

Voluntariat Reîncărcat! **Material educațional** **pentru training-ul voluntarilor**



Funded by
the European Union

Voluntariat Reîncărcat!
Material educațional pentru training-ul voluntarilor

Autori:

Pásztor Orsolya
Băruța Cristina-Ana-Maria
Horváth Mária Dóra

Traducător:

Băruța Cristina-Ana-Maria

Editor:

Farkas Zsuzsanna

Editor grafic:

Nyúl-Schmidt Tímea

**Fotografiile folosite au fost realizate în timpul
trainingului Voluntariat reloaded,
(25-27 iunie 2022- Ungaria, Domaszék, Casa Stella Maris)**



**Volunteering Reloaded! - Increasing young people's
willingness to volunteer, raising the general social profile of
volunteering and promoting volunteering at local/regional
level (Project ID:2021-2-HU01-KA210-YOU-000051350)**

ISBN 978-963-89138-1-4



**Funded by
the European Union**



Cuprins

Prefață.....	5
Pregătirea trainingului	
Experiențele anterioare și motivațiile participanților.....	6
Structura trainingului.....	7
Programul celor trei zile de training.....	8
Implementarea trainingului.....	8
1. Jocuri de cunoaștere și team-building.....	9
<i>Trei întâlniri importante.....</i>	9
<i>Prezintă-te grupului folosind</i>	
<i>propriul breloc sau geantă.....</i>	10
<i>Rotija.....</i>	12
<i>Borcanul pentru încrederea în sine.....</i>	13
<i>Motivația mea pentru tabără.....</i>	14
<i>Misiune imposibilă.....</i>	16
<i>Crearea unei pagini de Instagram și a unei</i>	
<i>povești pentru recrutarea voluntarilor.....</i>	20
2. Exerciții de comunicare.....	24
Teoria comunicării asertive.....	24
<i>Asertivitatea în viața de zi cu zi -jocuri de rol.....</i>	28
<i>Limbajul semnelor la un festival.....</i>	30
3. Autocunoaștere.....	31
Teoria empatiei.....	31
<i>Eu ca și voluntar.....</i>	33
<i>Dansul bețișoarelor.....</i>	34
<i>Motivația mea ca voluntar -</i>	
<i>Povestește-mi despre partenerul tău!.....</i>	36
4. Dezvoltarea abilităților organizatorice.....	38
<i>Exprimarea emoțiilor cu meme-uri.....</i>	38
<i>Cum să avem grijă de sănătatea noastră</i>	
<i>în timpul voluntariatului - educație...-.....</i>	40
<i>Ce se află în rucsacul unui voluntar?</i>	
<i>Să-l dăm din mână în mână!.....</i>	42
<i>Exercițiul Conducător – subaltern.....</i>	44
<i>Voluntarul perfect - liderul voluntar perfect.....</i>	46
5. Feedback, evaluare.....	49
<i>Feedback pe cinci degete.....</i>	49

Prefață

Această publicație a fost realizată în cadrul proiectului Voluntariat reloaded! al cărui scop este de a prezenta organizațiilor de tineret noi metode și practici în domeniul recrutării și dezvoltării personale a voluntarilor. Publicația în sine lucrează cu elemente non-formale bazate pe exerciții experiențiale și pedagogie dramatică pentru a dezvolta abilitățile organizatorice ale tinerilor. Un alt obiectiv al publicației este de a crește angajamentul, responsabilitatea și motivația tinerilor și a voluntarilor și orientarea lor către activități practice. Sperăm și credem că publicația își va atinge scopul atât pentru liderii voluntari, cât și pentru tinerii voluntari.
Distracție plăcută!



Poză de grup

Pregătirea trainingului

Experiențele anterioare și motivațiile participanților

Tinerii care au venit la training au completat un chestionar, din care se poate observa că $\frac{2}{3}$ din grup aveau deja experiență în voluntariat. Ei au câștigat o parte din experiență la școală și la alte evenimente și festivaluri, așa că existau deja cunoștințe și o experiență de bază solidă, pe care am putut construi.

La întrebarea despre motivația lor în munca de voluntariat, ei au răspuns următoarele: câștigarea experienței, ajutarea altora, dezvoltarea personală (extinderea perspectivelor, ieșirea din zona de confort), a face noi cunoștințe și relații și petrecerea timpului liber în mod util.

Când i-am întrebat de ce au aplicat la acest program, răspunsurile au inclus zilele utile și distractive petrecute în compania oamenilor nou, oportunitatea de a dobândi cunoștințe și experiențe noi și oportunitatea de a se dezvolta, ceea ce arată un grad mare de asemănare cu motivația lor de bază amintită mai sus.



Ilustrație foto au fost realizate în timpul trainingului

Structura trainingului

Structura trainingului ține cont nu doar de experiențele anterioare ale voluntarilor, ci și de obiectivele proiectului de față, astfel că am creat următoarea structură:

- 30% team-building, promovarea coeziunii de grup, în care s-a pus accent pe promovarea unor valori comune, team building, consolidarea relațiilor, cunoașterea mai profundă a organizației și a regiunii din care au venit ceilalți;
- 30% dezvoltare personală: scopul nostru a fost ca tinerii voluntari să-și conștientizeze propriile motivații care îi duc către activități de voluntariat și să-și dezvolte abilitățile de empatie;
- 30% dezvoltarea diferitelor abilități cum ar fi comunicare asertive și non-verbale, precum și schimbului de abilități organizaționale și de bune practici;
- 10% definirea sarcinilor și creșterea angajamentului: participanții au fost familiarizați cu detalii despre cele două evenimente la care vor participa ca voluntari.



Ilustrație foto au fost realizate în timpul trainingului

Programul celor trei zile de training:

Ora/Ziua	Luni (25.07.2022)	Marti (26.07.2022)	Miercuri (27.07.2022)
		Trezirea	Trezirea
8:00		Micul dejun	Micul dejun
9:00		Training: Teambuilding și dezvoltarea abilităților de comunicare	Training: Abilități organizatorice
10:00			
11:00	Pregătiri		
12:00	Sosirea participanților (rezervarea camerei)		
13:00	Masa de prânz (deschiderea, stabilirea regulilor generale)	Masa de prânz	Masa de prânz
14:00	Training: (regulile trainingului) Jocuri de cunoaștere și team-building	Training: Dezvoltare personală	Sfârșitul trainingului și oferirea de feedback
15:00			Plecarea
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	Cina	Cina	
20:00			
21:00	Jocuri de societate	Concurs și jocuri de societate	
22:00	Rutina de seară	Rutina de seară	
23:00	Stingerea	Stingerea	

Implementarea trainingului

Prin exercițiile folosite a fost important să le oferim participanților ocazia să experimenteze, de aceea am inclus elemente de învățare prin practică și pedagogie experiențială. Am folosit într-o măsură minimă metoda prezentării frontale, aplicând-o doar atunci când înțelegerea teoretică a conceptului sau a fenomenului a fost necesară pentru aplicarea sa în practică (comunicare asertivă, empatie).

Mai jos vă vom oferi descrierea exercițiilor pentru fiecare unitate desemnată. Pentru fiecare unitate am avut în vedere gradația: profunzimea subiectelor implicate a fost ajustată la timpul petrecut împreună de grup și la experiențele trăite împreună, la nivelul de încredere dezvoltat. Descrierile exercițiilor sunt, de asemenea, enumerate în ordinea cronologică a folosirii lor.

1. Jocuri de cunoaștere și team-building

Pentru a lucra eficient, este indicat ca participanții să se cunoască bine între ei și să construiască în prealabil o echipă pentru a putea colabora și pentru a putea îndeplini împreună o sarcină scurtă, dar intensivă. Având în vedere acest lucru, am pregătit următorul set de exerciții pentru participanți.

Trei întâlniri importante



Scop: cunoașterea, crearea unei atmosfere plăcute

Temp: depinde de dimensiunea grupului, 2-3 minute pentru fiecare participant

Număr de participanți: 10-30 de persoane

Accesorii: -

Desfășurarea exercițiului:

Grupul formează un cerc. Fiecare participant formulează trei date care sunt importante pentru el/ea și care au contribuit la venirea sa la acest training, apoi le prezintă celorlalți în ordine cronologică. Pentru fiecare dată în parte pot spune pe scurt circumstanțele, evenimentele sau pot menționa persoanele importante care au influențat deciziile lor.

În timpul prezentării, fiecare participant se ridică de pe scaun și își poate imagina o linie dreaptă în diagonală, care simbolizează trecerea timpului. În continuare, el prezintă datele celor trei evenimente importante.

Variante:

Cele trei date pot fi legate și de un alt subiect:

- 3 festivaluri importante la care a participat,
- 3 concerte importante pe care le-a văzut,
- 3 evenimente importante care l-au condus către activități de voluntariat,
- 3 oameni importanți care l-au îndrumat către voluntariat

Evaluare:

Putem observa împreună elementele comune, iar la final putem rezuma care sunt evenimentele/împrejurările/persoanele care ne influențează viața sau chiar ne schimbă complet viața.

Prezintă-te grupului folosind propriul breloc sau geantă

Scop: cunoașterea reciprocă, prezentarea participanților, lucru cu simboluri, evaluarea rezistenței grupului

Timp: depinde de dimensiunea grupului, 2-3 minute pentru fiecare participant

Număr de participanți: orice număr de participanți, toți membrii grupului

Accesorii: breloc sau geanta proprie

Desfășurarea exercițiului:

Participanții se așează în cerc și își pregătesc pentru exercițiu propriul breloc/geantă cu care au venit la training. Trainerul îi instruește să se prezinte prin brelocul/geanta lor, adică ce spune brelocul/geanta lor despre ei în „aici și acum”.

Participanții își personifică obiectele, iar obiectele vor „vorbi” despre ei în timpul exercițiului. Ei prezintă brelocul/geanta în detaliu, spunând și ceea ce dezvăluie caracteristicile individuale ale obiectelor despre ei.

Exemplu: Extras din prezentarea unui participant: Eu sunt brelocul Mariei. Am un breloc minunat Barcelona pentru Maria. Asta demonstrează că Mariei îi place mult să călătorească, iar când călătorește într-un loc, întotdeauna își cumpără și o amintire...

Variante:

Exercițiul se poate face și cu alte obiecte care sunt utile grupului sau care dezvăluie informații relevante despre participanți cu privire la tema trainingului.

Evaluare:

Nu este necesară în acest stadiu al dezvoltării grupului.

Cometariu:

Dacă faceți exercițiul cu un breloc, încurajați participanții să vorbească despre toate lucrurile de pe breloc. Dacă facem exercițiul cu o geantă, atunci pe lângă exteriorul geții, arătați și obiectele din interior. Desigur, în ambele cazuri pot exista obiecte sau părți despre care participanților nu le place să vorbească, așa că este posibil ca nu toate obiectele să fie prezentate.

Dacă participanții par să aibe dificultăți în a formula lucruri pe care obiectele le-ar spune despre ei sau dacă se blochează, ajutați-i cu întrebări pe care le punem obiectelor într-un mod dramatic (de exemplu: „Spune-mi, dragă breloc, ce povestești tu despre Maria?”).

Se întâmplă adesea ca participanților să le fie dificil să se descrie la persoana a treia singular. Dacă este necesar, ar trebui să-i ajutăm reamintindu-le să vorbească „în numele” obiectelor lor.



Poza este o ilustrare. Sursa: pixabay.com

Roțița



Scop: cunoașterea, dezvoltarea atenției reciproce, crearea unei atmosfere plăcute, dinamizarea grupului

Timp: 20 de minute

Număr de participanți: 10-30 de persoane

Accesorii: -

Desfășurarea exercițiului:

Participanții se împart în două rânduri. Dacă există un număr impar de participanți, de fiecare dată cineva „se odihnește”.

Trainerul va aduce în discuție mai multe întrebări/teme, pe care participanții le vor discuta după cum urmează: participanții dintr-un rând vorbesc cu colegul lor din față timp de 1 minut despre întrebarea/tema, apoi la semnalul trainerului schimbă, iar acum participanții din celălalt rând vorbesc timp de 1 minut despre întrebarea/tema primită. După ce s-a terminat prima rundă, toată lumea face un pas spre dreapta și astfel se schimbă perechile. Noul cuplu primește o nouă întrebare/temă.

Sugestii de întrebări/teme:

- Ce festivaluri vă plac?
- La ce festivaluri ați participat?
- Ce muzică/formații vă place?
- Cum îți petreci timpul liber?
- V-ați oferit vreodată voluntar undeva? Dacă da, unde?
- De ce ați aplicat pentru acest program?
- De ce este important pentru tine voluntariatul?
- Ce părere aveți despre conceptul de „voluntar”?

Variante:

Deoarece acest material face parte dintr-un training de formare a voluntarilor pentru organizatori de festival, am pus mai mult accent pe acest subiect, însă orice alt subiect poate fi introdus cu acest joc sau folosit în scopul de a se cunoaște mai bine între ei.

Alte sugestii de întrebări/teme:

- Care sunt filmele tale preferate?
- Dacă s-ar face un film despre viața ta, cum ar fi?
- Care sunt cele trei vedete cu care ai merge la o cină?
- Cum te imaginezi peste 10 ani?
- Care este cea mai memorabilă călătorie din viața ta? De ce?
- Povestește-mi despre hobby-ul tău.
- Dacă ai putea face orice și banii nu ar conta, care ai face?
- Care sunt activitățile în care te pierzi? Despre ce ai putea vorbi ore întregi?

Cometariu:

Acest exercițiu ajută ca toți participanții să vorbească între ei într-un timp scurt. În timpul jocului pot începe conversații interesante, care pot fi continuate într-o atmosferă informală în timpul unei pauze sau după sesiunile de training.

Borcanul pentru încrederea în sine



Scop: sensibilizare socială, dezvoltarea empatiei și a considerației reciproce

Interval de timp: are loc pe parcursul întregului training

Număr de participanți: 10-30 de persoane

Accesorii: un borcan gol pentru fiecare participant, instrumente de scris, cartonașe/hârtiuțe colorate, carioci/vopsea pentru sticlă pentru a decora borcanele

Desfășurarea exercițiului:

În prima zi/la începutul programului de training,



Poză cu borcanele goale

fiecare participant primește un borcan, pe care își poate scrie numele și poate să-l decoreze după cum dorește. Aceste borcane vor fi așezate pe o masă într-o parte ușor accesibilă a spațiului comun. Lângă ei punem instrumentele de scris și cartonașele/hârtiuțele colorate.



apoi la sfârșitul trainingului.

În timpul petrecut împreună participanții pot scrie pe cartonașele/hârtiuțele colorate în mod anonim feedback pozitiv, sfaturi sau mesaje de încurajare celorlalți participanți, care sunt plasate în borcanul respectivei persoane. Este recomandat ca fiecare să lase cel puțin un astfel de mesaj fiecăruia dintre colegi în timpul trainingului, dar poate lăsa și mai multe, după cum dorește.

La sfârșitul trainingului fiecare participant primește propriul borcan și poate citi mesajele primite. Toată lumea le poate lua acasă ca amintire.

Variante:

În loc de borcane se pot folosi șosete, coșuri sau genți, în funcție de ce avem la îndemână sau alte recipiente care sunt în ton cu tema trainingului.

Motivația mea pentru tabără



Scop: cunoașterea reciprocă, conștientizarea motivației pentru training, exersarea conștiinței de sine, exersarea ascultării reciproce

Timp: 45 de minute

Număr de participanți: 10-30 de persoane

Accesorii: o fișă de lucru și instrumente de scris pentru fiecare participant

Desfășurarea exercițiului:

Fiecare participant primește o fișă de lucru cu o serie de întrebări pe care

le completează individual. Fișa conține următoarele întrebări:

Obiectivele mele pentru acest training:

1. Ce aş avea nevoie de la formatori pentru ca trainingul să meargă bine/să îmi fie util?
2. Ce aş avea nevoie de la ceilalți pentru ca trainingul să meargă bine/să îmi fie util?
3. De ce aş avea nevoie de la mine pentru ca trainingul să meargă bine/să îmi fie util?
4. Cât de mult plănuiești să vă implicați în sarcini?

1-----10

După ce fiecare participant a completat individual fișa, ei își discută răspunsurile în grupuri mici. Grupurile mici ar trebui să conțină 3-4 membri. În acest fel, toți participanții vor avea ocazia să-și pună în cuvinte scopurile și nevoile, ceea ce îi va ajuta să devină conștienți de ele și apoi să le poată satisface mai ușor.

Variante:

Dacă toți participanții sunt de acord, așteptările sau obiectivele pot fi scrise pe o foaie comună de flipchart, care poate fi evaluată la sfârșitul trainingului, analizând care au fost îndeplinite și la care va trebui să se lucreze în viitor.

Evaluare:

După discuțiile în grupuri mici, fiecare participant poate împărtăși cu ceilalți 1-2 gânduri importante pe care le-au scris pe fișă sau pe care le-au conștientizat în timpul discuțiilor.

Cometariu:

Merită întotdeauna să faceți această exercițiu cu participanții la începutul unui training, deoarece astfel le putem evalua atitudinea, le putem afla în avans așteptările și temerile și îi putem face conștienți de obiectivele lor. Toate acestea îi pot ajuta să participe mai activ și mai motivați la training. Poate fi util dacă participanții își scriu numele pe fișă, ca mai apoi trainerul să le poată citi. Poate fi de ajutor trainerul pentru a putea acorda suficientă atenție nevoilor participanților și pentru a se pregăti pentru restul exercițiilor cu sarcini și discuții personalizate.

Misiune imposibilă



Scop: energizare, spargere gheții, introducere în atmosfera de training, crearea unei atmosfere plăcute, dinamizarea grupului

O primă activitate, amuzantă, de rezolvat împreună, cu multe provocări și sarcini, astfel încât toți membrii grupului să poată participa activ la exercițiu. Inițiativa echipei, activitatea, imaginația, umorul, comunicarea și abilitățile de rezolvare a problemelor a grupului pot fi evaluate în timpul jocului. Este excelent pentru crearea atmosferei de bază a programului/taberei.

Timp: 40-60 minute

Număr de participanți: întreg grupul

Accesorii: piesa Mission Impossible, sursa de muzică, difuzor, listă de sarcini (pe flipchart, hârtie mare), îmbrăcămintă neagră pentru conducătorii jocului pentru „apariția de agent”, ochelari de soare, foi de hârtie, instrumente de scris

Desfășurarea exercițiului:

Decor/povestea: De obicei acest exercițiu se joacă la începutul trainingului, atunci când membrii grupului încă sunt motivați și vor să dea tot ce au mai bun din ei. Îmbunătățim atmosfera cu jocuri de rol, de exemplu îmbrăcându-vă ca agenți (purtați ochelari de soare și haine negre). Exemplu de poveste cadru: „Haideți! Acesta nu este un simplu joc/exercițiu, noi pregătim agenți secreți. Acesta este examenul drop-in! Doar cei care finalizează următoarele sarcini pot continua programul cu noi...”

Desfășurarea activității:

Pentru a-i introduce în atmosferă



Poză de la training

puteți face cu grupul un mic exercițiu de meditație în prealabil, în care se pot gândi cum au decis să vină la acest program, cum s-au pregătit, cum a fost drumul până aici, care au fost primele impresii despre locație, despre ceilalți participanți etc. E în regulă dacă chicotesc sau dacă nu reușesc să se scufunde în această parte a meditației.

Când ajungem la sfârșitul reflecției putem exclama: „Și atunci să începem!”, pornim muzica la un volum ridicat și poate fi spusă povestea-cadru descrisă mai sus pe un ton ridicat și alert pentru a motiva și pentru a mobiliza grupul. Faptul că sunt surprinși de muzică și povestea-cadru poate ajuta, deoarece pune grupul în mișcare, crează o stare mai jucăușă. Merită să enumerați toate sarcinile, sau cel puțin câteva, astfel încât o relație să înceapă și o comunicare minimă cu participanții.

Dacă la sfârșitul celor spuse, ei tot nu se mișcă, atunci merită să-i încurajați – tot pe cale militară: „Hai, oameni buni repede, că nu prea avem timp!” etc.

Câteva exemple de sarcini:

- Construiește cel mai înalt turn din pantofi!
- Toată lumea ar trebui să poarte jumătate de șoseată!
- Organizați o cursă de cai și faceți pariuri!
- Cinci dintre voi îmbrățișați împreună 5 copaci și faceți o poză (selfie) cu ei!
- Faceți o îmbrățișare de grup la fiecare 15 minute!
- Calculați câți ani aveți în total!
- Găsiți câte un obiect ale căror nume să înceapă cu toate literele din alfabet!
- Colectați 4 obiecte care nu sunt ceea ce par a fi!



Poză de la training

- Faceți un interviu cu XY!
- Faceți șapte flotări împreună, astfel încât picioarele voastre să nu atingă pământul!
- Scrieți o nuvelă în care să fie incluse numele tuturor participanților!
- Notați-vă visele din copilărie!
- Desenați un iepure de 5 metri!
- Faceți o fotografie de grup în care toată lumea să arate diferit decât de obicei!
- Faceți un afiș folosind semnele voaste de la grădiniță!
- Scrieți o poezie care să prezinte animalul preferat al tuturor!
- Compuneți un strigăt de luptă pentru echipă!
- Cântați împreună un cântec popular la fiecare 20 de minute!
- Faceți o coregrafie la o piesă cunoscută !
- Numărați câte picioare de scaun sunt în clădire!
- Notați localitățile din care veniți!
- Aflați câte camere sunt în această clădire!
- Aflați când a fost construită această clădire în care ne aflăm!
- Imortalizează povestea călătoriei voastre astăzi sub forma unei benzi desenate!
- Împărțiți înălțimea celui mai înalt membru cu înălțimea celui mai scund membru, apoi înmulțiți-o cu rezultatul împărțirii dintre lungimea firului de păr a celui cu părul cel mai lung din grup cu lungimea celui cu cel mai scurt fir de păr din grup și, în final, afișați rezultatul sub forma unei statui vii!
- Scrieți o poveste folosind cuvinte care încep cu inițialele numelui vostru complet!
- Afișați 3 opere de artă cu o sculptură vie!
- Numărați câți frați aveți în total!



Poză de la training

- Găsiți luna în care s-au născut cei mai mulți dintre participanți!
- Aprografiați pipotafiatra! (Acestă propoziție nu are nici un sens, dar atunci când echipa începe să fie nedumerită și să pună întrebări, răspunsul este: „Ce nu înțelegeți despre asta? Aprografiați pipotafiatra!” Merită să observați cum reacționează grupul la acest tip de provocare - cu umor sau neînțelegere? Cu elan sau stagnare? Cu fantezie sau alegând calea mai simplă?)
- Faceți fotografii la toate lucrurile! (Acest lucru este deosebit de util, deoarece cei cărora le este greu să se integreze vor fi parte din procesul de fotografiere.)

Este bine dacă pentru fiecare sarcină au la dispoziție cca.1-2 minute, mai mult timp nu este necear. Nu este important să rezolve toate sarcinile, principalul este să se entuziasmeze, iar liderii pot vedea cu ce grup au de-a face. Provocările pot fi și mai simple fizice, lingvistice, sociale, logice - cum doriți, dar este important ca ele să poată fi rezolvate rapid.



Poză de la training

Evaluare:

Merită să verificați „dovezile” una câte una trecând prin toate sarcinile pentru a vedea dacă au fost realizate, dacă nu, atunci întrebați de ce. Nu este necesar să verificați sarcinile foarte profund, dar puteți discuta despre atitudinea față de performanță, conformare, activitate-pasivitate, roluri de lider.



Poză de la training



Pozele au fost realizate în timpul exercițiului

Bibliografie: (Makai N. – Kis-Kopárdi Csaba: Innovatív fejlesztési terv és módszertan a nevelőotthonokban nevelkedő – különös tekintettel a speciális nevelési igényű – fiatalok készségfejlesztésére; Élményakadémia KHE, Tavaszi Szél projekt (Erasmus+ 2014-1- HU02-KA205- 000424))

Crearea unei pagini de Instagram și a unei povești pentru recrutarea voluntarilor

Scop: energizare, motivare spre activități de voluntariat, formarea/întărirea coeziunii de grup în rândul participanților

Timp: 120-150 minute

Număr de participanți: 9-18 persoane

Accesorii: Pentru crearea paginii de Instagram: un șablon care afișează interfața unei pagini Instagram (vezi imaginea 1); ziare sau reviste color; foarfece, lipici, instrumente de scris, creioane colorate, tempera

Crearea și prezentarea poveștii Instagram: proiector, aplicație Instagram/interfață internet, obiecte amuzante: animale de pluș, mumii, pălării, peruci sau orice avem la dispoziție

Imaginea 1



Șablon care afișează interfața paginii Instagram



Imagini din timpul exercițiului

Desfășurarea exercițiului:

Participanții formează grupuri mici a câte 4-5 persoane și creează o pagină Instagram pentru o organizație imaginară care recrutează voluntar și filmează un scurt video care să descrie și să promoveze munca unui voluntar.

Crearea unei pagini Instagram:

Fiecare grup primește un șablon al unei pagini Instagram goală (șablonul are 9 spații foto Instagram). Îndemnăm grupurile să completeze acest șablon cu imagini și informații. Ei trebuie să dea un nume organizației imaginare (acesta ar trebui să fie și numele paginii de Instagram). De asemenea, trebuie să facă o scurtă descriere sau să formuleze un mesaj către „adepti” în secțiunea de informații a paginii. Iar pentru piesele care conțin fotografii, participanții trebuie să creeze poze folosind instrumentele pe care le au la dispoziție (ziare, reviste, foarfece, instrumente de desen, lipici).

Crearea unui video Instagram:

Videoul Instagram este filmat pe telefonul unuia dintre membrii grupului. Scopul videoului este de a recruta voluntari pentru propria lor organizație imaginară. Conținutul videoului nu este definit, ei îl pot modela în funcție de propriile idei creative.



Imagini din timpul exercițiului

Prezentarea:

La sfârșitul exercițiului, toate grupurile își prezintă separat șablonul paginii Instagram celorlalți participanți, explicând detaliile. Apoi își vor prezenta și videoul Instagram. Să vizionăm videourile folosind un proiector, astfel încât să fie clar vizibilă pentru toată lumea.

Variante:

Putem folosi și interfețele și șabloanele altor platforme de social media în loc de Instagram: Facebook, Tik-tok.



Imagini din timpul exercițiului



Imagini din timpul exercițiului

Evaluare:

Nu este necesară o evaluare separată din partea participanților. Dacă vrem un feedback scurt, am putea sta în cerc și să întrebăm participanții care a fost cea mai interesantă și mai fericită experiență pentru ei în timpul creării profilului Instagram și a videoului. În timpul runde de feedback, participanții pot vorbi pe echipe, dar își pot împărtăși experiențele și în mod independent.

Notă:

Pentru partea de prezentare a exercițiului ar trebui să folosim un cont de Instagram prin care să putem prezenta videourile. Participanții ne pot trimite videourile sub forma unui mesaj pe interfața Instagram sau ne pot marca pagina în video, astfel încât să ne fie mai ușor când în timpul exercițiului.

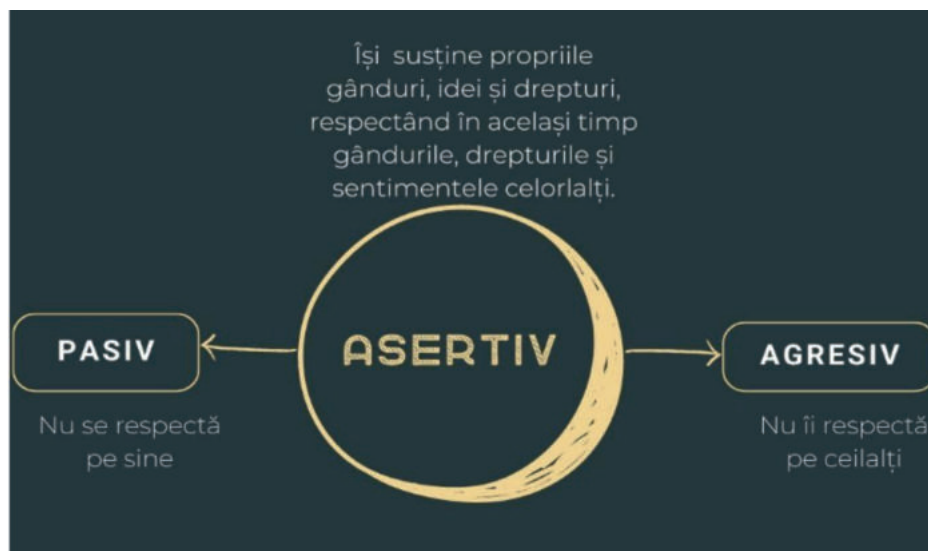
2. Exerciții de comunicare

La festivaluri și evenimente cu mulți participanți comunicarea cu vizitatorii, organizatorii și colegii voluntari este esențială. Pentru ca toți cei implicați să se simtă confortabil și să lucreze fără probleme, merită să vă ocupați de câteva aspecte ale comunicării eficiente în timpul pregătirii viitorilor voluntari. Am prezentat comunicarea asertivă și comunicarea non-verbală voluntarilor noștri cu următoarele două exerciții.

Teoria comunicării asertive

Psihologii au distins trei stiluri principale de comunicare în comunicarea de zi cu zi, care ies la iveală mai ales în cazul unei dispute sau în caz de ceartă. Acestea sunt: stilul pasiv, agresiv și asertiv. Fiecare persoană folosește cu precădere un stil de comunicare, dar despre nimeni nu se poate spune că comunică întotdeauna doar într-un stil sau altul. Poate fi influențată de situație, de starea sufletească de moment, de relația cu interlocutorul sau de importanța situației pentru fiecare dintre noi.

Diagrama de mai jos ne arată în mod clar caracteristicile importante ale celor trei stiluri de comunicare:



În cazul *comunicării pasive*, persoana își inhibă propriul comportament pentru a evita confruntările și certurile, nu ține cont de propriile sentimente, gânduri sau opinii și, prin urmare, acționează întotdeauna conform voinței celorlalți. De multe ori nu îndrăznește să-și exprime părerea, crezând că este greșită, nepotrivită sau chiar neimportantă pentru alții. Este umil, tăcut, de multe ori face pe plac altora, este timid, conformist și nu-i place să se certe.

În cazul *comunicării agresive*, persoana nu ține cont și nu respectă părerile și sentimentele celorlalți, acționează după propria voință fără a manifesta vreun interes față de interlocutorii săi. Adesea atacă, critică, insultă, vorbește mult, nu-i lasă pe ceilalți să vorbească, vorbește adesea pe un ton ridicat, este încordat și nervos.

Comunicarea asertivă este un amestec al stilurilor de comunicare prezentate mai sus într-o direcție pozitivă. O persoană asertivă îndrăznește să-și exprime propriile sentimente, gânduri și opinii, dar în același timp respectându-și și interlocutorii. Vorbește despre sine, nu îi atacă pe ceilalți și este deschis la dialog.

Caracteristicile comportamentului asertiv:

Reprezentarea propriei persoane în așa fel încât să respecte și interesele celorlalte părți. Se pune accent nu doar pe aspectele proprii (agresivitatea) sau doar pe aspectele celorlalte persoane (pasivitate), ci pe interesele ambelor părți în același timp, face lor ambelor opțiuni, apoi decizia este luată împreună luând în considerare ambele opinii.

Auto-affirmare, mesaje de tip "eu"

Cel mai important element al comunicării asertive este utilizarea mesajelor de tip "eu", deoarece aceasta este cea mai bună modalitate de a ne concentra asupra propriilor sentimente și gânduri fără ca cealaltă persoană să se simtă ofensată sau atacată. Dezvăluirea faptelor și arătarea propriilor noastre sentimente ajută întotdeauna cealaltă persoană să nu ia automat o poziție defensivă sau ofensivă.

- Nu vorbi despre cealaltă persoană! Mai degrabă, spune ce este în tine, ce ai tu nevoie. Opiniile despre celălalt vor provoca rezistență.
- Fii conștient de ceea ce este în interiorul tău, cum te-au făcut să simți anumite situații.

Exemplu: mă sperii când îmi vorbești așa.

Ultima prezentare a fost făcută de mine. Am fost frustrat de asta și mi-aș dori să putem face următoarea prezentare împreună.

Ascultând cu atenție

Un alt element important al comunicării asertive este ascultarea. Fără aceasta, nu putem lăsa loc pentru opinia și voința celeilalte persoane.

- Să ascultăm și să auzim real ce spune cealaltă persoană și apoi să și luăm în considerare acest lucru.
- Să repetăm pe scurt, să rezumăm ce a spus celălalt, verificând dacă am înțeles exact ce a vrut să spună.
- Să întrebăm dacă nu am înțeles ceva sau dacă nu ne este clar.

Autocunoașterea

Dacă vrem să vorbim despre propriile noastre emoții și gânduri, trebuie mai întâi să le conștientizăm și să le acceptăm. În același timp, pentru a comunica asertiv trebuie să fim capabili să ne controlăm furia sau frica.

Pentru a nu ne pune în prim-plan doar pe noi înșine sau doar pe celălalt, este nevoie de flexibilitate. Această flexibilitate poate fi atinsă numai dacă suntem capabili să ne schimbăm în mod conștient comportamentul. Autocunoașterea, dezvoltarea personală ne poate ajuta cu adevărat în toate acestea.

De multe ori se întâmplă să cunoaștem teoria comunicării asertive, dar în situații dificile sau cu anumite persoane nu funcționează sau ne este aproape imposibil să o aplicăm. În astfel de cazuri se recomandă un proces mai aprofundat de autocunoaștere sau psihoterapie, deoarece nu putem aplica ceea ce am învățat din cauza propriilor bariere, frici sau chiar traume.

Alte informații despre comunicarea asertivă:

- Dacă reușim să începem o conversație tensionată doar ascultând, avem șanse mai mari să ajungem la un acord.
- Recunoașterea și acceptarea sentimentelor și dorințelor celeilalte persoane nu înseamnă că suntem de acord cu ele. Tăcerea nu înseamnă neapărat și acceptare.
- Nu vă așteptați ca ceilalți să vă citească gândurile. Să încercăm să exprimăm deschis și sincer ceea ce ne este dificil, ce sentimente și dorințe avem și cum ar putea fi îndeplinite.
- Nu vă fie teamă că cealaltă persoană se va supăra iar astfel preferați să nu spuneți nimic. Acceptați faptul că reacția emoțională a celeilalte persoane nu este responsabilitatea voastră, iar dacă vrei să fiți într-o relație de lungă durată cu cineva, merită să spuneți ce aveți în minte.
- Dacă ne străduim spre o soluție comună, este foarte important să ne întrebăm interlocutorul: cum vede el situație, la ce rezolvare se gândește el.
- Este perfect în regulă să spunem ”nu” la ceva ce nu vrem să facem. Nu trebuie să vă explicați sau să faceți eforturi din ce în ce mai mari. Este responsabilitatea noastră să avem grijă de noi înșine spunând ceea ce vrem sau simțim.



Pozele au fost realizate în timpul exercițiului

Asertivitatea în viața de zi cu zi - jocuri de rol



Scop: dezvoltarea comunicării asertive, depășirea problemelor de comunicare, dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, conștientizarea de sine

Timp: 60-90 minute

Număr de participanți: 10-20 de persoane

Accesorii: bilețele pe care sunt scrise diferitele situații

Desfășurarea exercițiului:

Înainte de a începe sarcina, asigurați-vă că discutați cu participanții despre comunicarea asertivă. Dacă acest subiect este necunoscut pentru ei, atunci să le ținem o scurtă prezentare despre comunicarea asertivă, astfel încât să cunoască teoria.

După explicarea sau actualizarea teoriei, participanții formează perechi. Fiecare pereche va trage un bilețel cu o situație pe care va trebui să o prezinte în fața celorlalți în două moduri: mai întâi folosind comunicarea agresivă sau pasivă, iar mai apoi folosind comunicarea asertivă. Fiecare situație trebuie să conțină o situație conflictuală.

După fiecare joc de rol, participanții ar trebui să identifice elementele comunicării asertive, cuvintele, propozițiile sau elementele non-verbale care se refereau la comunicarea asertivă.

Situații:

1. La un festival o persoană beată începe să se certe cu organizatorii și îi deranjează pe ceilalți participanți la eveniment.
2. Oamenii stau mult timp la coadă pentru a cumpăra bilete la un spectacol în timp ce afară este foarte cald. Toată lumea este nervoasă și nerăbdătoare. Un tată ajunge la rând, însă casieria nu are suficienți bani mărunți să îi dea rest.
3. La un festival niciunul dintre voluntari nu vrea să strângă gunoiul după un concert. Organizatorul trebuie să convingă niște voluntari să facă această sarcină.

4. Unul dintre organizatori strigă la voluntari dacă aceștia nu îndeplinesc o sarcină perfect sau suficient de repede. Unul dintre voluntari decide să se apere singur și răspunde organizatorului nervos.
5. La un eveniment, unul dintre voluntari simte că se profită de el, crede că trebuie să muncească mult mai mult decât ceilalți. El decide să spună asta unuia dintre superiorii săi.
6. Doi voluntari aplică pentru aceeași sarcină, care necesită însă doar o singură persoană. Superiorul lor le spune să decidă între ei cine rămâne și cine renunță de la acea sarcină.

Variante:

Situațiile pot fi legate și de alte subiecte. Deoarece acest material face parte dintr-un training de formare a voluntarilor pentru organizatorii de festival, am pus mai mult accent pe acest subiect. Orice temă poate fi dezvoltată cu jocuri de rol similare.

Evaluare:

- Cum te-ai simțit să comunici într-un mod agresiv/pasiv/asertiv?
- Ce stil de comunicare ai putut să folosești cel mai ușor?
- Care stil de comunicare a fost cel mai greu de folosit pentru tine?
- Ce stil de comunicare folosești tu cel mai des în situații similare?
- Ce crezi că te va împiedica de acum înainte să comunici asertiv în situații de conflict?
- Cum crezi că vor reacționa ceilalți când vei încerca să-ți rezolvi conflictele într-un mod asertiv?

Cometariu:

Se poate întâmpla ca cineva să aibe dificultăți în a vorbi sau a juca în fața celorlalți. În astfel de cazuri nu forțați jocul de rol, este suficient dacă acea persoană doar participă la discuția de final.

Deoarece acest exercițiu are și rol de conștientizare de sine se recomandă ca evaluarea să se facă în grupuri mai mici în cazul unui număr mare de participanți.

Limbaajul semnelor la un festival



Scop: crearea unui limbaaj al semnelor comun pentru situațiile care pot apărea la un festival, team building, recapitularea caracteristicilor comunicării nonverbale

Timp: 40 de minute

Număr de participanți: întreg grupul

Accesorii: tablă flipchart, pe care scriem cuvintele comune

Desfașurarea exercițiului:

Comunicarea non-verbală este, de asemenea, utilă în special atunci când voluntarii care lucrează la festival nu pot comunica verbal între ei, deoarece distanța dintre ei este prea mare sau zgomotul este atât de puternic încât nu se pot auzi. Pentru aceste situații, voluntarii își vor crea propriul lor „limbaaj al semnelor de festival”, care include semne specifice unor situații care pot apărea în timpul unui astfel de eveniment.

Cu participarea întregului grup să colectăm 10-15 situații care ar putea apărea la un festival. Mai apoi participanții vor avea sarcina de a crea un semn sau o combinație de semne pentru fiecare situație în parte. Le vom exersa pe toate împreună. Dacă participanții sunt deschiși, putem înregistra și pe video aceste mișcări/semne.

Cometariu:

În timpul trainingului merită să le reamintim participanților de câteva ori aceste semne, astfel încât să se înrădăcineze și să provoace momente distractive.



Pozele sunt ilustrații

3. Autocunoaștere

Fiecare exercițiu este o experiență și conține elemente de autocunoaștere. Din când în când, este important să acordăm spațiu acestor informații, să le descoperim, să le conștientizăm. Training-ul nu vizează o muncă de autocunoaștere foarte profundă, dar credem că este important să includem în program și o parte de autoobservare, autoanaliză, prin care să ajutăm participanții să-și conștientizeze motivația către voluntariat. Ne-am ocupat și de empatie, care este, de asemenea, o caracteristică importantă unei persoane care lucrează într-o comunitate.

Teoria empatiei

Cele două exerciții anterioare dezvoltă abilitatea de a empatiza cu ceilalți. Pe lângă învățarea experiențială prin exercițiile de mai sus, merită să vorbim cu participanții și despre teoria empatiei, astfel încât aceasta să fie fixată și la nivel cognitiv și să îi poată acorda atenție în mod conștient în experiențele lor viitoare ca voluntari.

Empatia este capacitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile celorlalți. Cu ajutorul empatiei ne putem pune în locul celuilalt, înțelegând astfel mai bine ce și de ce simte, gândește sau acționează. Simțim sentimentele celuilalt fără ca acesta să le exprime neapărat în cuvinte sau să le explice logic. Prin empatie, emoțiile și tensiunile celorlalte persoane sunt resimțite în propria personalitate, motiv pentru care se spune că avem un cod comun cu oamenii cu care putem empatiza. Aceasta înseamnă că avem ceva în comun cu ei, am trăit situații și sentimente similare cu ale lor, avem o trăsătură comună sau suntem conectați prin ceva similar. Nu putem fi empatici cu toată lumea, ci doar cu cei cu care împărtășim un cod comun sau cu care putem dezvolta un cod comun în timp. Empatia este o alegere. Hotărâm să ne punem pe plan secund și să ne concentrăm pe celălalt, să empatizăm, să stăm alături de celălalt chiar dacă asta ne provoacă dificultăți sau disconfort.

Deoarece empatia este o abilitate, ea poate fi dezvoltată. Conștientizarea de sine este una dintre cele mai sigure modalități de a ne crește empatia, deoarece fără a ne cunoaște și a ne înțelege pe noi înșine este aproape imposibil să-i înțelegem pe ceilalți. În același timp, empatia nu apare în egală măsură pentru toată lumea, ea poate fi influențată de mulți factori: sex, vârstă, frecvența relațiilor intime, experiență de viață, preocupare față de noi înșine (dacă ne confruntăm cu o boală, cu anxietății, fricii, tensiune ne este mai greu să acordăm atenție celorlalți) sau gradul stimei noastre de sine.

Potrivit doamnei profesor american Brené Brown, empatia are patru caracteristici importante:

1. capacitatea de a vedea lumea prin ochii celui alt sau de a recunoaște că punctul de vedere al acesteia este adevărul lui;
2. a nu-l judeca pe celălalt;
3. recunoașterea sentimentelor celui alt;
4. comunicarea acestei atitudini către celălalt.

Avantajele persoanelor cu empatie ridicată:

- se descurcă mai bine în situații sociale,
- rezolvă conflictele cu succes,
- formează cu ușurință relații intime reale,
- se cunosc mai bine pe sine,
- îi pot ajuta pe ceilalți mai eficient, mai ales în domeniul spiritual.

Următoarele situații nu pot fi considerate empatie:

- contagiune emoțională (comportament fiziologic automat: căscat, râs),
- simpatie (simțim nefericire când cineva suferă),
- milă,
- a da sfaturi,
- minimizarea suferinței sau a situației,
- rezolvarea problemelor altora.

Problemele emoționale sunt aproape imposibil de rezolvat cu instrumentele rațiunii. Empatia are loc doar atunci când creierul stă deoparte. Nu putem fi empatici decât cu inimile noastre.

Eu ca și voluntar



Scop: creșterea conștientizării de sine și a empatiei, cunoașterea reciprocă, conștientizarea obiectivelor și motivațiilor

Timp: 45-60 de minute (în funcție de numărul de participanți)

Număr de participanți: 10-30 de persoane

Accesorii: un pachet de cărți Dixit sau alte cartonașe/imagini ilustrate

Desfășurarea exercițiului:

Grupul formează un cerc. Plasați cărțile Dixit sau ilustrațiile în centrul cercului.

Formatorul ar trebui să întrebe participanții: "Cum te imaginezi ca și voluntar? Cum ai putea exprima asta folosind metafore?" Acordați câteva minute timp de gândire și apoi lăsați participanții să aleagă o imagine/ilustrare din pachet care se apropie cel mai mult de metafora pe care și-au imaginat-o.

După ce toată lumea a ales cartea potrivită, îl prezintă celorlalți participanți explicând în câteva propoziții de ce au ales acea carte. Formatorul poate ajuta conversația cu următoarele întrebări:

- De ce ai început să faci voluntariat?
- În ce domenii îți place să lucrezi în acest moment (de exemplu, organizarea, amenajare, lucru cu copiii)?
- Care din calitățile tale sunt apreciate în acele situații?
- Care sunt așteptările tale de la manageri în astfel de situații?
- Cum contribuie voluntariatul la stima ta de sine?

Variante:

După ce fiecare participant și-a prezentat cartea, ei pot căuta împreună asemănări și diferențe între ei și le pot nota pe un flipchart.

Dacă grupul este prea mare și ar fi nevoie de prea mult timp pentru a asculta pe toți, atunci participanții pot lucra în grupuri mici de 4-5 persoane, iar apoi un purtător de cuvânt va prezenta pe scurt gândurile importante grupului mare.

Cometariu:

Dacă lucrăm cu un grup de începători sau participanții sunt încă prea tineri, poate să le fie dificil să se definească ca voluntari sau chiar să aleagă un simbol pentru acest lucru. În acest caz trainerul îi poate ajuta cu întrebări chiar înainte de a alege cartea sau le poate scrie pe un flipchart, astfel încât participanții să poată alege o carte pe baza acestor întrebări.

Dansul bețișoarelor



Scop: creșterea empatiei, dinamizarea grupului, creșterea atenției unul față de celălalt, dezvoltarea comunicării non-verbale

Timp: 45-60 de minute (în funcție de numărul de participanți)

Număr de participanți: 10-30 de persoane

Accesorii: bețișoare de 10-15 cm lungime, muzică de diferite ritmuri

Desfășurarea exercițiului:

Înainte de a începe sarcina, asigurați-vă că discutați cu participanții despre empatie. Dacă acest subiect este necunoscut pentru ei, atunci să le ținem o scurtă prezentare despre empatie, astfel încât să cunoască teoria. Participanții formează perechi. Fiecare pereche primește 2-3 bețișoare pe care le așează pe corpul lor, cu un capăt al bețișorului atingând corpul unei persoane și celălalt capăt atingând corpul celeilalte persoane. Nu au voie să țină bețișoarele cu mâinile și nu au voie să vorbească în timpul sarcinii. Când începe muzica, cuplul trebuie să danseze pe ritm și să urmeze mișcările celuilalt astfel încât bețișoarele să nu cadă sau să nu se rupă. Când se schimbă muzica, fiecare participant trebuie să-și găsească o



Următoarele fotografii au fost făcute în timpul exercițiului

altă pereche și să continue sarcina cu noul partener de dans. Redați muzică de diferite stiluri și ritmuri și lăsați fiecare rundă să dureze 1-2 minute. La final, sarcina poate fi încheiată cu o coregrafie comună.



Poză de la training

Variante:

Puteți face jocul mai dificil dându-le cuplurilor mai multe bețișoare sau plasând obstacole pe ringul de dans. De asemenea, puteți amenaja o cursă cu obstacole, prin care cuplurile trebuie să treacă pe ritm.

Dacă vrem să transformăm sarcina într-o competiție, atunci perechile unde cade un bețișor sunt eliminate. Câștigă perechea unde bețișoarele nu au căzut deloc.

Evaluare:

După sarcină, pot fi evidențiate importanța cooperării, rolul empatiei și nevoia de a fi atenți unul la celălalt. Participanții sunt rugați să răspundă la următoarele întrebări:

- Cum s-au simțit în timpul jocului?
- Ce părea dificil în această sarcină?
- Ale cui mișcări au fost ușor/dificil de urmărit? De ce?
- Cum au rezolvat comunicarea fără vorbe?
- În ce măsură au încercat mișcări îndrăznețe?



Poză de la training

Cometariu:

Această sarcină de obicei ridică starea de spirit a grupului, este distractivă și au tendința de a râde. Poate fi folosită la sfârșitul zilei când grupul este deja obosit sau copleșit.



Poză de la training

Se poate întâmpla ca unora să le fie greu să danseze în fața altora. În acest caz nu-i obligați să danseze pe ritm, este suficient dacă se mișcă sau pur și simplu se plimbă prin cameră.

Motivația mea ca voluntar - Povestește-mi despre partenerul tău!



Scop: acordarea la celălalt, creșterea atenției față de ceilalți, dezvoltarea empatiei cognitive

Timp: 30-40 de minute (în funcție de numărul de participanți)

Număr de participanți: orice număr par de participanți, toți membrii grupului

Accesorii: -

Desfășurarea exercițiului:

Înainte de a începe sarcina, asigurați-vă că discutați cu participanții despre empatie. Dacă acest subiect este necunoscut pentru ei, atunci să le ținem o scurtă prezentare despre empatie, astfel încât să cunoască teoria. La începutul exercițiului, participanții se așează într-un cerc și îi rugăm să formeze perechi. După aceea, se retrag împreună cu partenerul lor într-un loc unde pot rămâne singuri. Sarcina lor este să-și spună unul altuia ce i-a motivat să facă muncă de voluntariat.

În timp ce unul vorbește partenerul lor ascultă cu atenție și poate pune întrebări deschise care să îl ajute pe povestitor să-și explice motivațiile, după care schimbă rolurile, astfel ambii membri ai cuplului vor vorbi pe rând despre motivațiile lor de a face voluntariat. După aceea se întorc în grupul mare. Cuplurile se așează unul lângă celălalt. Participanții le vor spune celorlalți membri ai grupului despre motivațiile partenerului lor. Ei fac acest lucru după cum urmează: stau în spatele partenerului și își pun mâinile pe umerii lor. Apoi spun: „Bună, sunt -numele partenerului- și vă spun de ce m-am înscris ca voluntar” – apoi povestesc motivațiile partenerului lor. Între timp, celălalt membru al cuplului, ale cărui motivații sunt spuse, nu comunică verbal sau nonverbal cu restul grupului. Când primul membru al cuplului a terminat de vorbit, perechile schimbă locul și motivațiile povestitorului anterior sunt spuse de celălalt membru al cuplului.

Variante:

Putem schimba subiectul despre care vor vorbi perechile. O versiune mai ușoară poate fi povestirea unei întâmplări, unui eveniment. De exemplu, le cerem să spună o întâmplare legată de motivul pentru care s-au oferit ca voluntari sau un anumit eveniment care a avut loc în timpul activității lor de voluntariat și care a fost important pentru ei. Poate fi folosit ca exercițiu de încălzire, deoarece îi ajută pe membrii grupului să se acordeze unul cu celălalt și să se cunoască mai bine.

Evaluare:

De îndată ce ambii membri ai tuturor perechilor și-au spus motivațiile, stăm într-un cerc și le cerem participanților să-și împărtășească experiențele. Ar trebui să vorbească și despre cum a fost să fii în rolul povestitorului, cum a fost să-și asculte propriile motivații. Orice altă experiență poate fi împărtășită în acest cerc final de discuții.

Cometariu:

Participanții ar trebui să aleagă un partener cu care au interacționat mai puțin în timpul trainingului.

4. Dezvoltarea abilităților organizatorice

Am considerat importantă pregătirea voluntarilor pentru anumite situații dificile care pot apărea în timpul muncii lor. În plus, am vorbit cu ei și despre cunoștințe practice, tehnici care pot fi aplicate în situații specifice, care să le ușureze sarcinile și să le sporească eficiența.

Exprimarea emoțiilor cu meme-uri



Scop: verbalizarea stărilor și emoțiilor interne, ameliorarea tensiunii, dezvoltarea autorefecției, energizare

Timp: 40 de minute

Număr de participanți: orice număr de participanți, toți membrii grupului

Accesorii: carduri de dimensiune uniformă care conțin imagini colorate cu meme-uri cunoscute și populare în cultura dată (este bine dacă numărul cărților este egal cu de două sau trei ori numărul participanților din grup)

Desfășurarea exercițiului:

În timpul exercițiului participanții aleg un card meme pentru situații - definite de liderii de grup - despre care consideră că exprimă cel mai bine propriile sentimente și starea interioară în situațiile date.

Participanții stau în cerc. Trainerul plasează cărțile cu meme într-un anumit punct din cameră (de preferință în mijlocul cercului). După aceea, în prima parte a exercițiului îi roagă pe participanți să aleagă un card meme care exprimă cel mai bine cum se simt atunci când o anumită nevoie fiziologică nu le este satisfăcută (de exemplu, foame, sete).

Odată ce cardul a fost ales, se întorc la locurile lor și își țin cardul meme în fața lor pentru ca ceilalți să o poată vedea. Trainerul le cere apoi participanții să împărtășească grupului ce exprimă cardul meme ales, cum se simt atunci când o anumită nevoie fiziologică nu îi este satisfăcută. Începe să povestească cine dorește, ca mai apoi să numească pe altcineva,

care să continue. După aceea, cercul continuă în acest fel până când toți participanții ajung să vorbească. La final toți participanții pun cardurile cu meme înapoi.

În a doua parte a exercițiului, trainerul le cere să aleagă un card meme care exprimă cum se simt atunci când „totul este în regulă”, adică toate nevoile lor fiziologice sunt îndeplinite, deci nu le este foame, sete, nu sunt prea obosiți... Urmează împărtășirea, la fel ca în prima parte a exercițiului



Pozele sunt ilustrații

Variante:

De asemenea, putem face exercițiul în așa fel încât fiecare participant să primească 5-7 carduri meme, pe care nu le arate celorlalți participanți. Le cerem să aleagă o carte cu meme și să o arate celorlalți și să vină cu un text care să-l însoțească (de exemplu: „Eu, când mi-e sete cu adevărat și văd pe cineva bând limonadă.”). Ceilalți participanți aleg apoi din propriile lor carduri meme unul care cred ei că exprimă cel mai bine aceeași stare și o arată celorlalți. În acest fel, fiecare participant poate vedea și cardurile celorlalți.

Evaluare:

Nu este necesară o evaluare separată din partea participanților. Dacă desfășurăm exercițiul pe un subiect care poate necesita procesare (de exemplu, managementul stresului), ar putea fi util să includem la final un cerc de împărtășire în care rugăm participanții să-și împărtășească experiențele. Merită să oferim libertate în acest sens și să împărtășească doar cine dorește.

Cometariu:

Atunci când alegem cardurile meme, putem oferi participanților orice subiect care se potrivește cu tema trainingului. Exercițiul poate fi folosit foarte bine ca ice breaker și pentru ameliorarea stresului la orice grupă de vârstă.

Cum să avem grijă de sănătatea noastră în timpul voluntariatului - educație

Scop: psihoeducație legată de păstrarea sănătății fizice și emoționale

Timp: 60 de minute

Număr de participanți: 6-16 persoane

Accesorii: tablă flipchart și marker

Desfășurarea exercițiului:

Pe parcursul exercițiului, după ce vom juca un joc de încălzire (ex. Exprimarea emoțiilor cu meme-uri), vom colecta idei/opinii de la participanți despre cum să aibă grijă de propria lor sănătate în timpul activității lor de voluntariat în cadrul unui festival. Trainerul va completa ideile participanților cu sfaturi de psihoeducație.

După jocul de încălzire, vom spune participanților instrucțiunile. Îi încurajăm să gândească liber, le spunem că pot începe a se gândi de la experiențele lor negative și pozitive anterioare. Le cerem să identifice la ce nevoi fiziologice ar trebui să fie atenți atunci când fac voluntariat în cadrul unui festival și ce pot face pentru a-și îndeplini corect acele nevoi. Acest

mediu de lucru poate fi deosebit de solicitant pentru corp, așa că este important ca participanții să fie pregătiți în ceea ce privește identificarea semnalelor date de corpul lor și cum să aibă grijă de ei înșiși. În partea de psihoeducație oferim participanților și o abordare preventivă a sănătății. Ei își vor desfășura activitatea în cadrul unor festivaluri, așa că este indicat să punem accent și pe educația legată de prevenirea consumului de alcool și droguri.

Participanții se așează în cerc, punem tabla flipchart în sală într-un loc vizibil pentru toată lumea. Participanții sunt liberi să-și exprime ideile, iar trainerul îi ajută, la nevoie, să le formuleze într-un mod adecvat, pe înțelesul tuturor. Trainerul folosește termenii pe care îi folosesc și participanții, astfel încât grupul să își dezvolte propriul vocabular referitor la subiect (de exemplu, în loc de „aport mare de lichide”, participanții pot găsi un termen care le este mai familiar, care ar putea fie: „calmarea setei”). Scriem pe flipchart cuvintele cheie și conceptele de care ne-am asigurat că sunt înțelese de toți și că toată lumea a fost de acord să le folosească. Dacă există o idee sau o temă care nu este menționată de participanți, dar totuși este importantă din punct de vedere al prevenției și a sănătății, atragem atenția asupra acesteia și o scriem pe listă.

Acțiuni legate de sănătate:

- prevenirea suprasolicitării fizice și psihice
- hidratarea: bea o cantitate adecvată de lichide
- consumul unei cantități adecvate de alimente sănătoase
- protecție solară: folosiți protecție solară, purtați o pălărie, dacă stați în soare
- somn adecvat și odihnă
- atenție la igiena personală (de exemplu: spălarea regulată a mâinilor, periajul dinților, dușul)
- evitarea situațiilor periculoase
- acordați atenție semnalelor corpului vostru
- evitarea consumului excesiv de cafea
- purtarea hainelor adecvate (zile mai reci/zile mai calde...)

Variante:

Exercițiul poate fi efectuat pe orice subiect care se potrivește cu tema trainingului.

Evaluare:

Notă: Se recomandă ca acest exercițiu să fie livrat de doi traineri. Unul poate nota ideile participanților, în timp ce celălalt conduce discuția și face partea de psihoeucație.

Ce se află în rucsacul unui voluntar? Să-l dăm din mână în mână!

Scop: acordarea la grup, crearea unei atmosfere plăcute și dezvoltarea sentimentului de apartenență, energizare

Timp: 10-15 minute în funcție de numărul de participanți

Număr de participanți: orice număr de participanți, toți membrii grupului

Accesorii: -

Desfășurarea exercițiului:

Participanții stau într-un cerc. În timpul jocului dăm din mână în mână un rucsac imaginar. În timp ce trainerul spune instrucțiunile va ține ambele mâini în fața lui și va pretinde că ține în mână un rucsac. Pornim rucsacul. Fiecare participant va pune ceva în acest rucsac imaginar, care crede el că îi va fi de folos în timpul unui festival. Ceea ce participanții pun în geantă poate fi un obiect fizic (cum ar fi o batistă) sau un concept sau o abilitate (cum ar fi persistența).

Primul participant ia rucsacul imaginar de la conducătorul grupului și, ținându-și mâna în fața lui, va spune „Eu voi pune în rucsac...” și dă rucsacul mai departe. Următorul participant ia rucsacul și mai întâi enumeră ce este deja în rucsac, apoi pune ceva nou în el și îl dă mai departe. Procedăm în acest fel până când rucsacul imaginar ajunge la ultimul participant. Ultimul participant trebuie să enumere toate lucrurile

pe care ceilalți participanți le-au pus deja în rucsac, iar la sfârșit pune și el ceva în el.

Variante:

Pentru a ne adapta cu tema trainingului, putem aduna în rucsac alte lucruri care au legătura cu subiectul abordat.

Evaluare:

În acest exercițiu joaca primează, așa că nu este necesar să ne gândim la o evaluare serioasă a acestuia.

Comentariu:

Prima reacție a participanților la auzul instrucțiunilor este adesea frica. Cu toate acestea, putem observa că ei completează sarcina cu ușurință, deoarece lucrurile individuale care se află în rucsac vor fi asociate cu fiecare participant, astfel încât ei se uită la participanți în timpul enumerării și își pot aminti ceea ce participantul respectiv a pus în rucsac. De asemenea, exercițiul îi ajută pe participanți să-și acorde atenție unul altuia într-un mod mai eficient.



Fotografii din timpul exercițiului

Exercițiu Conducător – subaltern

Scop: dezvoltarea deschiderii și încrederii; experiență de conducere, management, suport; să recunoască diferențele dintre a conduce, management și sprijin

Timp: 40 de minute

Număr de participanți: întreg grupul (numerele pare sunt ideale)

Accesorii: eșarfe cu care se pot lega la ochi (ca și număr jumătate din numărul de participanți)

Desfășurarea exercițiului:

Participanții sunt împărțiți în perechi. (Dacă avem participanți în număr impar, putem forma și un trio. În acest caz, a treia persoană își asumă rolul de observator pentru o rundă, după care își va schimba rolul.) Unul dintre cei doi este legat la ochi. Sarcina este de a-l ghida liber pe cel legat la ochi în spațiul disponibil. În prima rundă, conducătorul va pune mâna pe umărul "orbului" și îl va controla fără a vorbi cu el, doar atingându-l. Apoi schimbăm rolurile (celălalt membru va fi legat la ochi). În a doua rundă, ei pot discuta un semnal comun, un fel de sunet (ciripit, bâzâit, clicăi, mormăit etc.), cu ajutorul căruia se pot controla reciproc în spațiu fără să se atingă. Apoi vor schimba rolurile.



Fotografii din timpul exercițiului



Fotografii din timpul exercițiului

Variante:

Ambii parteneri fac exercițiul în tăcere. Cel cu ochii deschiși nu îl conduce pe celălalt, îl lasă să meargă unde vrea, intervine doar când este o situație periculoasă.

Puteți încerca și formula în care "orbul" nu este ținut de umăr, ci el se ține de brațul sau cotul conducătorului și parcurc așa traseul.

Să-i încurajăm să fie suficient de curajoși pentru a încerca și lucruri noi: mersul cu spatele, în lateral, ghemuirea, urcarea scărilor, mersul încet sau într-un ritm mai alert, etc.

Puteți pune obstacole și frânghii, pe care ei trebuie să le ocolească.



Fotografii din timpul exercițiului



Fotografii din timpul exercițiului

Evaluare:

- Cum a fost să conduci? Cum a fost să fii condus?
- Cum a fost comunicarea dintre voi?
- Ce fel de ajutor a cerut persoana legată la ochi? Conducătorul și-a dat seama cum își poate sprijini cel mai bine partenerul?
- Pentru cine care a fost metoda cea mai confortabilă? De ce?
- Cât de greu sau de ușor a fost să ai încredere în partenerul tău?

Cometariu:

La începutul exercițiului să subliniem importanța grijei unul față de celălalt și a siguranței. Exercițiul se poate executa atât în interior, cât și în aer liber.

Voluntarul perfect - liderul voluntar perfect



Scop: energizare, promovarea motivației pentru voluntariat, formarea coeziunii de grup, definirea rolurilor în cadrul grupului, conștientizarea abilităților

Timp: 60-90 minute

Număr de participanți:
10-20 de persoane

Accesorii: foi de flipchart, creioane colorate, articole de papetărie

Dispozitiv de redare a muzicii, difuzor

Desfășurarea exercițiului:

Participanții formează grupuri mici a câte 3-4 persoane. Jumătate dintre grupuri vor înfățișa voluntarul perfect, iar cealaltă jumătate din grupuri vor înfățișa liderul voluntar perfect.

Sarcina participanților este să discute în grupuri și să definească personalitatea, calitățile, abilitățile și competențele voluntarului perfect sau a liderului voluntar perfect. După aceea, vor desena acest personaj astfel încât aceste calități și abilități să fie vizibile și evidente (de exemplu,



*Fotografia de mai jos a fost făcută
în timpul workshopului*



Fotografii din timpul exercițiului

dacă este mărinimos, îi desenăm o inimă mare). După ce desenele sunt finalizate, participanții sunt rugați să-și prezinte munca cu ajutorul unei mici scenete care să reflecte cât mai bine caracteristicile personajului desenat. Pentru aceasta, ei pot folosi muzică, diferite instrumente, joc de rol sau alte tehnici creative, care să îi ajute să prezinte cât mai bine voluntarul sau liderul voluntar perfect, așa cum l-au imaginat ei.



Fotografii din timpul exercițiului

Variante:

Deoarece acest exercițiu face parte dintr-o formare de voluntariat/organizator de festival, am pus mai mult accent pe trăsăturile voluntarului perfect. Însă această exercițiu poate fi folosit pentru orice rol. De exemplu: elev/profesor perfect, coleg/șef/angajat perfect etc.

Evaluare:

Această sarcină, după cum sugerează și numele, prezintă rolul perfect. După ce fiecare echipă și-a prezentat munca, merită subliniat faptul că acesta este un ideal, de cele mai multe ori este imposibil ca o singură persoană să îndeplinească pe deplin toate aceste așteptări. De aceea este important



Fotografii din timpul exercițiului

să stabilim la ce ne putem aștepta real de la un voluntar, ce aptitudini și competențe pot fi dezvoltate la un voluntar și cum putem ajuta această dezvoltare personală a lor. Ca autorefecție, fiecare poate spune cât de aproape sau de departe este el de acest ideal ca voluntar, ce și-ar dori să schimbe la ei înșiși, ce competențe și-ar dori să aibe, dar, în același timp, care sunt calitățile și competențe cu care sunt mulțumiți și de care sunt mândri.



Fotografii din timpul exercițiului



Pozele sunt ilustrații

5. Feedback, evaluare

Solicităm feedback de la participanți pe parcursul întregului training pentru a vedea ce impact au avut exercițiile asupra lor, cu ce informații și-au îmbogățit cunoștințele și pentru a evalua dacă au reușit să-și atingem obiectivele stabilite.

Feedback pe cinci degete



Scop: cererea de feedback

Timp: 20 de minute

Număr de participanți: întreg grupul

Accesorii: hârtie, instrumente de scris

Desfășurarea exercițiului:

Participanții oferă feedback cu privire la întreg trainingul folosind cele cinci degete, pe baza următoarelor aspecte:

- degetul mare - ceva ce a fost foarte bun, ce mi-a plăcut foarte mult
- degetul arătător - ceva care mi-a demonstrat, m-a făcut să realizezi ceva
- degetul mijlociu - ceva ce nu mi-a plăcut, ce a mers prost
- degetul inelar - ceva ce iau cu mine acasă, care va rămâne cu mine
- degetul mic - ceva mic care a condimentat programul

Trainerul va ruga participanții să-și deseneze propria palmă pe o coală de hârtie, apoi să-și scrie părerea pentru fiecare deget. Când sunt gata, trainerul colectează lucrările, așa că va avea feedback-ul participanților în formă scrisă.

Variante:

Evaluarea se poate face și verbal, atunci participanții își spun, pe rând, propriile opinii pe baza criteriilor de mai sus.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.



Voluntariat



Reîncărcat

