de grup - Identificarea fricilor: Peștele puturos</p> | Nu sunt necesare materiale |





| | | |
|--|--|--|
| | <p>Facilitatorul explică activitatea care se concentrează pe împărtășirea fricilor, anxietăților și incertitudinilor legate de tema programului. Facilitatorul acordă în jur de 5 minute participanților să își scrie (sau nu) temerile și anxietățile pe peștele puturos. Peștele puturos este o metaforă pentru „acel lucru pe care îl poți purta, dar despre care nu-ți place să vorbești; dar cu cât îl ascunzi mai mult, cu atât devine mai împruțit”.</p> <p>Așadar, la final, participanții sunt invitați să vorbească despre asta.</p> <p>Scopul este de a crea deschidere în cadrul unui grup. Prin punerea peștilor puturoși (frici și anxietăți) pe masă, participanții încep să se relaționeze între ei, devin mai confortabili în partajare și identifică o zonă clară pentru dezvoltare și învățare.</p> | |
|--|--|--|

Modul 4 / Unitate 3: Cele trei chei ale discuțiilor constructive

Sesiune Față în Față

| Durată | Metodă și conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|--------|--|--------------------------------|
| 10 min | <p>Activitate de grup - Stabiliți un spațiu sigur</p> <p>Înainte de sosirea grupului, facilitatorul se asigură că respectă câteva „reguli de spațiu sigur”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Întâlniți-vă afară (dacă este posibil) • Aduceți niște fursecuri și ceai • Acționați cu blândețe, prezentați participanții, salutați ... etc. • Faceți câteva glume... etc. <p>Apoi, facilitatorul se prezintă pe sine însuși și solicită aceleași lucru participanților. Odată ce a fost finalizată această etapă, facilitatorul adresează participanților următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum te-ai simțit înainte de a ne întâlni astăzi? • Cum te-ai simțit când ne-am întâlnit? • S-a schimbat ceva? Ce? • Ce te-a făcut să te simți așa? • Te-ai simțit încrezător în a te prezenta? <p>După încheierea conversației, facilitatorul întreabă:</p> | Biscuiți si ceai |





| | | |
|--------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Puteți identifica regulile „spațiului sigur”? <p>Apoi, el / ea explică importanța unui spațiu sigur (cf podcast-ul audio)</p> | |
| 20 min | <p>Activitate de grup - Recunoașteți și respectați sentimentele celorlalți: Arătați-mi ce aveți în buzunar</p> <p>Participanții în cerc aleg un obiect personal fără de care nu pot trăi în viața de zi cu zi și explică de ce. Scopul este de a descrie situația zilnică și dificultățile care ar putea fi întâlnite și de a le împărtăși. Acest lucru oferă posibilitatea fiecărui participant să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbiți despre dificultățile voastre, vorbiți despre asta și relaxează-vă • Creșteți gradul de conștientizare a altor participanți • Aflați că s-ar putea să nu fiți singuri în aceste situații • Găsiți confort • Împărtășiți sfaturi pentru a îmbunătăți situațiile zilnice <p>Apoi, facilitatorul întreabă întregul grup: „Cum te simți după ce ai împărtășit povestea ta și i-ai ascultat pe ceilalți?”, „Ce va fi diferit pentru tine după aceasta?”</p> | Un obiect personal pentru fiecare participant |
| 20 min | <p>Activitate de grup - Instrumentele unui bun ascultător</p> <p>Instrucțiuni</p> <p>Pasul 1:</p> <p>Facilitatorul face o scurtă introducere a ascultării active. Explicați că, adesea, atunci când reflectăm și discutăm, avem tendința de a ne concentra asupra mai multor persoane și întrebări simultan, mișcându-ne în jurul atenției și concentrării noastre. În același timp, când îi ascultăm pe ceilalți, tindem să o facem într-un mod orientat spre discuție, gândindu-ne la „ce voi spune mai departe”, mai degrabă decât să-l ascultăm pe celălalt cu prezență și atenție deplină. O modalitate bună de a explora o întrebare sau o problemă este de a utiliza ascultarea activă, concentrându-se pe o singură persoană la un moment dat.</p> | Flip chart |



Opțional, facilitatorul face o listă împreună cu grupul „Ce face un bun ascultător?” El / Ea invită oamenii să ofere spontan răspunsuri și să le scrie pe flipchart.

Pasul 2:

Folosind un flipchart, introduceți cele trei roluri pe care indivizii le vor prelua în timpul exercițiului.

Subiectul:

Rolul subiectului este de a explora problema sau problema din perspectiva sa personală. Persoana care are acest rol ar trebui să aibă în vedere: permiteți focalizarea să fie asupra dvs. și lăsați reflecția să curgă în mod natural, fiind ghidată de ascultătorul activ.

Ascultătorul activ:

Rolul ascultătorului activ este de a asculta, fiind prezent pe deplin. Trebuie să asculte cu tot corpul, să fie curios, să observe, să parafrazeze ceea ce aude și să ghideze subiectul cu întrebări deschise. Această persoană ar trebui să aibă în vedere: să pună întrebări deschise pentru a sprijini reflecția subiectului; nu oferi sfaturi; asculta cu tot corpul. (Aici ne referim la sunet: relaxează-ți fața, nu îți încrucișa brațele și picioarele, privește în ochi, întoarce-ți corpul spre cei care vorbesc și dă din cap sau zâmbește când este cazul și, desigur, fii autentic.)

Observatorul:

Rolul observatorului este de a observa procesul fără să vorbească. Pentru a face observații dintr-o perspectivă exterioară, pentru a vedea și a auzi lucruri pe care ascultătorul și subiectul nu le pot face. Această persoană ar trebui să aibă în vedere: să rămână tăcut pe tot parcursul procesului; observă și notează ceea ce vede și aude; după finalizarea subiectului, împărtășește observațiile cu ceilalți. Dacă observatorul simte nevoia, el / ea poate lua notițe.

Pasul 3:

Stabiliți întrebarea sau problema. Întrebarea sau problema este ceea ce fiecare subiect va explora și asupra a ce va reflecta. Ar putea fi o întrebare comună pentru întregul grup (de ex. „Care sunt cele



mai mari bariere cu care mă confrunt în munca mea și cum le pot rezolva pentru a depăși această situație”) sau fiecare subiect își poate pune propria întrebare sau problemă (de exemplu, alegeți o provocare la locul de muncă cu care vă confrunțați în prezent.) Asigurați-vă că toți participanții înțeleg ce ar trebui să exploreze și asupra a ce să reflecte.

Pasul 4:

Puneți participanții să se organizeze în grupuri de câte trei. Indicați clar că fiecare participant ar trebui să treacă prin fiecare rol pentru o anumită perioadă de timp. Acordați grupurilor o oră sau mai mult, astfel încât fiecare rundă să dureze 20 de minute. Explicați că grupurile ar trebui să acorde atenție timpului și să se asigure că există trei runde egale.

Pasul 5:

După ce participanții au terminat, procesați exercițiul, folosind întrebări precum:

- Ce s-a întâmplat în timpul exercițiului?
- Cum te-ai simțit să fii observator?
- Cum te-ai simțit să fii subiect?
- Cum te-ai simțit să fii ascultătorul activ?
- Ce ai învățat despre tine?
- Cum putem aplica informații din acest exercițiu?

Resurse / materiale

Toate activitățile necesită un pix și o hârtie (sau un Braille sau orice alt dispozitiv electronic pentru a păstra notițe pentru participanții cu dizabilități de vedere). Un telefon este suficient pentru a înregistra ideile și reflecția. Flipchart-urile sunt, de asemenea, utile pentru ca facilitatorul să ia notițe.





Modul №5: Cunoștințe legate de dizabilități: cum să explici altor persoane deficiența vizuală?

52

Obiectivele modului:

Acest modul este conceput pentru a ajuta tinerii cu deficiențe de vedere să dobândească o înțelegere mai profundă a dizabilității lor, a caracteristicilor principale și a diferențelor în conformitate cu diferitele afecțiuni oculare existente, precum și să dezvolte cunoștințe, abilități și competențe pentru a explica deficiența de vedere persoanelor din comunitatea locală (oameni de toate vârstele: de la copii la vârstnici).

Obiective de învățare:

La finalizarea acestui modul de învățare, participanții (tineri cu deficiențe de vedere) vor putea să:

- Definiească termenii orbire, vedere parțială, vedere redusă și tulburare de vedere
- Enumere diferite boli legate de vederea slabă
- Fie conștienți de principalele implicații vizuale ale fiecărei boli
- Fie conștienți de faptul că chiar și persoanele cu același tip de deficiență vizuală pot avea moduri diferite de a vedea (unicitatea fiecărei persoane)
- Descrie principalele cerințe de accesibilitate care pot ajuta o persoană cu deficiențe de vedere (de exemplu, contrastul culorilor, iluminarea, tipul și dimensiunea fontului etc.)
- Fie conștienți (și să poată descrie) principalele dificultăți pe care le poate avea o persoană cu deficiențe de vedere în viața de zi cu zi (acest lucru este aplicabil mai ales pentru participanții nevăzători, care ar putea să nu fie conștienți de dificultățile cu care se poate confrunta o persoană cu vedere scăzută)
- Creeze materiale (cum ar fi ochelari speciali întunecați) pentru a fi folosiți în timpul atelierelor de sensibilizare pentru a explica diferite tipuri de viziune
- Explice persoanelor văzătoare diferitele abilități de ghid pentru a sprijini și a ghida persoanele nevăzătoare
- Arăte și explice unele mijloace de asistență pe care le utilizează o persoană nevăzătoare sau cu deficiențe de vedere în viața de zi cu zi (de ex. Baston alb, câine ghid, telefon mobil cu cititor de ecran etc.).

Abordare metodologica

Metodele prezentate sunt non-formale, utilizând o abordare educațională de la egal la egal. Abordarea metodologică este concepută ca o călătorie de învățare, cu mai mulți pași de realizat iar pentru fiecare dintre pași este propusă o metodă, livrată de un facilitator, pentru a crea experiențele care pot fi utilizate pentru a dezvolta competențele necesare ale participanților.

Astfel, facilitatorul va utiliza un set de metode de învățare non-formale, cum ar fi discuții de grup, lucru în grupuri mici, simulări, ateliere practice și jocuri de rol. Toate metodologiile propuse vor fi adaptate și ajustate la nevoile participanților cu deficiențe de vedere.



UNIVERSITY OF
THESSALY



Conținut (Teme / Unități):

1. Principalele concepte ale deficienței de vedere (Unitatea 1 livrată prin podcastul audio)
2. Oameni cu vedere slabă: acești prieteni ciudați!
3. Cum să sprijini o persoană nevăzătoare?

Ore de învățare pe subiecte / unități

| Nr | Temă/Unitate | Durată/ abordare | | Note |
|----|---|------------------|---|------|
| | | Față în Față | E-modul în format audio | |
| 1 | Principalele concepte ale deficienței vizuale | | Audio podcast pentru învățare individuală – Approx. 1 oră | |
| 2 | Oameni cu vedere redusă: acești prieteni ciudați! | 70 min | | |
| 3 | Cum să sprijini o persoană nevăzătoare? | 65 min | | |

Implementarea pas cu pas

Modul 5 /Unitate 2: Oameni cu vedere redusă: acești prieteni ciudați! - Sesiune Față în Față

| Durăță | Metode și conținut | Instrumente/materii adaptate |
|---------|---|--|
| 30 min. | <p>Cum să explici vederea scăzută? Creați-vă propriul set de ochelari!</p> <p>Înainte de a face această activitate, participanții cu dizabilități de vedere trebuie să fi ascultat podcastul audio care însoțește acest modul. Dacă nu l-au ascultat, este necesar ca facilitatorul să explice diferitele tipuri de vedere și să ofere o imagine de ansamblu asupra diferitelor condiții oculare.</p> <p>Vă rugăm să rețineți că pentru participanții nevăzători de la naștere, ar putea fi dificil să dobândească aceste concepte care, în orice caz, vor rămâne doar concepte teoretice, probabil dificil de stăpânit și de explicat altora.</p> <p>Înainte de a începe această sesiune, asigurați-vă, de asemenea, că organizați 1 sau 2 jocuri de cunoaștere / energizare. Pentru a crea ochelari de simulare pentru sesiuni de conștientizare cu privire la deficiențe de vedere,</p> | <p>Ochelari pentru chimisti; folie de plastic de bucătărie; bandă adezivă opacă (mai bine dacă este neagră); o simplă bandă transparentă; un carton negru; un marker permanent negru și foarfece ascuțite.</p> |





| | | |
|----------------|---|---|
| | <p>ochelarii de chemist nu sunt suficienți. Aveți nevoie și de ceva care protejează din lateral.</p> <p>Facilitatorul ar trebui să ghideze participanții cu dizabilități de vedere prin procesul de creație descris aici mai jos, susținut în cele din urmă de voluntari cu vedere normală, care pot ajuta participanții nevăzători și cu vedere parțială la crearea unor astfel de ochelari de simulare.</p> <p>Instrucțiuni pentru crearea de ochelari:</p> <p>1) Pentru a simula cataracta, va trebui să acoperiți o pereche de ochelari cu multe straturi de folie de plastic și bandă transparentă.</p> <p>Rezultatul final va fi că, purtându-i, nu vei putea distinge imaginile și formele din jurul tău. Dacă lentila devine mai opacă, forma cataractei va fi mai severă. Evident, nu va fi complet în concordanță cu realitatea, dar ne oferă o idee despre cât de greu devine efectuarea celor mai frecvente acțiuni.</p> <p>2) Pentru a face ochelari care simulează Retinita Pigmentară, va trebui să umbriți ambele lentile cu cartonul negru. La început, decupați două forme ovale și faceți o gaură (să zicem de aproximativ 1 cm în diametru) în centrul celor două ovale cu niște foarfece. Cartonul trebuie aplicat pe lentile pentru a le acoperi complet. Puteți utiliza banda adezivă neagră, care va trebui, de asemenea, utilizată pentru a ascunde complet zonele laterale ale ochiului.</p> <p>Când veți purta ochelarii, totul va fi întunecat, cu excepția găurii centrale. Dimensiunea găurii nu este importantă: în funcție de dimensiunea acesteia, se va simula un grad diferit de degenerare retiniană.</p> <p>3) Pentru a construi ochelari care simulează sindromul Stargardt, este suficient să desenați cu marcatorul permanent negru un cerc negru în centrul lentilelor. Ar fi mai bine să repetați acest proces de mai multe ori pentru a vă asigura că nu se vede prin zona neagră.</p> | |
| <p>25 min.</p> | <p>Exercițiu de simulare: Cum explici deficiența ta de vedere în fața unui public?</p> <p>Toți participanții stau într-un cerc, facilitatorul va solicita ajutorul 3 voluntari cu vedere scăzută.</p> <p>Unul câte unul, acești voluntari vor sta în mijloc și vor descrie tuturor celorlalți modul lor de a vedea. Vor încerca să explice principalele dificultăți cu care se confruntă în viața lor de zi cu zi, din cauza deficienței vizuale. Ar trebui</p> | <p>Dacă participanții nu sunt dispuși să facă acest exercițiu de simulare și să împărtășească experiența lor cu ceilalți, facilitatorul poate folosi acest videoclip pentru a</p> |





| | | |
|----------------|---|---|
| | <p>să încerce să acționeze ca și când ar explica acest lucru oamenilor care nu știu nimic despre deficiența de vedere și vederea scăzută. Dacă au nevoie, pot lua 2-3 minute să se gândească la ce să spună și cum să o spună.</p> <p>Vor avea max. 5 minute fiecare pentru prezentarea lor.</p> <p>Toți ceilalți participanți vor asculta și, în măsura în care fiecare voluntar și-a încheiat prezentarea, vor oferi feedback.</p> <p>În acest fel, toți participanții învață și își îmbunătățesc modul de prezentare și descriere unor persoane independente de dizabilitățile lor, precum și a implicațiilor pe care această dizabilitate le are asupra vieții lor de zi cu zi.</p> <p>Această activitate îi ajută pe tinerii cu dizabilități să dobândească încredere în sine pentru a descrie și explica deficiența vizuală comunității locale implicată în ateliere. ADD @ ME activități de sensibilizare (pasul următor al proiectului).</p> <p>Pentru a încheia activitatea, facilitatorul poate pune câteva întrebări precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum te-ai simțit explicându-ți deficiența de vedere în fața unui public? • Ce a fost o provocare pentru tine? • Ce ați găsit ușor / bine? | <p>Începe o discuție între participanți:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=f9884pHH8Hw&t=6s (Living with Low Vision: Insider Perspectives). Un grup de adulți cu viziune scăzută își vor împărtăși experiențele din diferite momente din viața lor. Panelistii vor împărtăși modul în care au reușit să facă față diagnosticului și să se adapteze în viața cu pierderea vederii. Subiectele de discuție includ pașii pe care i-au făcut membrii panelistilor pentru a obține acceptarea și a învăța să trăiască din nou independent.</p> |
| <p>15 min.</p> | <p>Brainstorming cu privire la nevoile de accesibilitate pentru persoanele cu deficiențe de vedere</p> <p>Facilitatorul va organiza o sesiune de brainstorming cu participanții cu dizabilități de vedere cu privire la cerințele de accesibilitate pentru persoanele cu deficiențe de vedere în diferite domenii.</p> <p>Pe un flipchart, facilitatorul notează toate cerințele de accesibilizare pe care participanții cu dizabilități de vedere le vor menționa în legătură cu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente care face mai ușoară citirea unui text (de exemplu, tipul și dimensiunea fontului, calitatea copiei, contrastul culorilor etc.); • Elemente care face mai ușoară utilizarea unui site web (contrastul culorilor, dimensiunea fontului, fără animații în pagină etc.); • Elemente care le face mai facilă situația atunci când se deplasează într-o clădire (iluminare, contrast de culori, contrast înainte de scări etc.) • Alte elemente alese de facilitator. • Facilitatorul va colecta, de asemenea, rezultatele acestui exercițiu pe un computer, astfel încât | <p>Scaune așezate în cerc; un flipchart și markere pentru a nota punctele care vor apărea în timpul brainstormingului; un computer care să le noteze și să furnizeze fișierul Word la sfârșitul sesiunii, participanților cu dizabilități de vedere.</p> |



| | | |
|--|---|--|
| | <p>participanții cu deficiențe de vedere să-l poată citi într-o etapă ulterioară.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datorită acestui exercițiu, toți participanții vor fi conștienți de posibilele cerințe de accesibilizare. | |
|--|---|--|

Modul 5 / Unitate 3: Cum să sprijini o persoană nevăzătoare? Față

- Sesiune Față în Față

| Durată | Metode și Conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|---------|---|--|
| 15 min. | <p>Comunicarea despre deficiența de vedere și evitarea situațiilor jenante</p> <p>Nu este atât de ușor să comunici despre deficiențele de vedere. Uneori, nevăzătorii se confruntă, de asemenea, cu situații jenante, cum ar fi vorbitul cu o lampă: Doriți să împărtășiți grupului o situație amuzantă / jenantă cu care v-ați confruntat? Cum putem evita situațiile jenante? Cum putem comunica mai bine despre deficiența noastră de vedere celorlalți oameni? Facilitatorul va pune câteva întrebări pentru a sublinia o discuție între participanți și va nota pe un flipchart rezultatele discuției. Facilitatorul poate propune, de asemenea, să organizeze un joc de rol al situațiilor jenante menționate, astfel încât să le simuleze și să le descrie. Facilitatorul poate viziona videoclipul propus pentru a se inspira pentru discuție / joc de rol.</p> | <p>Scaune în cerc; flipchart și markere pentru a nota punctele care vor apărea în urma discuției; un computer care să se noteze ideile în paralel și să furnizeze fișierul Word la sfârșitul sesiunii participanților cu dizabilități de vedere.</p> <p>Facilitatorul poate viziona acest videoclip înainte de a desfășura această activitate, pentru a se inspira pentru a conduce discuția: Comunicarea despre deficiențele vizuale și gestionarea acelor situații inconfortabile care nu sunt atât de distractive (aproximativ 59 de minute): https://www.youtube.com/watch?v=PMXwexBiOsM</p> <p>Rezumat: a avea orice fel de deficiență poate duce uneori ca alte persoane care acționează „ciudat” sau inconfortabil. Majoritatea persoanelor cu deficiențe de vedere își pot aminti de multe ori când li s-au pus întrebări incomode sau s-au confruntat cu situații incomode ca urmare a unei dizabilități. Această lecție își propune să investigheze modalități de a comunica cu încredere despre diferențe, inclusiv deficiențe de vedere și de a ajuta la prevenirea sau reacția în acele momente atât de incomode din liceu și gimnaziu.</p> |





| | | |
|---------|---|---|
| 20 min. | <p>Joc de rol: Cum explici ajutorul sau suportul de care e nevoie unui public?</p> <p>Toți participanții stau într-un cerc, facilitatorul va solicita ajutorul a 2 voluntari cu dizabilități de vedere. Unul câte unul, acești voluntari vor sta în fața grupului și vor descrie tuturor celorlalți modul în care au nevoie să fie ajutați sau modul în care au nevoie de suport în viața lor de zi cu zi (de ex. Baston alb, câinele ghid, telefon mobil cu cititor de ecran, afișaj Braille etc.). Dacă au nevoie acestia își pot lua 2-3 minute să se gândească la ce să spună și cum să o spună. Vor avea max. 5 minute fiecare pentru prezentarea lor. Toți ceilalți participanți vor asculta și, iar după ce fiecare voluntar și-a încheiat prezentarea, vor oferi feedback. În acest fel, toți participanții învață și își îmbunătățesc modul de prezentare și descriere publicului a unui dispozitiv / instrument de asistență pe care îl folosesc în viața lor de zi cu zi. Pentru a încheia activitatea, facilitatorul poate pune câteva întrebări precum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cum te-ai simțit explicând acest instrument în fața unui public?• Ce a fost o provocare pentru tine?• Ce ți s-a părut ușor / bun? | Nu sunt necesare materiale |
| 30 min. | <p>Abilități de ghidaj: este timpul să le promovați în toată Europa!</p> <p>Facilitatorul prezintă în practică următoarele 9 scenarii, explicând că următoarele abilități de ghidaj pentru nevăzători oferă un mijloc practic, confortabil și sigur de a ghida o persoană nevăzătoare. Participanții Vi ar trebui să le cunoască, astfel încât să le predea în cadrul atelierelor de conștientizare ADD@ME. Facilitatorul poate fi sprijinit de voluntari nevăzători pentru a le arăta participanților nevăzători aceste abilități de ghidaj vizual.</p> <p>Abilitățile de ghidare a persoanelor văzătoare:</p> <p>1. Stabilirea contactului și strângerea.</p> <p>Ghidul îi indică verbal persoanei nevăzătoare că o va ghida. Apoi, ghidul îi oferă persoanei brațul său, atingându-și cotul de cel mai apropiat braț. Persoana nevăzătoare își așează apoi mâna deasupra coatelor ghidului, astfel încât degetele sale să se afle pe partea interioară a brațului ghidului, iar degetul mare pe partea exterioară. Cotul său se află astfel la un unghi drept. Această prindere poziționează persoana nevăzătoare la o jumătate de pas în spatele ghidului, putând astfel</p> | <p>O ușă, un scaun, un spațiu îngust pentru a face simulări, 2 rânduri de scaune, trepte sau scări.</p> <p>Fiecare lucrător de tineret cu o minimă experiență în munca cu persoanele cu deficiențe de vedere ar trebui să poată explica și arăta în practică aceste Abilități, însă în cazul în care sunt necesare informații suplimentare, facilitatorul poate verifica această referință de pe site-ul RNIB:</p> <p>https://www.rnib.org.uk/sites/default/files/How_to_guide_people_with_sight_loss.pdf</p> |



detecta orice schimbare a mișcărilor corpului ghidului, de exemplu, întoarcerea la stânga sau la dreapta.

2. Negocierea locurilor înguste (mersul în șir indian).

Acest lucru trebuie efectuat în locuri aglomerate, pe alei înguste etc. Ghidul își pune brațul la spate, iar nevăzătorul își schimbă aderența de la zona aflată puțin deasupra cotului la încheietura mâinii ghidului, în timp ce se deplasează spre o poziție în spatele acestuia. Apoi, persoana nevăzătoare își întinde brațul la maxim. Ghidul și nevăzătorul înaintează apoi prin acest spațiu îngust până când există din nou suficient spațiu pentru ca două persoane să meargă în paralel. Ghidul își întoarce apoi brațul în poziția normală, ceea ce înseamnă că persoana nevăzătoare trebuie să își întoarcă mâna în poziția normală de prindere.

3. Schimbarea părților.

În anumite situații, poate fi necesar ca persoana nevăzătoare să treacă de cealaltă parte a ghidului, de exemplu, atunci când trebuie să parcurgă un drum dificil sau să treacă printr-o ușă. Acest lucru se poate face într-o poziție staționară sau mobilă. Ghidul indică verbal necesitatea de a schimba partea. În cazul în care persoana nevăzătoare ține mâna stângă a ghidului cu mâna dreaptă, aceasta își va aduce mâna stângă pe brațul ghidului, își va elibera mâna dreaptă și o va pune pe brațul drept al ghidului. Apoi își va aduce mâna stângă pe brațul drept al ghidului și va elibera mâna dreaptă, reluând strângerea normală a ghidului văzător pe cealaltă parte.

4. Despre întoarcere.

Indicați verbal necesitatea de a întoarce. Întoarceți-vă unul spre celălalt. Persoana nevăzătoare apucă brațul liber al ghidului cu mâna sa liberă și eliberează cealaltă strânsoare. Ghidul și persoana se pot întoarce apoi pentru a merge în noua direcție.

5. Uși.

Ghidul trebuie să treacă primul prin ușă, iar partenerul său să îl urmeze, închizând ușa în urma amândurora. Este important ca, pe măsură ce ghidul se apropie de ușă, să se uite pentru a verifica pe ce parte se află balamaua. Stânga sau dreapta. Dacă balamaua este pe stânga, persoana nevăzătoare trebuie să se afle în stânga



ghidului, cu mâna stângă liberă și invers. Ghidul îi indică verbal nevăzătorului pe ce parte se află balamaua, spunând "ușa din stânga" sau "ușa din dreapta". Poate fi necesar ca persoana nevăzătoare să schimbe partea în acest moment.

Ghidul deschide apoi ușa cu brațul său de prindere - persoana nevăzătoare poate astfel să distingă dacă ușa se deschide spre interior sau spre exterior. Pe măsură ce treceți prin ușă, ghidul își pune mâna de prindere pe mâner. Persoana nevăzătoare își deplasează apoi mâna liberă pe brațul dvs. și astfel intră în contact cu mânerul, putând apoi să închidă ușa în urma amândurora.

6. Urcarea și coborârea scărilor.

Pentru mulți nevăzători, scările reprezintă un pericol deosebit și un motiv de anxietate. Așadar, este important ca ghidul să fie conștient de acest lucru.

Urcarea.

Scările trebuie abordate întotdeauna direct. Ghidul se oprește apoi la piciorul scărilor și indică verbal că există trepte de urcare. Persoana nevăzătoare își glisează apoi piciorul înainte până când localizează scara de jos. În cazul în care există o balustradă, ghidul trebuie să se asigure că persoana se află pe partea corectă pentru a o folosi și să indice verbal că există o balustradă. În unele cazuri, ghidul poate plasa mâna persoanei nevăzătoare pe balustradă, așezându-și brațul de ghidare pe aceasta. Ghidul urcă apoi pe prima treaptă, iar nevăzătorul îl urmează, rămânând cu un pas în urma sa. Apoi puteți continua să urcați scările mergând în ritm până când ajungeți în vârf. În partea de sus a scărilor, ghidul face un pas în plus dincolo de ultima treaptă înainte de a se opri sau de a face o pauză. Acest lucru îi indică atunci persoanei că a ajuns în vârf.

Coborârea.

Ghidul se apropie de scări, încetinind și apoi oprindu-se în vârf. Ghidul îi spune apoi persoanei că vă aflați în partea de sus a scărilor. Utilizarea balustradei se aplică la fel ca la urcarea scărilor. Ghidul îi cere apoi nevăzătorului să își gliseze ușor piciorul înainte pentru a localiza marginea primei trepte.

Ghidul așteaptă apoi ca persoana nevăzătoare să indice, prin strângerea brațului său de ghidare sau prin indicații verbale, că este gata să meargă. Ghidul coboară apoi prima treaptă. Din nou, este important ca persoana nevăzătoare să fie cu un pas în urma ghidului. La partea



de jos a treptei, ghidul face un pas dincolo de ultima treaptă și apoi se oprește.

Se resimte mai multă teamă la coborârea scârilor decât la urcarea lor.

Cel mai bine este să nu spuneți câte trepte veți urca sau coborî, deoarece acest lucru poate duce la pierderea concentrării clientului asupra mișcărilor corpului dumneavoastră, deoarece poate fi prea ocupat să încerce să numere treptele.

7. Scaune (scaune individuale sau canapele).

Apropiati-vă de scaun în centru și indicați verbal dacă scaunul este cu fața spre partenerul dumneavoastră sau departe de el. Așezați mâna care vă ghidează pe spătarul scaunului. Partenerul dvs. poate apoi să-și gliseze mâna pe brațul dvs. până la scaun și să stabilească poziția acestuia. El poate apoi să se deplaseze în scaun, pipăind cu piciorul o parte a acestuia și verificând scaunul cu mâna.

8. Locuri pe culoar.

Mențineți poziția normală de prindere pe măsură ce vă deplasați pe culoar. Ajungând la rândul de scaune, ghidul se întoarce apoi lateral și îi conduce în rând cu pas lateral. Partenerul dumneavoastră poate urmări cu dosul mâinii spatele rândului de scaune din față (asigurându-se că nu deranjează persoanele din rândul din față). Ghidul merge până când partenerul său se află în fața scaunului său. Persoana nevăzătoare trebuie apoi să verifice scaunul și să se așeze.

La plecare, ghidul preia din nou conducerea și se urmează o procedură similară până când se ajunge la culoar.

9 Borduri.

Nu este necesar să spuneți de fiecare dată când ajungeți la o bordură. Faceți o pauză înainte de a urca sau coborî. Persoana nevăzătoare va simți schimbarea în mișcarea corpului dumneavoastră pe măsură ce înaintați.



Resurse / materiale

Facilitatorii pot folosi următoarele resurse pentru a se inspira cu privire la modul de explicare a vederii reduse și pot folosi aceste videoclipuri pentru a explica și instrui participanții cu deficiențe de vedere. Aceste resurse pot fi, de asemenea, utilizate de participanții cu deficiențe de vedere în timpul atelierelor de conștientizare ADD@ME pe care le vor organiza pentru comunitatea locală:

- <https://www.youtube.com/watch?v=eggmXiFxEo&list=PLoENBwotCoBRu1kqyEEHK5258-5a8P7g7&index=5>: Video care simulează retinita pigmentară pe timp de noapte
- <https://www.youtube.com/watch?v=mkRvZQrPgQY&list=PLoENBwotCoBRu1kqyEEHK5258-5a8P7g7&index=5>: Video "Diverse Visualizzazioni", care simulează diferite moduri de a vedea atunci când o persoană este parțial văzătoare (de pe site-ul web al Associazione Italiana Aniridia)
- <https://www.youtube.com/c/AphOrg/search?query=low%20Vision>: Canalul Youtube al American Printing House - secțiune dedicată vederii reduse
- <https://www.youtube.com/watch?v=S8fdjGArkAI>: Nivelurile de vedere slabă explicate! / Cercul Șoarecilor Orbi Vlog #3





Modul №6: Cum să planificați și implementați ateliere de conștientizare

Obiectivele modulului:

Acest modul este conceput pentru a ajuta participanții care se confruntă cu deficiențe de vedere să dobândească o înțelegere mai profundă, precum și pentru a construi competențe (abilități, cunoștințe și atitudini) cu privire la modul de planificare și implementare a atelierelor de conștientizare în comunitățile lor.

Rezultatele învățării:

La finalizarea acestui modul, tinerii participanți cu deficiențe de vedere vor fi capabili să:

- Să stabilească un ton pozitiv pentru a-i ajuta pe participanți să se implice în mod activ în atelierelor de lucru pe care urmează să le organizeze
- Să contureze scopuri, obiective și logistica pentru a organiza un atelier de conștientizare, folosind o abordare de educație de la egal la egal
- Să creeze un spațiu sigur pentru ca participanții să își împărtășească opiniile, credințele, experiențele personale sau sentimentele, în timpul atelierului vor învăța cum să organizeze
- Să organizeze, să conducă și să evalueze un atelier de conștientizare, folosind o abordare de educație între egali

Abordare metodologică:

Metodele prezentate sunt non-formale și utilizează o abordare educațională între colegi. Abordarea pedagogică este concepută ca o călătorie de învățare, cu mai multe etape de parcurs, iar pentru fiecare dintre ele este propusă o metodă, facilitată de un formator, pentru a crea experiențe care pot fi folosite pentru a dezvolta competențele necesare participanților.

Conținut (Subiecte / Unități):

1. Pulse (Energizer/ joc pentru spargerea gheții)
2. Suporter Susținut (înțelegerea importanței unui co-facilitator și crearea de echipe de facilitare)
3. Greșeli în facilitare
4. Gestionarea situațiilor dificile în facilitare





Ore de învățare pe teme/unități

| No | Teme/unitate | Durată/abordare | | Note |
|----|--|-----------------|-------------------------|---|
| | | Față în față | E-modul in format audio | |
| 1 | Cum să planifici, să organizezi și să conduci un atelier de conștientizare | | 1 oră | Podcastul este un însoțitor obligatoriu al modulului față în față și este destinat să fie ascultat înainte ca participanții să parcurgă exercițiile față în față. |
| 2 | Pulse | 10 – 15 minute | | În funcție de mărimea grupului, jocul poate fi jucat de mai multe ori. |
| 3 | Suporter Susținut | 30 minute | | |
| 4 | Greșeli în facilitare | 45 minute | | |
| 5 | Gestionarea situațiilor dificile în facilitare | 45 minute | | |

Implementarea pas cu pas

Sesiunea F2F

| Durăță | Metode și Conținut | Instrumente/materiale adaptate |
|---------|---|--------------------------------|
| 10 min. | <p>Prezentarea facilitatorului și a modulului</p> <p>Ca o primă activitate a modulului de formare, facilitatorul va prezenta modulul și obiectivele de învățare, și va vorbi puțin despre podcast și importanța acestuia. Facilitatorul va continua cu enumerarea metodelor și a agendei modulului și va explica, de asemenea, cum este structurat fiecare dintre exerciții. În cazul în care facilitatorul este nou în grup și nu i-a cunoscut niciodată pe participanți, este necesară o mică introducere, precum și o rundă în sală în care fiecare participant se va prezenta.</p> | Nu sunt necesare materiale |





| | | |
|---------------------|---|--|
| <p>10 – 15 min.</p> | <p>Pulse</p> <p>Participanții stau în cerc și se țin de mână. Facilitatorul alege o persoană din grup care va începe jocul. Această persoană "dă drumul la puls". Aceasta înseamnă că strânge mâna fie a persoanei din stânga, fie a celei din dreapta față de ea (la alegerea sa). După ce o persoană primește pulsul, trebuie să îl elibereze și persoanei de lângă ea. Ea face acest lucru strângând o singură dată mâna persoanei de lângă. De asemenea, persoana poate decide să trimită pulsul înapoi și, în loc să strângă o dată mâna persoanei din dreapta sa, strânge de două ori mâna persoanei din stânga sa (cea care i-a dat pulsul). Atunci pulsul își schimbă direcția.</p> <p>Jocul poate dura atât timp cât sunt dispuși participanții și se poate schimba persoana care trimite primul pulsul.</p> <p>Dacă doriți să faceți acest exercițiu mai interesant, puteți împărți participanții în două grupuri cu un număr egal de participanți. Grupurile vor construi două linii care vor sta față în față. La începutul liniei, facilitatorul se ridică în picioare, ținând în mâini mâna primei persoane din fiecare dintre cele două linii. El va trimite apoi un impuls în același timp cu ambele mâini, iar participanții vor trimite apoi impulsul mai departe spre capătul liniei respective. Când impulsul ajunge la ultimul participant din linie, acesta va suna din clopoțelul pe care îl avea în mână, poate spune un cuvânt cu voce tare sau poate ridica mâna liberă. Câștigă echipa care trimite impulsul cel mai repede până la capătul rândului. Se pot juca mai multe runde și, pentru fiecare nouă rundă, ultima persoană din linie vine în față și este prima care primește impulsul de la facilitator.</p> | <p>Nu sunt necesare materiale (pentru versiunea competitivă a jocului 2 clopoței sau un buzzer, dacă este disponibil).</p> |
| <p>30 min.</p> | <p>Suporter Susținut</p> <p>Această activitate îi ajută pe participanți să înțeleagă cât de dificil este să sprijini și să fii sprijinit dacă nu poți vorbi. De asemenea, creează o conștientizare a propriilor nevoi de sprijin și a modului în care o persoană ar reacționa atunci când este sprijinită fără să fi cerut acest lucru. Metoda Suporter Susținut este adesea utilizată în timpul seminariilor de formare a</p> | <p>Nu este nevoie de materiale, doar de o cameră suficient de mare încât echipele să stea cu brațele întinse.</p> |





formatorilor pentru a favoriza conștientizarea în lucrul cu un co-facilitator.

INSTRUCȚIUNI

1. Cereți participanților să formeze echipe de câte 2. Dacă aveți un număr inegal de participanți, fie permiteți un grup de trei persoane, fie cereți unuia dintre facilitatori să se alăture.
2. Instruiți participanții să aleagă persoana care începe. Această persoană va fi sprijinită, va închide ochii și va întinde brațele ca un T. Cealaltă persoană trebuie să susțină T-ul pentru următoarele 5 minute, fără să vorbească, doar presupunând când T-ul are nevoie de sprijin.
3. După cinci minute, rolurile se schimbă. Cei susținuți devin susținători și viceversa. Opțional, în timpul schimbării rolurilor, puteți permite o discuție de 2 minute despre o potențială strategie.
4. După terminarea timpului, faceți un debriefing al activității.

DEBRIEFING ȘI EVALUARE

Rugați participanții să se așeze lângă partenerul lor și puneți următoarele întrebări grupului. Ascultați câteva opinii din partea grupului și indicați răspunsurile relevante pentru încheierea exercițiului.

- Pentru momentele în care oamenii au fost sprijiniți: Cum v-ați simțit? Ați fost ajutați prea devreme/la timp?
- V-ați dat seama la ce vă așteptați? S-a întâmplat?
- Pentru momentele în care oamenii au fost susținători: Care a fost strategia dvs. de susținere a lui T?
- Pentru toți: Ce ați învățat în timpul acestui exercițiu?



| | | |
|---------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ce credeți că ați putea învăța din acest exercițiu atunci când vine vorba de a-i sprijini pe alții/ a cere sprijin/ a co-facilita? | |
| 45 min. | <p>Greșeli în facilitare</p> <p>Atunci când facilitați, mai ales pentru prima dată, este normal să faceți unele greșeli. Activitatea are ca scop prezentarea directă a greșelilor tipice pe care le poate face un facilitator, sprijinind în același timp participanții să dezvolte strategii pentru a le evita.</p> <p>DESCRIERE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicați raționamentul activității. 2. Împărțiți participanții în perechi sau grupuri de câte 3 și împărțiți fiecărui grup unul dintre biletele care prezintă diferite greșeli de facilitare. 3. Instruiți fiecare grup să citească biletul pe care l-a primit și oferiți-le 10 minute pentru a pregăti o schiță sau un dialog de 1 minut care să descrie/prezinte eroarea. Fiecare grup își va prezenta apoi schița, iar ceilalți vor fi invitați să ghicească despre ce greșală este vorba. În cazul în care sunt implicați participanți cu deficiențe de vedere, folosiți dialogul pentru a prezenta situația cât mai descriptiv posibil și rugați-i pe ceilalți participanți să ghicească. 4. Permiteți fiecărui grup să își prezinte reprezentarea și să noteze care sunt supozițiile pe care le fac ceilalți. Asigurați-vă că citiți cu voce tare de mai multe ori ceea ce este scris pe flipchart. De asemenea, întrebați participanții cum se simt auzind/văzând un facilitator făcând o astfel de greșală. <p>DEBRIEFING ȘI EVALUARE</p> <p>Această activitate poate fi organizată fără debriefing sau facilitatorul poate întreba la final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce potențiale strategii putem folosi pentru a evita astfel de situații? | <p>Un bilet cu o greșală de facilitare pentru fiecare doi-trei participanți (a se vedea anexa 1 la acest modul). Asigurați-vă că documentul este tipărit în Braille / cu caractere mari pentru participanții cu deficiențe de vedere.</p> |



| | | |
|--------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Cum putem deveni conștienți de comiterea unor astfel de greșeli? <p>SUGESTIE: Activitatea este, de asemenea, foarte bună pentru a introduce conceptele de feedback între colegi, check-in sau check-out, evaluare etc.</p> | |
| 45 – 60 min. | <p>Gestionarea situațiilor dificile în facilitare</p> <p>Această activitate are ca scop familiarizarea participanților cu modalitățile de gestionare a situațiilor dificile din cadrul atelierelor. Cel mai important este faptul că participanții au șansa de a trage concluzii din propriile experiențe și de a face un brainstorming despre posibilele probleme și soluții pe care le-ar putea întâlni în calitate de facilitator.</p> <p>INSTRUCȚIUNI</p> <ol style="list-style-type: none"> Prezentați exemple de situații dificile pe care facilitatorul și participanții le-ar putea întâlni în cadrul atelierelor (10'): <ul style="list-style-type: none"> Un participant este prea implicat. Este reprezentat doar un singur punct de vedere. Apare un conflict. O singură persoană vorbește tot timpul. Sunt prezentate informații eronate. Discuția se oprește / nu începe. Cineva începe să plângă. Participanții nu participă. Cineva se simte jignit. Împărțiți participanții în grupuri mici (4 - 6 persoane). Dați-le 20 de minute, pentru ca fiecare grup să: <ul style="list-style-type: none"> Identifice o situație dificilă pe care unul dintre ei a întâlnit-o într-un atelier de lucru (poate fi o situație din listă sau un alt tip de situație dificilă; este mai bine dacă provine dintr-o situație reală, nu una fictivă); | <p>Hârtie pentru flip chart, materiale creative pe care participanții le-ar putea folosi pentru jocurile de rol, un spațiu flexibil care să fie organizat atât pentru prezentări mai formale, cât și pentru prezentări de jocuri de rol.</p> |



- Creați o piesă de teatru care să reprezinte acea situație și să propună o soluție pentru a o aborda/rezolva.

3. Explicați-le că vor avea la dispoziție 3 minute pentru a prezenta sceneta pentru întregul grup, iar apoi vor trebui să o reia de maximum 3 ori, permițându-le celorlalți participanți să vină cu alte soluții posibile pentru acele situații (într-un fel de teatru forum). Menționați, de asemenea, că sunt liberi să ofere orice fel de context pentru ca grupul să înțeleagă mai bine situația (necesar mai ales pentru echipele care joacă situații din etapele ulterioare ale debriefingului).

4. Invitați fiecare echipă să prezinte situațiile una câte una. După o piesă de teatru, facilitatorul va permite grupului să identifice mai întâi situația și soluția sugerată de grup în piesă, apoi invită voluntarii să încerce alte posibile soluții pe care le pot găsi.

5. După ce fiecare echipă a prezentat situațiile, permiteți cel puțin 10' pentru a discuta despre ce au învățat din activitate și ce îndoieli mai au. Puteți folosi pentru aceasta următoarele întrebări orientative.

SUGESTIE: În cazul în care în sală este prezent un număr mare de persoane cu deficiențe de vedere - puteți schimba exercițiul și să le cereți participanților să nu joace în fața grupului, ci doar să povestească situația cu voce tare în fața grupului. Unul dintre membrii grupului poate acționa în calitate de narator și să explice contextul, iar apoi restul grupului poate să numere povestea cu voce tare.

DEBRIEFING ȘI EVALUARE

- Cum a fost să discutați despre situațiile dificile și posibilele soluții pe care le-ați putea întâlni în timpul gestionării unui debriefing? Ați descoperit ceva nou?
- În ce fel v-a ajutat să identificați diferitele faze ale debriefingului?
- Ce ați învățat din această activitate?
- Cum vă imaginați că veți folosi aceste învățături în activitatea dumneavoastră de facilitator?



Resurse / materiale

Toate activitățile necesită un pix și o hârtie (sau un Braille sau orice alt dispozitiv electronic pentru a lua notițe pentru participanții Vi). Un telefon este suficient pentru a înregistra ideile și reflecția. Un bilet cu o greșală de facilitare pentru fiecare doi-trei participanți (în Braille / cu caractere mari). Flipcharturile sunt, de asemenea, utile pentru ca facilitatorul să ia notițe.

Anexe Modul 6

Anexa 1

A se utiliza în cadrul exercițiului “Greșeli în facilitare”

Niciun entuziasm atunci când facilitează

Fără contact vizual

Fără/Nepotrivite Suporturi vizuale (imagini, diapozitive, etc.)

Facilitatorul vorbește prea încet (nu adaptează volumul tonului)

Facilitatorul își arată emotivitatea, timiditatea

Vine nepregătit/nu știe ce trebuie să facă

Nu explică corect instrucțiunile

Nu interacționează cu participanții

Se simte jignit de feedback-ul participanților

La în derâdere participanții

Țipă la participanți

Nu își gestionează timpul în mod corespunzător (termină prea târziu sau prea devreme, vine târziu la activitate).





Este prea energic pentru activitate/grup

Nu se adaptează la nevoile grupului de participanți





Sfaturi pentru lucrătorii de tineret / facilitatori

71

Următoarele sfaturi se adresează lucrătorilor din domeniul tineretului și oferă indicații cu privire la modul în care se pot facilita activitățile de formare prin utilizarea metodologiilor propuse în acest manual:

1. Asigurați-vă că toate materialele/instrumentele/jocurile/exercițiile sunt pe deplin accesibile atât pentru participanții nevăzători, cât și pentru cei cu deficiențe de vedere - dacă nu sunteți sigur, verificați cu cineva care este nevăzător sau cu deficiențe de vedere.
2. Dacă introduceți un alt ice-breaker/joc sau dacă schimbați ceva în programul dat, vă rugăm să verificați de fiecare dată accesibilitatea propunerii dumneavoastră.
3. Fiecare grup este diferit, fiecare grup poate avea nevoie de anumite adaptări ale programului. Vă rugăm să fiți flexibili și să încercați să vă adaptați la nevoile grupului respectiv, ținând cont în permanență de aspectele legate de accesibilitate.
4. Dacă este posibil, toate materialele scrise ar trebui să fie tipărite în Braille pentru nevăzători și cu caractere mari pentru participanții cu deficiențe de vedere sau ar trebui să fie furnizate într-un format electronic accesibil (document Word sau document PDF accesibil).
5. Înainte de desfășurarea activității, puteți verifica dacă participanții dispun de alte dispozitive, cum ar fi calculatoarele personale - în acest caz, verificați dacă materialele electronice sunt pregătite într-un format accesibil și ușor de navigat.
6. Un comentariu general este că, dacă o persoană nu dorește să participe la unele dintre activități, acest lucru ar trebui acceptat. În plus, facilitatorii ar trebui să aibă în vedere faptul că persoanele nevăzătoare trebuie să înțeleagă pe deplin ce fel de activități vor fi invitate să facă și, în al doilea rând, au nevoie de timp pentru a se adapta în camera (camerele) în care se vor desfășura activitățile.
7. Subiectul modulului No. 4 pătrunde în problemele personale ale fiecărui participant, cum ar fi temerile, blocajele mentale, luptele din viața de zi cu zi. Acest lucru este valabil pentru toată lumea, dar nimeni nu trebuie să forțeze "procesul de încredințare" dacă un participant nu dorește acest lucru. Ascultarea, pentru acest subiect, este cheia.
8. Pentru a realiza modulul No. 5 este esențial ca facilitatorul să fie foarte priceput și să cunoască foarte bine deficiențele vizuale (tipuri de deficiențe de vedere, boli oculare, cerințe de accesibilitate, dificultăți specifice în raport cu tipul de deficiență vizuală etc.).
9. În vederea desfășurării modulului No. 5/Unitatea 3, este util ca facilitatorul să poată conta pe alte persoane cu vedere, pentru a explica și a arăta în practică participanților Vi abilitățile de ghidare a persoanelor cu vedere. De asemenea, alte persoane cu vedere sunt utile pentru a sprijini facilitatorul în realizarea Activității 1 din Unitatea 2 "Cum să explici vederea slabă? Creează-ți propriul set de ochelari!".

În cele din urmă, pentru sfaturi despre cum să vă adaptați metodele de lucru la nevoile participanților cu deficiențe de vedere și, în același timp, să creați un mediu favorabil incluziunii, vă rugăm să consultați Peers for Inclusion T-kit și Compendiul de metode de lucru elaborate de Ofensiva Tinerilor, pe site-ul www.inclusion.ofetin.ro.

T-kit-ul poate fi descărcat gratuit și vorbește despre cum să conduci ateliere de lucru, cum să pregătești sala și toate aspectele necesare unui spațiu de lucru atunci când în activitate sunt implicați participanți cu deficiențe de vedere.



UNIVERSITY OF
THESSALY



Cuvânt de încheiere

72

Dragi lucrători de tineret, dragi participanți,

Sperăm că v-ați bucurat de programul nostru de Formare Mixtă ADD@ME pentru tineri cu deficiențe de vedere, atât de activitățile de formare față în față, cât și de podcast-urile audio pentru învățarea autodirijată care le-au însoțit. În special, vă dorim să vă simțiți acum mai încrezători în voi înșivă, precum și în abilitățile voastre de a organiza și implementa ateliere de conștientizare privind deficiența vizuală, adresate comunității locale.

Considerăm că incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități trebuie să pornească de la aceiași oameni care trăiesc această condiție, de aceea credem că tinerii cu deficiențe de vedere pot acționa activ astfel încât comunitatea lor să fie mai conștientă de deficiențele vizuale. În acest fel, putem lupta împotriva prejudecăților și a concepțiilor greșite pe care persoanele văzătoare le pot avea față de cei cu deficiențe de vedere.

Acum că ați dobândit abilitățile necesare pentru a implementa un atelier de conștientizare, vă încurajăm să vizitați site-ul nostru www.ambassadorsodiversity.eu pentru a accesa:

- Setul de Instrumente Mobile IO2-ADD@ME pentru tinerii cu deficiențe de vedere: o aplicație web care conține metode și activități de învățare non-formală pe care le puteți utiliza pentru a conduce ateliere de conștientizare ADD@ME adresate comunității dvs. locale;
- Jocul Trivial Online IO3-ADD@ME pentru ambasadorii VI: un joc online educativ care are ca scop creșterea cunoștințelor comunităților locale cu privire la dizabilitatea vizuală; un alt instrument digital pe care îl puteți utiliza în timpul Atelierului de conștientizare ADD@ME privind dizabilitatea vizuală.

Ambele instrumente vă vor oferi inspirație pentru a vă organiza și implementa atelieru!

Bucurați-vă de ele și treceți la acțiune în comunitatea dumneavoastră!



UNIVERSITY OF
THESSALY



ADDENDUM

PENTRU ADD@ME Programul de formare pentru tinerii cu deficiențe de vedere

Întocmit în urma testării care a avut loc în timpul instruirii personalului (C1), din Varșovia, 31.08-4.09.2021





Modulul № 1: Gestionarea grupurilor și dinamica grupurilor

1. În acest modul, vă propunem printre altele, un joc intitulat „Insula pustie”. Puteți organiza câteva variante ale acestui joc, în funcție de grupul de tineri. Puteți fi inventiv adăugând elemente sau opțiuni noi, așa că vă rugăm să găsiți mai jos câteva propuneri care ar putea fi utile.

a) Puteți pregăti în prealabil „o bucată de pământ” (cum ar fi o pătură, sau o bucată mare de carton), pe care se va desfășura activitatea. Puteți îmbogăți jocul folosind multe obiecte precum desene animate, haine, scaune, mese etc. Pe scurt, vă sugerăm să folosiți obiecte tangibile pentru a oferi participanților cu dizabilități de vedere oportunitatea de a explora „insula” și obiectele relevante prin atingere. Această experiență va ajuta participanții nevăzători să construiască o imagine mentală a scenei și să construiască o viziune mai bună a locului. Este de așteptat ca atunci când participanților nevăzători li se permite să atingă părțile „Insulei pustii”, aceștia să se simtă mai confortabil și în siguranță, înțelegând o mai bine situația dată.

b) Puteți oferi participanților diferite materiale: de ex. hârtie (de diferite tipuri), lipici, foarfece, creioane colorate; opțional - o pătură, o bucată mare de carton care poate limita un teritoriu din joc etc.

Îl pot folosi pentru a construi ceea ce au nevoie pe insula lor (sau o barcă / plută, dacă doresc să părăsească insula).

c) Puteți defini regulile, de ex. toți oamenii care locuiesc pe insulă rămân așezați sau pot comunica doar cântând, sau orice altceva va veni în minte sau se potrivește activității.

2. În modulul acesta, vă propunem un joc „Viață lungă și fericită” – care provine din ediția în poloneză a cărții Klaus W. Vopel „Jocuri interactive. Partea 3” (jocul numărul 85; titlul original – „Interaktionsspiele, Teil 3) – urmând tocmai propunerea autorului acestei cărți.

Dorim să vă propunem și varianta noastră mai ușoară a acestui joc, potrivită pentru viața de zi cu zi (nu atât de „teatrală”).

Vă rugăm să găsiți mai jos propunerea noastră

- Peter: Știi, Maria, că nu sunt împotriva ta / (sau te plac, dacă este cazul) și că îți doresc toate cele bune, dar mă enervează când ești (cum tu...).

- Maria: Mulțumesc Peter. Mă voi gândi dacă s-a terminat (sau o voi lua în considerare).





În viața de zi cu zi poți folosi această primă frază ori de câte ori vrei să oferi cuiva un feedback care ar putea să nu fie pozitiv pentru persoana căreia i-o oferi, într-un mod politicos.

