



**Kitul de  
supraviețuire  
pentru formatori  
în era digitală**

Ebook de resurse practice



## Cuprins:

Introducere privind Kitul de supraviețuire a formatorilor	5
<b>Exercițiul nr. 1:</b> Autoportret	8
<b>Exercițiul nr. 2:</b> Colajul asocierilor	11
<b>Exercițiul nr. 3:</b> Vizualizarea ferestrei	13
<b>Exercițiul nr. 4:</b> Unde ne aflăm acum?	15
<b>Exercițiul nr. 5:</b> Jukebox emoțional	17
<b>Exercițiul nr. 6:</b> Filtrele realității	20
<b>Exercițiul nr. 7:</b> Raportul meteo emoțional	22
<b>Exercițiul nr. 8:</b> Statuia de gheață care se topește	24
<b>Exercițiul nr. 9:</b> Meditație ghidată	26
<b>Exercițiul nr. 10:</b> Festivalul veștilor bune	30
<b>Exercițiul nr. 11:</b> Respiră	33
<b>Exercițiul nr. 12:</b> Norul de cuvinte al ideilor	36
<b>Exercițiul nr. 13:</b> Practicați recunoștința	40
<b>Exercițiul nr. 14:</b> șarade	44
<b>Exercițiul nr. 15:</b> Verificarea stării	47
<b>Exercițiul nr. 16:</b> Puterea de scalare	49
<b>Exercițiul nr. 17:</b> 60 de secunde	51
<b>Exercițiul nr. 18:</b> Împuternicește-ți echipa	53
<b>Exercițiul nr. 19:</b> Bună dimineața la radio	55



<b>Exercițiul nr. 20:</b> Împărtășirea opiniilor pe chat	57
<b>Exercițiul nr. 21:</b> Obiecte din jurul tău	59
<b>Exercițiul nr. 22:</b> Noi suntem corpuri	63
<b>Exercițiul nr. 23:</b> Sunteți de acord sau nu?	66
<b>Exercițiul nr. 24:</b> Primul pas	68
<b>Exercițiul nr. 25:</b> Bătălia argumentelor	71
<b>Exercițiul nr. 26:</b> Portret verbal de grup	75
<b>Exercițiul nr. 27:</b> Ce ați dori să învățați?	78
<b>Exercițiul nr. 28:</b> Calendarium	81
<b>Exercițiul nr. 29:</b> Elevator pitch	85
<b>Exercițiul nr. 30:</b> Ce-mi spune corpul meu?	87
<b>Exercițiul nr. 31:</b> Trageți și plasați povestea	90
<b>Exercițiul nr. 32:</b> Încălzire comunitară	93
<b>Exercițiul nr. 33:</b> Coduri culturale	96
<b>Exercițiul nr. 34:</b> Căldura inimii	98
<b>Exercițiul nr. 35:</b> Povestea numelui tău	101
<b>Exercițiul nr. 36:</b> Care este spiritul tău animal?	104
<b>Exercițiul nr. 37:</b> Chestiune de timp	107
<b>Exercițiul nr. 38:</b> 45 de secunde	110
<b>Exercițiul nr. 39:</b> Puterea întrebărilor	113
<b>Exercițiul nr. 40:</b> Glosar de formare	116
<b>Exercițiul nr. 41:</b> Tinuta de azi	118
<b>Exercițiul nr. 42:</b> Poți să-ți lași pălăria pe cap	121



<b>Exercițiul nr. 43:</b> Puncte comune	123
<b>Exercițiul nr. 44:</b> Provocare Kahoot	126
<b>Exercițiul nr. 45:</b> Mâini dansatoare	129
<b>Exercițiul nr. 46:</b> Foaie de hârtie	132
<b>Exercițiul nr. 47:</b> Fabrica de energie	134
<b>Exercițiul nr. 48:</b> Harta mentală	137
<b>Exercițiul nr. 49:</b> Discuție în tăcere	140
<b>Exercițiul nr. 50:</b> Palmele și ochii	143
Credite	1439



## **I. Introducere privind kitul de supraviețuire al formatorilor în era digitală**

Idei online gratuite despre cum să vă faceți trainingurile mai atractive pentru publicul dumneavoastră.

Vă simțiți suprastimulat cu idei care nu aduc niciun efect? Sau doriți să vă îmbunătățiți abilitățile online și să vă ridicați nivelul cursurilor online? Sau pur și simplu vreți să știți cum să vă condimentați pregătirea online?

Iată de ce aveți nevoie! Acest set de instrumente combină 50 de tipuri de exerciții atractive și simple. Le puteți utiliza în timpul formării online pentru a crea spațiu pentru dezvoltarea fizică, socială, emoțională și cognitivă.

Am pregătit pentru dumneavoastră: energizante, jocuri, întrebări și tehnici de inițiere a discuțiilor, feedback-ul pe care trebuie să îl primiți, încălzirea de 5 minute și meditații de fundamentare, toate gratuite și la dispoziția dvs. Totul pentru a vă face antrenamentul mai eficient, unic, divers și distractiv.

Setul de instrumente TRENDSS este rezultatul cooperării dintre formatorii și educatorii profesioniști. În procesul de creare a setului de instrumente, grupul-țintă pe care ne-am concentrat a fost: educatorii online sau cei care urmează să devină educatori online și care trebuie să se evidențieze și să ofere cea mai bună calitate publicului lor. Acesta combină cazurile și exemplele noi și actualizate, precum și colecția de bune practici dezvoltate în timpul pandemiei sau transferate de la educația offline la cea online.

Pentru ușurința utilizării, toate exercițiile urmează aceeași structură - informații organizatorice, cum ar fi numărul de participanți, scopul exercițiului, durata, materialele și instrumentele necesare. Descriem desfășurarea exercițiului pas cu pas și împărtășim sfaturi și sugestii privind modul de desfășurare a exercițiului în diferite moduri.



Există patru tipuri de activități :

- **Social**

De exemplu, găsiți o modalitate atractivă de a vă **cunoaște reciproc** și permiteți grupului să se **unească** prin activități noi și amuzante care să stimuleze energia grupului;

- **Emoțional**

De exemplu, cum să **domolești** emoțiile participanților și să îi readuci la momentul "prezent" sau cum să îi **implici pe** cei care nu se simt confortabil să vorbească cu voce tare în timpul unei ședințe plenare, mai ales atunci când li se cere să își exprime părerea;

- **Corp**

De exemplu, cum să includeți idei privind **reducerea tensiunii** din corp, **relaxarea** în timpul lucrului;

- **Cognitivă**

De exemplu, **cum să structurați cunoștințele participanților cu privire la subiectul discutat sau cum să obțineți feedback cu privire la** utilitatea informațiilor obținute sau sugestii privind modul în care vă puteți îmbunătăți activitatea de formator.

**Aflați mai multe la:** <https://trendss.eu/trainers-survival-kit-in-the-digital-era/>

Setul de instrumente face parte din proiectul Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -TRENDSS (Foaie de parcurs pentru educatori în domeniul competențelor digitale interumane), care a fost creat ca răspuns prompt la schimbarea digitală a paradigmei educaționale în contextul pandemiei.

Consortiul transnațional al proiectului TRENDSS ( <https://trendss.eu/> ) este format din 6 organizații partenere: Yes You Can din Ungaria, Culture Shock Foundation din Polonia, Helix hub din Grecia, Delta din Croația, NEA din România și Sunny House din Georgia.

Noutatea proiectului TRENDSS constă în abordarea sa integrată de recunoaștere a necesității unor practici pedagogice diferite în era digitală și de răspuns instantaneu la

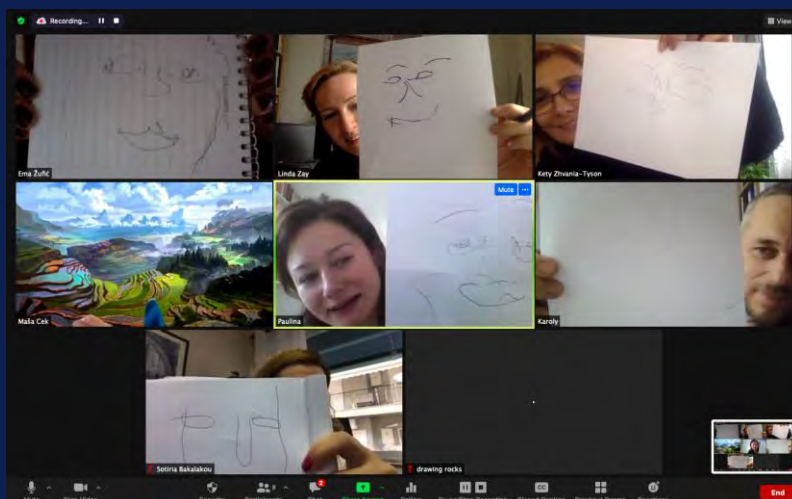


problemele actuale ale schimbării paradigmei educaționale, concentrându-se pe un domeniu de expertiză al membrilor săi: dezvoltarea competențelor interumane.

## **II. Exerciții**



## Exercițiul nr. 1: Autoportret



Autoportrete ale echipei noastre TRENDSS realizate în timpul uneia dintre întâlnirile noastre introductive pe [Zoom](#)

Dimensiunea grupului

10-15 participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / **Emoțional** / Cognitiv

Scopul acestui exercițiu este de a ne cunoaște reciproc și de a implica participanții din punct de vedere vizual, folosind desene. Îl puteți folosi ca încălzire și energizant în fiecare etapă a formării dumneavoastră.

Durata

10-15 min

Aplicații

n/a

Materiale

Înainte de întâlnire, asigurați-vă că fiecare participant are pregătită o foaie de hârtie A4 și un pix, marker sau creion.





## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Rugați participanții să ia o foaie de hârtie și un pix sau un creion. Apoi, rugați-i să își pună o foaie de hârtie pe față și să ia pixul. În timp ce țineți foaia de hârtie pe fețele lor, rugați-i să deseneze conturul fețelor lor. Spuneți-le să nu uite de ochi, sprâncene, nas, gură și păr.

Încurajați participanții să împărtășească munca lor cu grupul și, în funcție de scopul exercițiului:

La începutul întâlnirii

#### **Ca o încălzire:**

Descrieți această persoană pe care ați desenat-o. Cine este el/ea? Cum se simte această persoană? La ce se gândește?

**Ca o îmbunătățire a conexiunii dintre participanți și creșterea implicării:** Ce așteaptă de la această întâlnire/formare?

La mijlocul întâlnirii (introducere la următoarea parte a reuniunii)

**Ca o verificare:** Vă oferă posibilitatea de a vă distanța, de exemplu: Cum se simte această persoană până acum? Sau cum se simte ea/el în acest moment?

La final, puteți cere participanților să facă o fotografie de grup în timp ce își prezintă autoportretele.

**Ca evaluare/reflecție:** Ce a învățat astăzi persoana în cauză? A fost mulțumită de atelierul/formarea profesională? Ce va reține din această experiență?

### Modificări posibile

Recomandăm acest lucru ca o încălzire pentru începutul formării, dar îl puteți utiliza și la sfârșitul ședinței, ca un rezumat sau un sondaj de satisfacție a ședinței sau a locului de muncă la sfârșitul ședinței.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

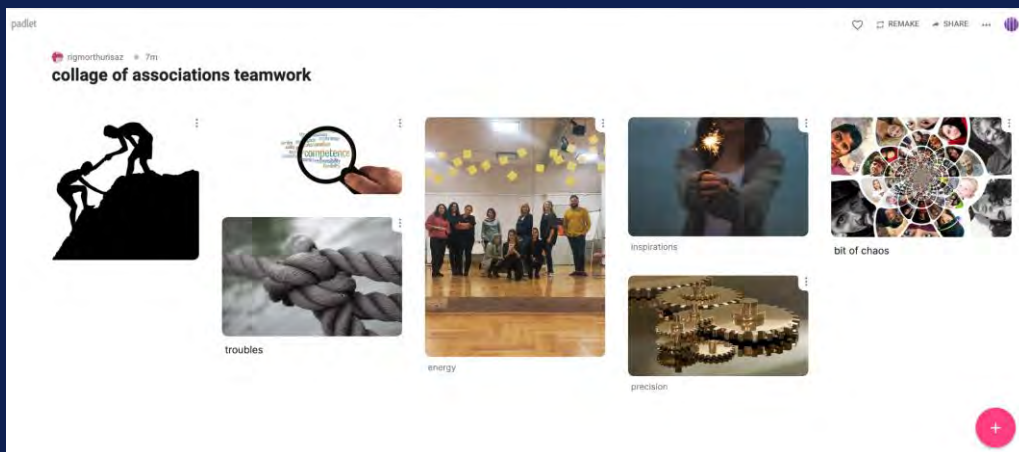
Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



### Exercițiul nr. 2: Colaj de asociații



Colaj de asocieri realizate cu participanții pe tema muncii în echipă cu aplicația Padlet.

Dimensiunea grupului	10-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<p>Social / Corp / Emoțional / <b>Cognitiv</b></p> <p>Pentru a verifica cunoștințele, credințele și percepțiile participanților, mai întâi, gânduri de bază înainte de a aprofunda subiectul întâlnirii.</p> <p>Exercițiile folosesc aplicații web și colaje vizuale pentru a crea implicare.</p>
Durata	10-15 min
Aplicații	Pregătiți un Padlet ( <a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a> ) sau o altă aplicație în care fotografiile și imaginile pot fi încărcate împreună (de exemplu, Miro, Mural, Gslides sau Jamboard).
Materiale	n/a

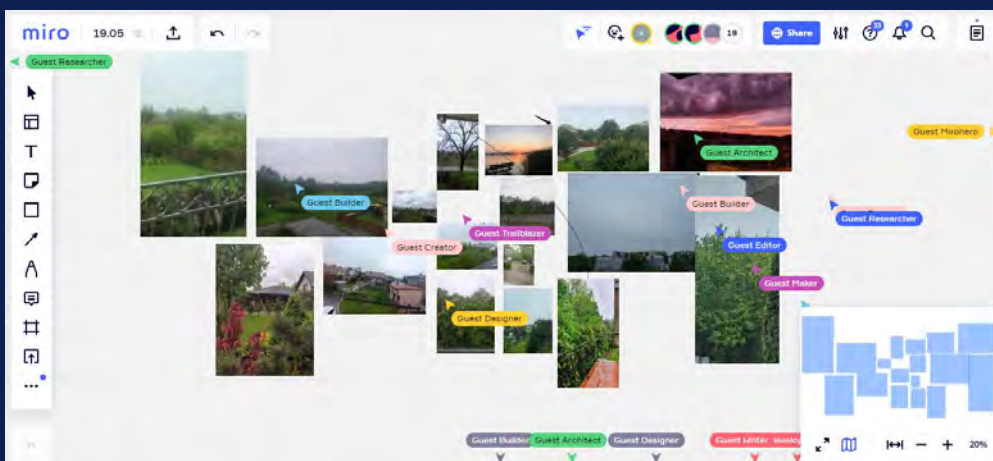


## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Agenda exercițiilor	<p>Rugați participanții să găsească pe internet o imagine sau o fotografie pe care să o asocieze cu subiectul pe care îl veți discuta, de exemplu: dacă subiectul este epuizarea profesională - ce fel de imagini vă vin în minte când vă gândiți la epuizare - găsiți una. Rugați participanții să descarce imaginea selectată pe desktop-ul computerului lor și să o plaseze într-un document partajat, cum ar fi o aplicație Padlet sau o aplicație similară. Oferiți participanților un minut pentru a se uita la colajul pe care l-au creat împreună.</p> <p>La final, rugați fiecare persoană să comenteze pe scurt o creație comună sub forma unui colaj: 1 cuvânt/1 frază sau 1 propoziție.</p>
Modificări posibile	<p>Puteți, de asemenea, să explicați și să comentați piesa lor ca parte a unui întreg mai mare, dar vă recomandăm să le cereți să comenteze colajul ca rezultat al lucrului în grup.</p> <p>Puteți, de asemenea, să folosiți exercițiul pentru formarea definiției comune din asociațiile pe care le-au adunat împreună și să scrieți definiția ca titlu al padletului pe care l-ați folosit.</p>
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



### Exercițiul nr. 3: Vizualizarea ferestrei



Exercițiu de vizualizare a ferestrei efectuat de participanți cu ajutorul aplicației Miro.

Dimensiunea grupului	10-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social</b> / Corp / <b>Emoțional</b> / Cognitiv Ca o încălzire vizuală sau ca un energizant, pentru a sparge gheața și pentru a vă cunoaște reciproc.
Durata	15 - 20 min.
Aplicații	Padlet
Materiale	Înainte de ședință, rugați participanții să aibă smartphone-urile în apropiere.
Agenda exercițiilor	Rugați participanții să facă o fotografie cu smartphone-urile lor cu priveliștea de la fereastra de unde se află.  Pregătiți o aplicație Padlet - rugați fiecare persoană să încarce o fotografie în



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Padlet. Alături de fotografie, fiecare persoană își poate scrie numele. Se va crea un colaj de fotografii. Discutați puțin despre ceea ce vedeți în fotografiile, v-a surprins, interesat sau amuzat ceva?

Puteți utiliza acest exercițiu la începutul ședinței - pentru a pune participanții în largul lor. Funcționează bine și după o pauză, înainte ca grupul să revină la subiectul principal al reuniunii.

### Modificări posibile

În cazul în care cineva nu are acces la fereastră sau nu dorește să împărtășească priveliștea, rugați-l să facă o fotografie a camerei, biroului sau mesei sale, sau îi puteți ruga să caute pe Google priveliștea ferestrei pe care participanții ar dori să o arate ca și contribuție la exercițiu.

### Credite

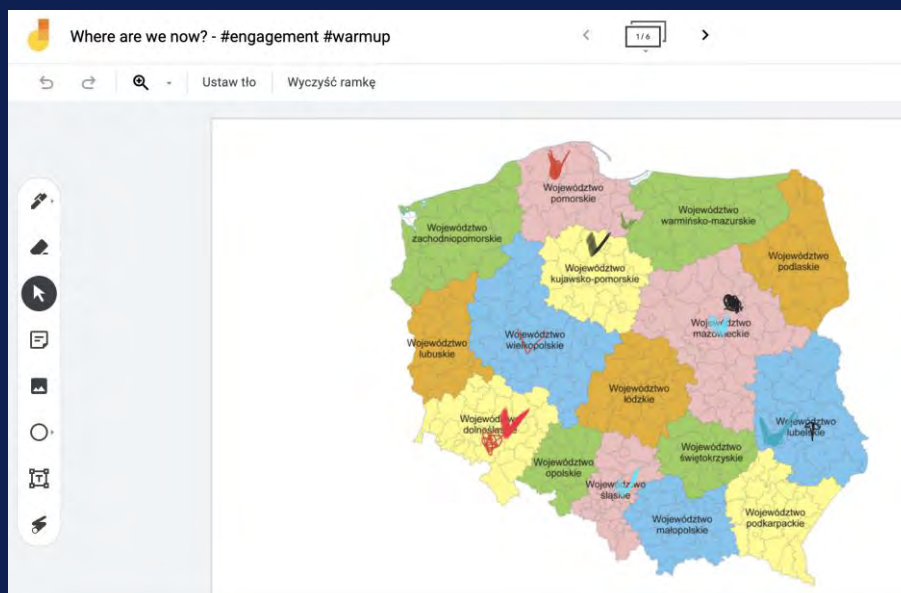
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 4: Unde ne aflăm acum?



Harta Poloniei cu semnele de localizare ale participanților - am folosit [aplicația Gslides](#)

Dimensiunea grupului

Fără limite

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / Cognitiv

Ca o încălzire vizuală sau ca un energizant pentru a sparge gheața și pentru a vă cunoaște unii pe alții - este vorba despre implicarea grupului, cartografiere și vizualizare.

Durata

10 min

Aplicații

Pregătiți un Jamboard (<https://jamboard.google.com/>) sau o altă aplicație în care pot fi încărcate fotografiile sau imagini (de exemplu, Miro, Mural, Gslides).



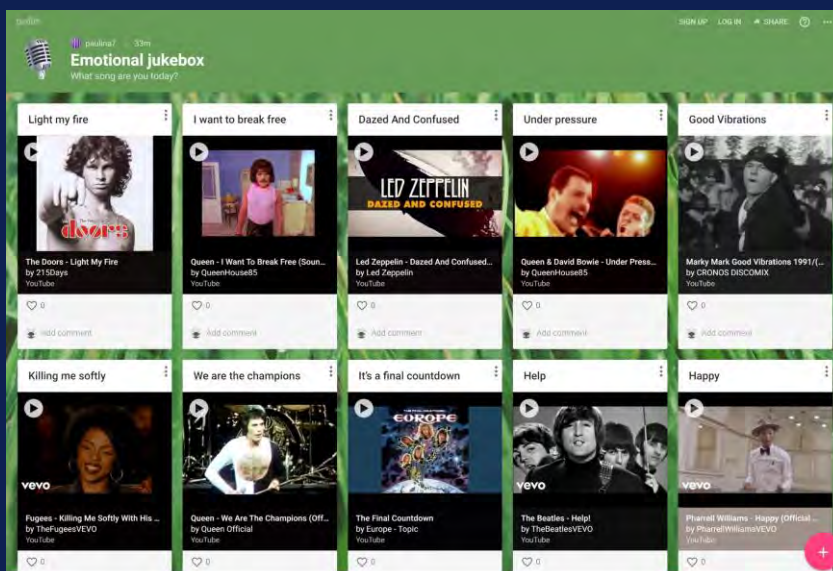
## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Materiale	Înainte de întâlnire, pregătiți o hartă interactivă a țării sau a lumii, în funcție de caracterul național sau internațional al atelierului.
Agenda exercițiilor	<p>Verificarea locației participanților poate fi atât integratoare pentru grup, cât și valoroasă pentru facilitator. Împărtășiți un ecran al hărții (a unei regiuni alese, a unei țări sau a întregii lumi) utilizând orice aplicație web disponibilă. Rugați participanții să pună un semn locului în care se află acum sau să scrie numele orașului lor, dacă acesta nu este vizibil pe hartă.</p> <p>Discutați despre zona pe care o acoperă grupul.</p>
Modificări posibile	<p>Puteți, de asemenea, să le cereți participanților să scrie nume lângă semnele lor, astfel încât să puteți cartografia locurile cu numele oamenilor. O altă idee este să le cereți participanților să reflecteze asupra procesului de creare a hărții cu 1 cuvânt, frază sau propoziție.</p> <p>Recomandăm acest exercițiu ca o încălzire pentru începutul antrenamentului.</p>
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>





## Exercițiul nr. 5: Jukebox emoțional



Posibila apariție a exercițiului Emotional jukebox în aplicația Padlet

Dimensiunea grupului

2 - 100+ participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social / Corp / Emoțional / Cognitiv**

Ca o modalitate rapidă și ușoară de a afla cum se descurcă un grup fără a intra în detalii personale. Este vorba despre implicare, încălzire, muzică, mișcare și dans.

Durata

10-15 min

Aplicații

Pregătiți un Padlet (<https://padlet.com/>) sau o altă aplicație în care fotografiile și imaginile pot fi încărcate împreună (de exemplu, Miro, Mural, Gslides sau Jamboard).



Agenda exercițiilor

Arătați-le participanților (folosind **Padlet** sau o altă aplicație) imagini de copertă ale unor melodii populare cu titlurile acestora.

Vă sugerăm să folosiți 10 titluri, de exemplu:

1. Happy

[Pharrell Williams - Happy \(Official Music Video\)](#)

2. Help

[The Beatles - Help!](#)

3. It's a final countdown

[The Final Countdown](#)

4. We are the champions

[Queen - We Are The Champions \(Official Live Video\)](#)

5. Killing me softly

[Fugees - Killing Me Softly With His Song \(Official Video\)](#)

6. Good Vibrations

[Marky Mark Good Vibrations 1991/\(HD/HQ\)](#)

7. Dazed And Confused

[Led Zeppelin - Dazed And Confused \(Official Audio\)](#)

8. I want to break free

[Queen - I Want To Break Free \(Soundtrack Mix\)](#)

9. Under pressure

[Queen & David Bowie - Under Pressure \(Classic Queen Mix\)](#)

10. Light my fire

[The Doors - Light My Fire](#)

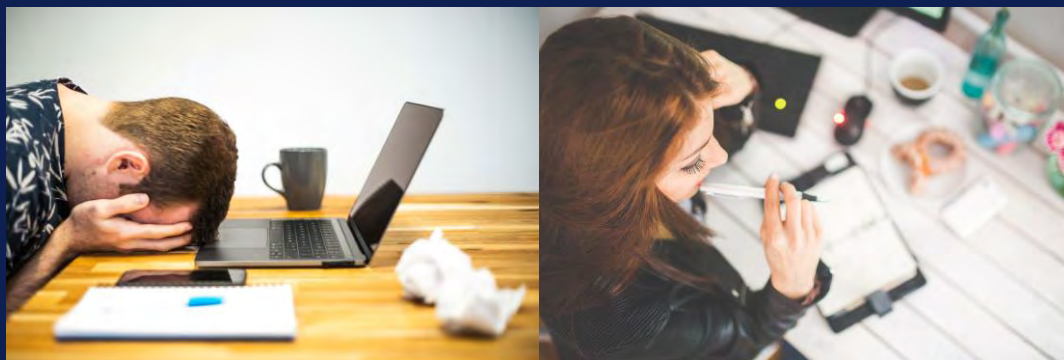


## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

	<p>Acum, invitați-i pe participanți să răspundă la această întrebare: Ce cântec sunteți astăzi?</p> <p>Rugați-i să dea un like (să pună un semn sau un semn) lângă coperta care le reprezintă cel mai bine starea de spirit de astăzi.</p> <p>Acest lucru permite tuturor să vadă cine este prezent astăzi, iar coach-ului să vadă care este starea de spirit a grupului și de ce are nevoie grupul acum.</p>
Modificări posibile	<p>O extensie a exercițiului este de a pune oamenii să danseze pe numărul care primește cele mai multe "voturi" pentru a obține o idee despre energia grupului majoritar.</p> <p>Puteți îmbunătăți această listă de redare cu elemente suplimentare. Este important ca melodiile să aibă titluri catchy, astfel încât să poată transmite cu ușurință starea emoțională a participanților. În același timp, ar trebui să fie energice, dansabile și, în general, înălțătoare.</p>
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



### Exercițiul nr. 6: Filtrele realității



Exemple de fotografii pentru exercițiul Filtrele realității. Vedeți mai multe la [Pixabay](https://www.pixabay.com), unde puteți găsi imagini cu licență Creative Commons.

Dimensiunea grupului	5-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	Social / Corp / Emoțional / <b>Cognitiv</b> Ca o modalitate simplă de a testa convingerile participanților, presupunerile despre lumea din jurul lor și subiectele pe care doriți să le explorați cu grupul în timpul atelierului folosind gândirea critică.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente necesare pentru activități	Pregătiți 2-3 fotografii care să aibă legătură cu tema atelierului dumneavoastră. Asigurați-vă că în fotografii apar oameni.

### Agenda exercițiilor

Pe ecranul aplicației în care lucrați, afișați o fotografie aleasă care are legătură într-un fel cu tema atelierului (comunicare, muncă, diversitate culturală, bunăstare etc.).

1. Cereți participanților să descrie fotografia. Ce vedeți în fotografie?

Spuneți-le să se refere doar la fapte și opriți-i dacă încep să vorbească despre emoții sau alte interpretări. Cu cât mai multe detalii, cu atât mai bine.

Fiecare persoană poate descrie un detaliu. Decideți dacă va fi unul câte unul, dacă toată lumea va vorbi spontan sau dacă participanții vor invita o altă persoană să vorbească. Puteți, de asemenea, să le cereți participanților să obțină idei în echipă și să le noteze pentru a obține profilul convingerilor grupului.

2. În etapa următoare, rugați participanții să descrie aceeași imagine, adăugând interpretări și numind emoțiile pe care le observă în imagine.
3. În a treia etapă, rugați participanții să descrie realitatea care nu poate fi văzută în fotografie, care nu a încăput în cadru sau care s-a întâmplat cu ceva timp înainte de a fi făcută fotografia. Aceștia pot adăuga contextul social, politic și istoric sugerat de faptele pe care le-ați observat, de cunoștințele și convingerile dumneavoastră.

Întrebați participanții despre concluziile lor în urma acestui exercițiu - ce a fost mai ușor - să descrie fapte sau să facă interpretări?

### Modificări posibile

Exercițiul este o excelentă introducere la subiectul pe care doriți să îl abordați în cadrul atelierului dumneavoastră și este aplicabil pe scară largă. Vă sugerăm să îl utilizați după prima fază de formare integratoare, înainte de partea de conținut propriu-zisă.

Exercițiul poate fi folosit, de asemenea, pentru a pune sub semnul întrebării presupunerile, diferitele istorii, culturi și credințe ale indivizilor din grup, în special în etapele 2 și 3.

### Credite

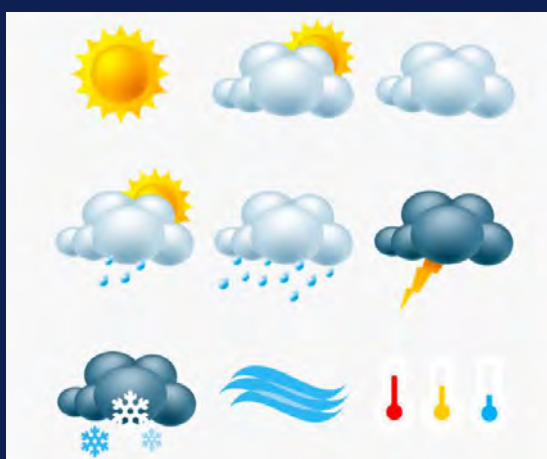
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 7: Raportul meteo emoțional



Dimensiunea grupului

1- 8 participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

Social / Corp / **Emoțional** / Cognitiv

Acest exercițiu de împământare și de spargere a gheții poate crea un spațiu sigur și poate ajuta la stabilirea încrederii într-un grup (sau într-un cadru 1:1). Participanții, prin împărtășirea sentimentelor lor actuale folosind metaforele meteo, pot dezvolta conștiința emoțională și reziliența.

Durata

5-10 min

Materiale și instrumente

Pregătirea de imagini meteorologice și partajarea ecranului poate fi utilă, însă nu este necesară.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Agenda exercițiilor	<p>Instrucțiuni:</p> <p>Formatorul prezintă un diapozitiv de prezentare sau un colaj de imagini sau fotografii despre vreme și le cere participanților să prezinte un buletin meteo emoțional ca o descriere a vremii. Cum se simt astăzi? Care este vremea lor interioară?</p> <p>Elementele vizuale pot oferi câteva indicii pentru a ajuta participanții să înceapă conversația. Formatorul poate, de asemenea, să înceapă cu propriul buletin meteo care oferă o idee generală pe care participanții o pot urmări unul câte unul.</p> <p>Încheiere opțională: Pentru a construi o conștientizare emoțională, formatorul le poate cere participanților să împărtășească experiența lor în ceea ce privește raportarea emoțiilor lor. Au simțit vreă distanță atunci când s-au concentrat și și-au numit emoțiile? Cum poate această conștientizare să le influențeze comportamentul?</p>
Modificări posibile	<ol style="list-style-type: none"><li>1. În timpul sesiunii sau la finalul acesteia, formatorul poate întreba participanții dacă vremea lor interioară s-a schimbat. Cum este acum? Care a fost motivul schimbării?</li><li>2. Înainte sau chiar la începutul sesiunii, în timp ce participanții se alătură apelului video, se poate asculta cântecul <i>Emotional weather report</i> de la Tom Waits înainte de exercițiul propriu-zis pentru a intra în atmosferă: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww">https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww</a></li><li>3. Dacă sunt mai mulți participanți, aceștia ar putea lucra în perechi sau în grupuri mici în săli de discuții (breakout rooms), altfel exercițiul ar fi prea lung.</li></ol>
Credite	<p>Compilat de Yes You Can pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Finanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



### Exercițiul nr. 8: Statuia de gheață care se topește



credit foto: GoNoodle Inc.

Dimensiunea grupului

1-100+ participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

Social / **Corp** / **Emoțional** / Cognitiv

Acest exercițiu de împământare și întruchipare îi ajută pe participanți să se relaxeze și să se elibereze de stresul cu care se pot confrunta în timpul provocărilor zilnice în vremuri turbulente. După acest exercițiu, participanții se pot concentra mai bine asupra sarcinilor specifice pe care le va aborda restul sesiunii.

Durata

5 min

Materiale și instrumente

Microfonul și camera video surprind întregul corp din cap până în picioare. Formatorul poate alege să partajeze un ecran și să redea clipul de pe YouTube legat.





## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

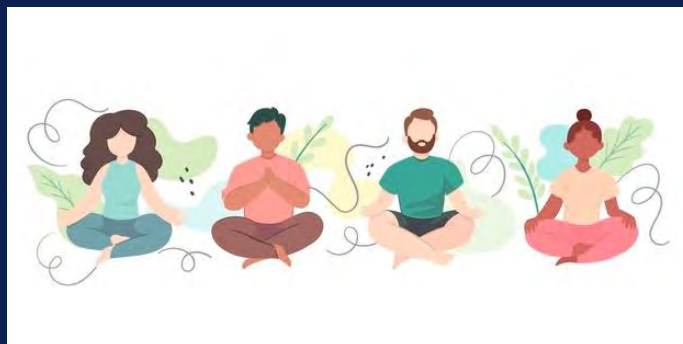
Agenda exercițiilor	<p>Instructorul se îndepărtează de cameră, unde există spațiu, și verifică dacă aparatul de fotografiat îi poate surprinde tot corpul, din cap până în picioare. De asemenea, el încurajează participantul (participanții) să facă același lucru în fața propriului ecran și a camerei. (În cazul în care exercițiul întruchipat ar putea fi intimidant pentru unii participanți, formatorul poate sugera oprirea camerei pentru exercițiu). Instrucțiuni:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducere: "Uneori, cu toții avem acele momente în care ne simțim copleșiți sau înghețați în mintea sau în corpul nostru. Ne simțim blocați, dar cu ajutorul practicii putem să ne mobilizăm energiile la diferite niveluri și să învățăm să topim tensiunea."</li><li>2. Exerciții de exerciții corporale demonstrate și explicate: "Ridicați-vă în picioare, cu puțin spațiu în jurul dumneavoastră și înghețați-vă toate părțile corpului din cap până în picioare și imaginați-vă că înghețați: închideți ochii și gura, trageți de bărbie, încrucișați-vă brațele și ridicați umerii. Încordați cât mai mulți mușchi din corp: burta strânsă, picioarele și picioarele sunt și ele înghețate. Corpul tău a devenit o statuie de gheață. Rămâneți nemișcat. Acum, puțin câte puțin, începeți să vă topiți: lăsați fața să se înmoaie, deschideți ușor ochii, doar puțin gura. Lăsați umerii și brațele să se topească, aplecați-vă și lăsați mâinile să coboare până la podea. Lasă-te să fii o baltă pe podea topită până la capăt. Topește-te, topește-te, topește-te, topește-te și relaxează-te."</li><li>3. Încheie: "Data viitoare, dacă vă simțiți înghețați, încercați să o topiți." Formatorul poate discuta cu participanții despre ceea ce au experimentat și ce gânduri au apărut în timpul acestui exercițiu.</li></ol>
Modificări posibile	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Formatorul poate, de asemenea, să împartă ecranul și să utilizeze videoclipul Youtube corespunzător (sau diferite videoclipuri pentru exerciții similare de împământare și de întrupare). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI">https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI</a></li><li>2. Formatorul poate, de asemenea, să compileze 2 seturi de muzică pe care să le cânte în timp ce demonstrează exercițiul: o "muzică de îngheț" și o "muzică de topire" mai relaxată.</li></ol>
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Finanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



## Exercițiul nr. 9: Meditația ghidată



Exemplu de imagine de partajare a ecranului <https://pixabay.com/>



imagine: freepik.com

Dimensiunea grupului

1-100+ participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

Social / **Corp** / **Emoțional** / Cognitiv

Acesta este un exercițiu de conștientizare pentru împământare, calmare și pentru a intra într-un contact mai profund cu sine.

Durata

10 min

Materiale și instrumente necesare pentru activități

Nu sunt necesare materiale suplimentare.



### Agenda exercițiilor

Rugați participanții să se așeze confortabil, deoarece îi veți ghida prin această practică de meditație. Încurajați-i să își închidă aparatele foto pentru a se simți cât mai confortabil și mai relaxați.

**Urmați-mi vocea. Așează-te confortabil. Permiteți-vă să fiți în această experiență.**

Puneți ambele picioare pe pământ

îndreptați-vă coloana vertebrală

deschideți, relaxați partea din față a corpului

Închide ochii.

inspiră adânc și simte cum îți trece aerul prin corp

Expiră, lasă-te să te scufunzi în ea,

fă-te confortabil

Inspiră adânc.

Fă-o și mai profund

las-o să iasă

repetăți inspirația și expirația

unu, doi, trei

vezi dacă vreo parte a corpului tău cere atenție

directionează-ți respirația acolo

expiră și detensionează acea zonă

Verificați ce emoții sunt aici acum

Observați-le

Respirați-le

poate că atenția ta s-a abătut

îngrijorări



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

vise, gânduri, gânduri

observați acest lucru

cu atenție,

simte-ți viața bătând

lumea interioară a corpului tău

pacea ta

claritatea ta,

curiozitatea ta,

compasiunea ta,

încrederea dumneavoastră,

curajul tău,

creativitatea ta

legătura ta cu ceilalți

îndreptați-vă atenția spre spate

observați dacă simțiți ceva

tensiuni, observați-l

verificați

cum se simte

burtă, gât

față, cap

să le simtă greutatea,

simți cum se relaxează

extindeți încet atenția spre

întregul corp,



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

modul în care gravitația trage asupra ei  
pentru ca tu să poți sta liniștit în acest loc  
simțiți contactul cu solul  
picioarele tale  
simți cum corpul tău  
se odihnește  
Doar  
pentru un moment  
  
cu următoarea ta respirație  
îndreptați-vă atenția spre exterior,  
simțiți aerul pe care îl respirați, auziți sunetele,  
și când ești gata  
deschide ochii

Modificări posibile

Exercițiul este o bună introducere la conectarea cu corpul nostru, la împământare.

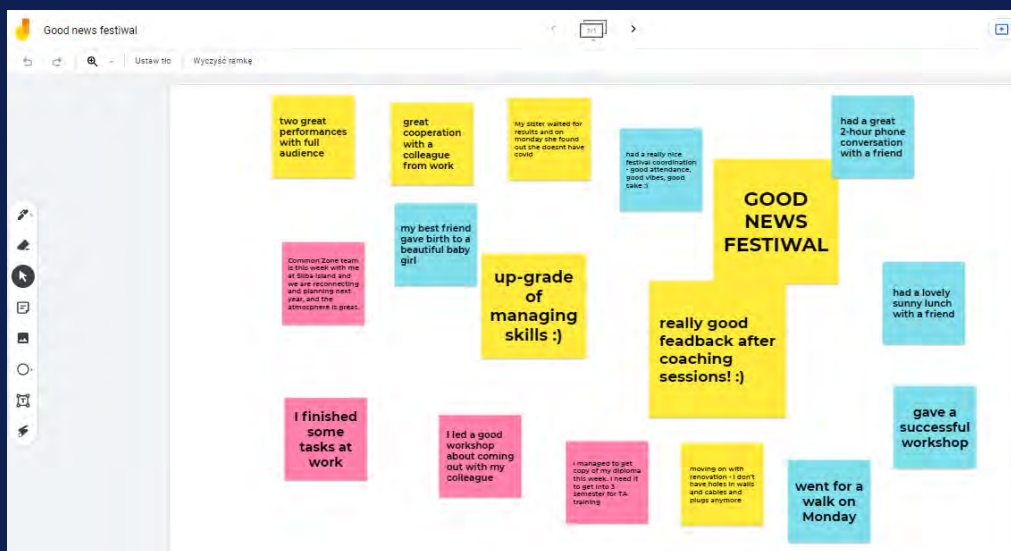
Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)  
[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 10: Festivalul veștilor bune



Festivalul de știri bune jamboard realizat cu participanții la un atelier al Fundației Culture Shock.

Dimensiunea grupului 10-15 participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social / Corp / Emoțional / Cognitiv**

Acest exercițiu se referă la apreciere, împuternicire, reziliență mentală și recunoștință.

Scopul este de a consolida grupul: de a arăta valorile pozitive și evenimentele pozitive care au loc în jur și de a construi o bază pentru activitatea viitoare.

Durata 30 min

Aplicații Jambord, Zoom

Materiale Acces la aplicația jambord



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Pregătiți o aplicație jamboard. Rugați participanții să scrie pe post-it-uri virtuale lucrurile pozitive care li s-au întâmplat recent în viața profesională sau privată, chiar și cele mai mărunte (cel puțin 1 de persoană, dacă este posibil, solicitați 3 de persoană). 1 mesaj pe un post-it.

Rugați participanții să citească, unul câte unul, cu voce tare, informațiile de pe post-it-uri. Pentru a aprecia evenimentele pe care participanții le împărtășesc, puteți cere detalii despre mesajele scrise, încurajându-i pe participanți să vorbească mai pe larg.

Întrebați cum a influențat ceea ce s-a întâmplat starea de spirit și motivația participanților.

*Cum îți influențează gândirea la situații pozitive atitudinea față de acțiune sau de muncă?*

*Observi cu ușurință evenimentele pozitive din viața ta de zi cu zi?*

Rezumați exercițiul de pe forum și subliniați faptul că concentrarea asupra aspectelor negative este pur și simplu comportamentul ființelor umane. Cu toate acestea, dacă observă că aceasta le acaparează gândirea, ar trebui să caute ajutor, deoarece ar putea fi un simptom al unei probleme mai semnificative, cum ar fi depresia și anxietatea.

### Modificări posibile

Înainte de rezumatul forumului, puteți cere participanților să reflecteze pe scurt în perechi (atunci când utilizați aplicația ZOOM, împărțiți participanții în săli de discuții). Întrebarea pentru discuția în perechi: *Cât de des vă gândiți la evenimente pozitive, sau la situații care sunt prezente în viața dumneavoastră?*

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală





### Exercițiul nr. 11: Respiră



Exemplu de imagine de partajare a ecranului <https://pixabay.com/>

Dimensiunea grupului	1-100+ participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	Social / <b>Corp</b> / <b>Emoțional</b> / Cognitiv O meditație ghidată și un exercițiu de conștientizare vă va ajuta să vă împământați și să vă liniștiți grupul. Aceasta pregătește pentru a intra într-un contact mai profund cu sinele și pentru a reflecta.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente	Nu sunt necesare materiale suplimentare.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Cereți participanților să se așeze confortabil în timp ce îi ghidați prin această practică de respirație. Încurajați-i să își închidă aparatele foto pentru a se simți cât mai confortabil și mai relaxați.

Prima parte: Instrucțiuni de respirație pentru participanți

1. Inspirați și expirați încet timp de câteva momente.
2. Inspirați încet și adânc pe nas în timp ce numărați până la patru. În acest pas, numărați foarte încet până la patru în cap. Simțiți cum aerul vă umple plămânilor, câte o secțiune pe rând, până când plămânilor sunt plini și aerul se mută în abdomen.
3. Expirați încet: Stând în poziție verticală, expirați încet pe gură, scoțând tot oxigenul din plămâni. Concentrați-vă pe această intenție și fiți conștienți de ceea ce faceți.
4. Acum, vom adăuga reținerea respirației după inspirație și expirație: Țineți-vă respirația din nou numărând încet până ajungeți la 4.
5. Expirați din nou: Expirați pe gură exact până ajungeți la patru, expirând aerul din plămâni și din abdomen. Fiți conștienți de senzația de ieșire a aerului din plămâni.

Pasul 5: Țineți-vă din nou respirația: Țineți-vă respirația exact până ajungeți la patru înainte de a repeta acest proces.

Partea a 2-a: Instrucțiuni de concentrare a respirației pentru participanți

În timp ce respirați adânc, folosiți o imagine în minte și un cuvânt sau o frază care să vă ajute să vă simțiți mai relaxat.

1. Inspirați. În timp ce faceți asta, imaginați-vă că aerul este plin de un sentiment de pace și calm. Încercați să îl simțiți în tot corpul.
2. Expirați. În timp ce o faceți, imaginați-vă că aerul pleacă odată cu stresul și tensiunea.
3. Acum, folosiți un cuvânt sau o frază cu respirația dumneavoastră. În timp ce inspirați, spuneți în gând: "Inspirație în pace și calm".
4. În timp ce expirați, spuneți în gând: "Expirație stresul și tensiunea".

Continuați timp de 2 până la 4 minute.

### Modificări posibile

Exercițiul este o excelentă introducere în conectarea cu corpul, în împământare și în concentrare. Puteți adăuga mai multe părți și vizualizări la respirație: umplerea corpului cu culori, punerea mâinii pe diferite părți ale corpului, imaginându-vă că trimiteți respirația în acel



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

loc etc.

### Credite

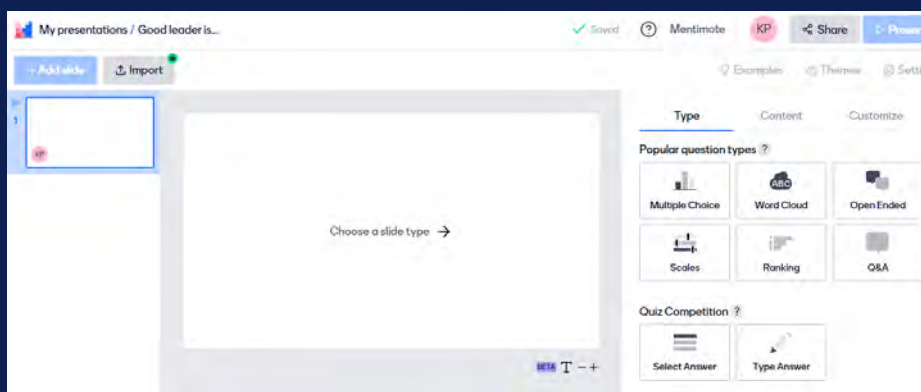
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 12: Norul de cuvinte cu idei



Interfață Mentimeter



Exemplu de nor de cuvinte creat în aplicația Mentimeter.

Dimensiunea grupului 5-100 + participanți

Cum se utilizează acest exercițiu? **Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Acest exercițiu este excelent pentru a rezuma cunoștințele sau pentru a crea o hartă de



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

	<p>asociere.</p> <p>Scopul este de a aduna răspunsuri de la participanți în formă vizuală, ceea ce poate fi util atunci când începeți o discuție sau introduceți un nou subiect sau o nouă problemă.</p>
Durata	15 min
Aplicații	Mentimeter: Versiunea de bază a aplicației este gratuită.
Materiale și instrumente	Accesul la aplicația Mentimeter, telefoanele mobile ale participanților
Agenda exercițiilor	<p>Înainte de atelier:</p> <p>Conectați-vă la Mentimeter prin intermediul <a href="https://www.mentimeter.com">https://www.mentimeter.com</a>.</p> <p>Pregătiți în prealabil o sarcină pentru participanți.</p> <p>Poate fi o întrebare la care trebuie să se răspundă sau o propoziție care trebuie finalizată.</p> <p>În aplicație, opțiunile adăugați o nouă prezentare. În partea dreaptă, din tipurile de prezentări disponibile, selectați word cloud.</p> <p>În aplicația Mentimeter, puteți introduce întrebarea dvs. sau o propoziție cu care doriți să începeți întâlnirea, de exemplu, Un bun lider este..., sau Subiectul [subiectul dvs.] este pentru mine despre...</p> <p>Scrieți codul care va apărea în partea de sus a diapozitivului de prezentare. Acesta este codul de acces pentru tema pe care o veți da participanților la atelier.</p> <p>În timpul atelierului:</p> <p>Rugați participanții să introducă: <a href="http://www.menti.com">www.menti.com</a> pe dispozitivele lor cu acces la internet.</p> <p>Aplicația vă va cere un cod de acces. Dați tuturor codul de pe acest diapozitiv.</p> <p>Fiecare persoană va putea introduce 3 răspunsuri.</p> <p>Veți vedea toate răspunsurile în aplicația dumneavoastră. Acestea vor forma un nor de</p>



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

cuvinte. Răspunsurile care se repetă vor fi evidențiate grafic.

Arătați-le participanților diapozitivul cu răspunsurile.

Ce răspunsuri apar cel mai des?

Ce v-a surprins ca coach?

Ce i-a surprins pe participanți?

Norul de cuvinte poate fi o introducere excelentă pentru restul formării. De asemenea, îl puteți utiliza atunci când doriți să rezumați subiectul sau problema discutată.

Puteți utiliza acest exercițiu atât în cadrul formării online, cât și offline.

Funcționează bine în grupuri mici și mari.

### Modificări posibile

De asemenea, îl puteți folosi pentru a consolida grupul, atrăgând atenția asupra valorilor pozitive, pentru a construi o bază pentru munca ulterioară. Mentimeter oferă diferite tipuri de prezentări pentru a colecta și rezuma cunoștințele. În locul opțiunii de nor de cuvinte, puteți utiliza: cu întrebări deschise - atunci răspunsurile participanților vor fi vizibile în cadre separate, iar fiecare persoană va putea da un singur răspuns în loc de 3, ca în opțiunea descrisă mai sus.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



### Exercițiul nr. 13: Practicați recunoștința



Exemplu de imagine de partajare a ecranului <https://pixabay.com/>

Dimensiunea grupului	1-100+ participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	Social / <b>Corp</b> / <b>Emoțional</b> / Cognitiv Aceasta este o meditație ghidată pentru împământare, calmare, intrare în contact mai profund cu sine și cu ceilalți.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente	Nu sunt necesare materiale suplimentare.





## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Exercițiul este o excelentă introducere pentru întâlnire, deoarece exersarea recunoștinței și a aprecierii de sine poate contribui la sentimentul de calm și fericire. Practica ajută la armonizarea și calmarea pozitivă a minții și poate fi o modalitate excelentă de a încheia ședința sau de a închide un subiect problematic.

Rugați participanții să se așeze confortabil, deoarece îi veți ghida prin această practică de recunoștință. Încurajați-i să își închidă camerele video pentru a se simți cât mai confortabil și mai relaxați.

Dezactivați-vă telefonul

Stați jos confortabil

Inspirați adânc, iar când expirați închide ochii.

Inspirați adânc și expirați adânc și calm.

Îndreptați-vă coloana vertebrală

Dacă gândurile se îndreaptă în altă direcție, observați-le și întorceți-vă la observatul respirației.

Permiteți-vă să fiți aici și acum

Acum este momentul care contează

Inspirație lungă

și expirație înceată

Concentrați-vă toată atenția pe locul unde vă bate inima.

și întreabați-vă: Cum mă simt în acest moment? Nu vă judecați, aveți dreptul să simțiți ceea ce simți.

Concentrați-vă pe respirație, observați cum vă afectează atunci când inspirați și expirați

Puteți număra până la 4 când inspirați și până la 4 când expirați.

Odată ce respirația vă este uniformă, ușoară, echilibrată



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Apoi amintiți-vă 3 lucruri din viața ta pentru care sunteți recunoscător sau recunoascătoare

Apreciați orice vă vine în minte

Gândește-te la ceea ce ai care îți face viața mai ușoară

Pentru ce ești recunoscător?

Găsiți bucurie și în lucrurile mărunte,

Din care se compun viețile noastre

Întoarce-ți atenția spre zona inimii tale

Întreabă-te - pentru ce sunt recunoscător astăzi?

Apreciez faptul că sunteți la această întâlnire.

Amintiți-vă efortul pe care l-ați făcut pentru a fi aici (de exemplu, trimiterea formularului de înregistrare, rezervarea unei ore)

Simțiți-vă energia. Cum vă face să vă simțiți acest lucru?

Repetă în tăcere după mine

Simt recunoștință pentru corpul meu viu

Simt recunoștință pentru mintea mea care este atentă și curioasă

Simt recunoștință pentru că sunt aici, în acest moment.

Cu următoarea respirație, îndreptați-vă atenția spre exterior,

Auziți sunetele, simțiți aerul pe care îl respirați,

și când ești gata, gata

Deschide ochii

Modificări

Exercițiul poate fi folosit și ca o bună încheiere a reuniunii. Puteți include în meditație să vă



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

posibile

gândiți la participanții la această întâlnire și să îi apreciați. Rugați participanții să se gândească la ceea ce ar dori să le mulțumească celorlalți și să noteze în fereastra de chat.

Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 14: Șarade



<https://pixabay.com/>

Dimensiunea grupului	15-20 min.
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b>  Acest exercițiu se referă la implicarea și încălzirea grupului, la mișcare și creativitate. Scopul este de a integra grupul și de a activa corpul și imaginația, ceea ce va contribui la aducerea stării de bine și a umorului în grup.
Durata	10 - 15 participanți
Materiale și instrumente	Dispozitive electronice cu acces la o cameră de calitate
Agenda exercițiilor	Propuneți un joc de șarade bine-cunoscut atunci când doriți să aduceți puțină energie și distracție în atelierul dumneavoastră.  Acest joc permite grupului să se miște puțin și, de obicei, generează multe râsete și energie bună.

1. La începutul jocului, stabiliți timpul pe care îl planificați cu grupul.
2. Decideți împreună cu participanții despre ce categorie va fi vorba în șarade, cum ar fi filme, titluri de cărți sau personaje Disney.
3. O persoană se prezintă în fața camerei folosind limbajul corpului. Fără cuvinte, puteți folosi sunete simple (de exemplu, titlul filmului).
4. Restul grupului ghicește. Persoana care ghicește răspunsul este următoarea: își face o idee și o arată celorlalți.

La final, întrebați participanții despre nivelul lor de energie (puteți folosi poziții ale mâinilor pentru a indica intervalul de la energie scăzută la energie ridicată) și despre cum se simte fiecare persoană (puteți folosi și emoticoane în acest scop).

Dacă lucrați într-o aplicație dotată cu chat, rugați fiecare persoană să scrie un scurt comentariu în fereastra de chat.

### Modificări posibile

Dacă doriți ca tot grupul să se implice în interpretarea șaradei, sugerați ca fiecare să pregătească o idee pentru șarade. Apoi, rugați participanții să își prezinte șarada unul câte unul, indiferent cine a ghicit înainte ideea celeilalte persoane.

Persoana care ghicește ideea primește un punct.

La sfârșitul jocului, numărați punctele și anunțați cine este regele sau regina jocului.

O altă modificare posibilă a acestui joc este ca o persoană să dezvolte o idee pentru o șaradă pe care o prezintă altcineva. În acest caz, autorul conceptului nu participă la partea de ghicire. Aceasta ar putea fi o bună completare pentru cei care nu au o cameră foto sau sunt reticenți în a o folosi!

Mai multe surse de inspirație: <https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/>

și ca un instrument suplimentar distractiv - generator de cuvinte pentru șarade - <https://www.thegamegal.com/word-generator>

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 15: Verificarea stării



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Dimensiunea  
grupului

1-10 participanți

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Scopul este de a integra grupul prin împărtășirea succeselor și a viselor lor pentru viitorul apropiat. Aceasta poate fi o practică perfectă pentru întâlnirile de echipă sau pentru teambuilding.

Durata

10-20 min.

Materiale și  
instrumente

Nu sunt necesare materiale suplimentare.



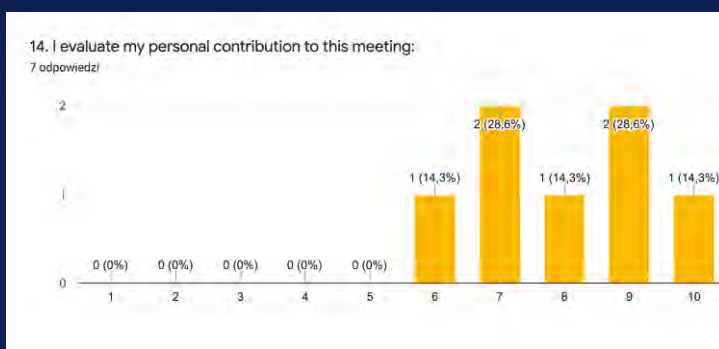
## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Agenda exercițiilor	<p>Cereți fiecărui participant să împărtășească un succes din săptămâna care a trecut și un vis pentru săptămâna următoare.</p> <p>Succes: Acesta poate fi un lucru foarte mare sau foarte mic de care sunt fericiți sau pe care l-au realizat. Rugați-i să se gândească la o situație de care sunt mândri, la comportamentul lor și la sentimentele lor în legătură cu aceasta.</p> <p>Visul: poate fi orice plan mic sau mare pe care intenționează să îl pună în aplicare în viitorul foarte apropiat. Poate fi ceva ce vor să realizeze, să învețe sau să experimenteze.</p> <p>Reamintiți grupului ca intervențiile să fie scurte, până la 2 minute.</p> <p>La finalul fiecărui discurs, participantul care prezintă propune un exercițiu de relaxare pentru restul grupului. Poate fi o față amuzantă pe care să o repete sau yoga facială pentru a relaxa mușchii feței, respirând adânc cu o gaură de nas și expirând cu cealaltă, sau câteva gesturi cu umerii pentru a elibera presiunea de a sta în fața camerei.</p> <p>Mențineți pasul și ritmul exercițiilor și nu uitați să verificați dacă toată lumea a avut ocazia să participe. Mergeți primul: arătați structura ca prima persoană care dă un exemplu pentru ceilalți și dați tonul deschiderii și al încrederii.</p>
Modificări posibile	<p>Exercițiul poate fi, de asemenea, o bună încheiere a reuniunii. Îl puteți realiza ca parte a unei scurte meditații și să le cereți participanților să se gândească la succesele lor și să le aprecieze sau să se gândească la visele lor pentru săptămâna următoare și să își asculte corpul în timp ce răspund la aceste gânduri. Rugați participanții să se gândească la ceea ce ar dori să împărtășească cu grupul și să noteze în fereastra de chat.</p>
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>





## Exercițiul nr. 16: Puterea de scalare



Materiale ale Fundației Culture Shock

Dimensiunea grupului	1-100 de participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	Social / Corp / Emoțional / <b>Cognitiv</b> Acest exercițiu de autoevaluare se referă la dimensionare, evaluare și obiectiv. Acesta permite grupului să își evalueze contribuțiile la reuniune. De asemenea, poate fi utilizat pentru a crea un plan general și pentru a defini acțiuni mai detaliate, pas cu pas, care să îi apropie pe participanți de obiectivele de învățare.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente necesare pentru activități	Nu sunt necesare materiale suplimentare, deși puteți utiliza instrumente de evaluare precum Mentimeter, Google Forms sau Slido.

<p>Agenda exercițiilor</p>	<p>Promovarea sentimentului de proprietate și responsabilitate pentru situația de învățare în rândul participanților reprezintă adesea o provocare pentru formator. O tehnică de scalare utilizată ca parte a coaching-ului poate fi utilă.</p> <p>Exemple de autoevaluare utilizate cu întrebări de autoevaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vă rugăm să vă evaluați contribuția la această activitate pe o scală de la 1 la 10, unde 1 înseamnă "deloc" și 10 înseamnă "m-am descurcat excelent".</li><li>• Sau Pe o scală de la 1 la 10, vă rugăm să indicați gradul de satisfacție generală cu privire la performanța dumneavoastră de astăzi, unde 1 înseamnă foarte nemulțumit, iar 10 înseamnă foarte mulțumit.</li></ul> <p>Alte exemple de întrebări de scalare în ceea ce privește obiectivul de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pe o scară de la 1 la 10, cât de important este acest obiectiv pentru dumneavoastră, unde 1 este inutil, iar 10 este extrem de important.</li><li>• Pe o scală de la 1 la 10, cum ați evalua gradul de satisfacție față de situația dumneavoastră actuală?</li></ul> <p>Întrebările care să vă ajute în stabilirea dimensiunii ar putea fi următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unde ați dori să vă situați pe această scară peste o lună de acum încolo?</li><li>• Ce înseamnă acest lucru pentru dumneavoastră?</li></ul> <p>O altă idee pentru autoevaluarea participanților este să deseneze pe o bucată de hârtie o scară de la 1 la 10 și să marcheze un număr care să indice nivelul la care și-au atins obiectivele până în prezent.</p> <p>Participanții își evaluează apoi acțiunile și își imaginează ce trebuie să facă pentru a se îmbunătăți și pentru a-și asigura. de exemplu, 3 puncte în plus. Când termină, ei adaugă, de exemplu, încă două puncte și stimulează din nou fantezia cu privire la ce mai este necesar pentru a atinge obiectivul. În acest fel, ei vizualizează în mintea lor o scară pe care se află ei înșiși și planul lor de învățare, iar pe axă, ei trasează pașii - etapele necesare pentru a atinge obiectivul.</p>
<p>Modificări posibile</p>	<p>Exercițiul este, de asemenea, util ca o bună încheiere a reuniunii. În timpul meditației, puteți cere participanților să se gândească la contribuția lor la atelier și să se aprecieze pe ei înșiși, de exemplu, să își aprecieze timpul și efortul, să își mulțumească pentru munca depusă...</p>
<p>Credite</p>	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p>



Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 17: 60 de secunde



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Dimensiunea grupului

1-100+ participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social / Corp / Emoțional / Cognitiv**

Este o experiență fără efort, dar puternică, care ne face să conștientizăm diversitatea noastră, să ne împăimântăm, să ne calmăm și să intrăm într-un contact mai profund cu noi înșine. Scopul este de a vedea cât de relativă este senzația de timp și de a vă vedea pe voi înșivă și percepția voastră asupra timpului într-un grup. Și de a exersa empatia de grup și o înțelegere mai profundă a diversităților noastre.

Durata

5-15 min.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Materiale și instrumente	Nu sunt necesare materiale suplimentare.
Agenda exercițiilor	<p>Sarcina exercițiului este de a număra invers 1 minut (60 de secunde) în minte.</p> <p>Rugați participanții să se așeze confortabil în fața camerelor. La semnalul instructorului, fiecare persoană închide ochii și începe să numere 60 de secunde în minte. Scopul este de a simți trecerea timpului și de a decide că tocmai a trecut 1 minut.</p> <p>Atunci când o persoană decide că a trecut un minut, ar trebui să deschidă ochii. Formatorul rupe tăcerea atunci când ultima persoană din grup deschide ochii.</p> <p>Instructorul observă grupul și notează cine a deschis ochii la ce moment.</p> <p>După ce toți participanții au deschis ochii, formatorul face un rezumat al experienței: spune cine a deschis ochii primul - pentru care minutul a fost cel mai scurt, și cine a fost ultimul - pentru care minutul a fost cel mai lung. Poate că merită să încurajați o scurtă conversație între toți și să puneți întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Când un minut pare lung și când pare scurt?</li><li>- Cât de des și când se uită participanții la ceasurile lor?</li></ul> <p>Exercițiul se referă la subiectivitatea timpului trăit. El arată simplu și puternic dimensiunea sensului timpului. Unii oameni sunt susceptibili să deschidă ochii după numai 30 de secunde. Alții pot deschide ochii chiar și după 2,5 minute, crezând că a trecut doar 1 minut.</p>
Modificări posibile	Exercițiul poate fi, de asemenea, utilizat ca o bună încheiere a reuniunii. Puteți include în meditație să vă gândiți la participanții la această întâlnire și să îi apreciați.
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



## Exercițiul nr. 18: Împuternicește-ți echipa



pixabay.com

Dimensiunea  
grupului

acest exercițiu este perfect pentru echipe mici - până la 6-7 persoane.

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Să integreze și să consolideze legăturile de echipă prin cartografierea punctelor forte ale membrilor echipei.

Durata

25-30 min.

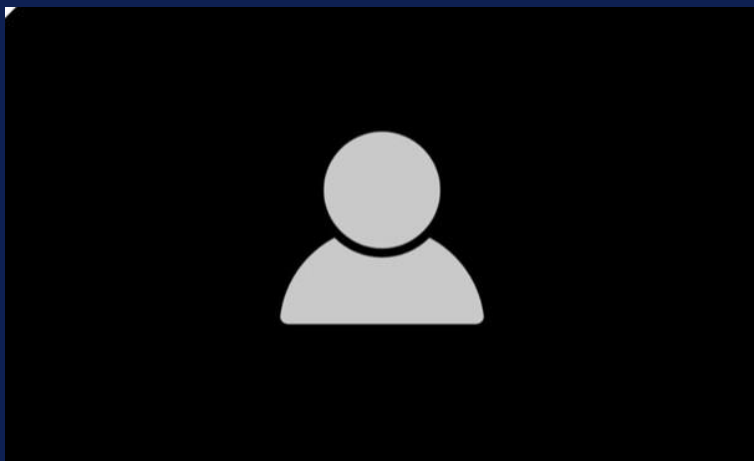


## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Materiale și instrumente	Jambord, Zoom sau Miro bord
Agenda exercițiilor	<p>Pregătiți un Jambord, Zoom sau Miro bord cu numele membrilor echipei.</p> <p>Cereți echipei dumneavoastră să selecteze un voluntar. Apoi, cereți fiecărei persoane să scrie până la 3 puncte forte pe care le vede la persoana voluntară și să le scrie pe post-it-uri.</p> <p>De exemplu, punctele forte pot fi buna organizare a muncii, punctualitatea, creativitatea, capacitatea de a rezolva probleme, angajamentul, atenția la relații, comunicativitatea și deschiderea la critică.</p> <p>Modelul STAR îi poate ajuta pe membrii echipei să identifice punctele forte ale personalității altor persoane. Rugați echipa să se gândească la:</p> <p>S (situație specifică) - descrie situația specială în care s-a aflat cu această persoană.</p> <p>T (sarcină) - explicați ce a trebuit să facă această persoană în această situație.</p> <p>A (acțiune) - spuneți ce au făcut pentru ea</p> <p>R (rezultat) - descrie impactul acțiunilor lor, adică un beneficiu specific pentru organizație.</p> <p>Următorul pas este de a oferi un scurt feedback persoanei care a participat la voluntariat, folosind competențele scrise pe tablă, cu un comentariu care să explice alegerea făcută.</p> <p>După ce toată lumea termină de dat feedback-ul, o altă persoană preia rolul de voluntar.</p> <p>La final, participanții vor crea un colaj de mesaje de responsabilizare. Discutați puțin despre ceea ce vedeți în imagini, v-a surprins, interesat sau amuzat ceva?</p>
Modificări posibile	Exercițiul poate fi, de asemenea, o bună încheiere a reuniunii. Îl puteți include în meditație pentru a vă gândi la participanții la această întâlnire și a-i aprecia. Rugați participanții să se gândească la ceea ce ar dori să le mulțumească celorlalți și să noteze în chat.
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



### Exercițiul nr. 19: Bună dimineața radio



Video de ședință Zoom oprit

Dimensiunea grupului	5-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Acest icebraker este despre limbaj, voce și diversitate. Scopul este de a încuraja participanții să vorbească, să se exprime și să se cunoască unii pe alții. De asemenea, este util dacă doriți să testați sunetul pe dispozitivele pe care lucrează participanții.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente	Nu sunt necesare materiale suplimentare.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

<p>Agenda exercițiilor</p>	<p>Acest exercițiu va funcționa cel mai bine cu un grup internațional de participanți. Îl puteți face la începutul antrenamentului pentru a aduce o atmosferă caldă și prietenoasă în grup.</p> <p>Acest exercițiu se concentrează pe vorbire și ascultare. Rugați-i pe toți să închidă camerele de filmat.</p> <p>Rugați fiecare persoană să pregătească un scurt discurs de bun venit în limba sa maternă, de exemplu: "Bună dimineața, salutări din Varșovia, soarele strălucește afară. Mă numesc ....., iar astăzi sunt/ mă ocup de.../ în timpul acestui curs de formare vreau...."</p> <p>Apoi, fiecare persoană, pe rând, urează bun venit grupului în limba sa maternă. Este important ca fiecare să spună 2-3 propoziții scurte.</p> <p>Sarcina grupului este de a asculta voci diferite, limbi diferite și declarații diferite.</p> <p>La finalul exercițiului, discutați despre impresiile voastre.</p> <p>Puteți folosi următoarele întrebări pentru discuție:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cum vă simțiți când vorbiți în limba dvs. maternă în fața unui grup internațional?</li><li>- Ce ați observat în timp ce ascultați?</li><li>-Ce "spune" vocea?</li></ul> <p>La sfârșitul exercițiului, rugați-i pe toți să repete în limba engleză ceea ce au spus deja în limba lor maternă.</p>
<p>Modificări posibile</p>	<p>Puteți folosi acest exercițiu și atunci când lucrați cu un grup de persoane care vorbesc aceeași limbă. În acest caz, reflectați asupra indicilor vocale: Cum v-au făcut să vă simțiți mesajele? Cum v-ați simțit vorbind cu ceilalți fără să le vedeți fețele? etc.</p> <p>Subiectul discursului poate fi diferit - puteți cere participanților să se prezinte pe scurt, să vă spună despre starea lor de spirit, despre ceea ce vede fiecare în afara ferestrei.</p>
<p>Credite</p>	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p><a href="#">Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</a></p> <p>Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>





## Exercițiul nr. 20: Împărtășirea opiniilor pe chat



<https://pixabay.com/>

Dimensiunea  
grupului

5 - 100+ participanți

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Este vorba despre crearea unui spațiu în care participanții să își împărtășească opiniile pentru a-i implica. Scopul este de a însuma experiența de învățare și de a colecta feedback din partea grupului.

Durata

7-10 min

Materiale și

Nu sunt necesare materiale suplimentare.



### instrumente

#### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu este excelent pentru grupuri mari. Atunci când sunt multe persoane într-o ședință, nu este întotdeauna posibil ca toată lumea să vorbească și să spună ceva verbal, cu ajutorul microfonului.

Este foarte convenabil să folosiți opțiunea de chat într-o astfel de situație.

Încurajați participanții să folosească această formă de comunicare la începutul atelierului ca o încălzire, de exemplu, rugați fiecare persoană să scrie o frază de salut - bună ziua, sunt din Varșovia etc.

Ulterior, puteți utiliza această opțiune de chat pentru a colecta opinii cu privire la subiectul discutat sau pentru a obține feedback cu privire la formare.

La finalul atelierului, rugați fiecare persoană să scrie în fereastra de chat ce a fost cel mai important pentru ea în timpul întâlnirii și de ce a fost important. Întrebați-i ce iau cu ei după această întâlnire.

Răspunsurile vă vor da o idee despre ceea ce au observat oamenii, dar, cel mai important, le vor oferi participanților posibilitatea de a încheia discuțiile în grup și de a se exprima.

După ce toată lumea a scris și a citit toate răspunsurile cu voce tare, puteți, de asemenea, să rugați o persoană sau chiar câteva persoane din grup să citească tot ce a apărut.

#### Modificări posibile

Chat-ul este o opțiune excelentă pentru a atrage persoane care preferă să scrie decât să vorbească.

Puteți utiliza această opțiune în diferite etape ale atelierelor dumneavoastră.

Nu uitați să începeți cu ceva simplu, pe care toată lumea îl poate scrie fără să se gândească prea mult.

Întrebări posibile pe care le puteți pune pe chat:

1. Ce doriți să învățați în acest atelier?
2. Cu ce gânduri încheiați întâlnirea?
3. Cum veți utiliza competențele dobândite în timpul acestei formări?
4. Care este gândul pe care îl luați cu voi? Care este întrebarea pe care o luați cu voi?...



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 21: Obiecte din jurul tău



[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Dimensiunea grupului

5-15 participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social / Corp** / Emoțional / Cognitiv

Acesta este un energizant care folosește mișcarea și distracția pentru a schimba



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

	nivelul de energie. Scopul este de a încuraja participanții să se miște puțin, să se exprime și să crească nivelul de energie în grup.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente necesare pentru activități	Nu sunt necesare materiale suplimentare.
Agenda exercițiilor	<p>Acest exercițiu este potrivit atunci când trebuie să schimbați energia grupului în timpul unei sesiuni de antrenament.</p> <p>Mai ales atunci când aveți nevoie să faceți o pauză și să vă îndepărtați pentru o vreme de subiectul principal al atelierului.</p> <p>Scopul exercițiului este, de asemenea, de a invita participanții să se îndepărteze de scaune și monitoare.</p> <p>Sarcina este de a găsi obiecte specifice în jurul tău cât mai repede posibil și de a le aduce în fața camerei computerului. Cereți participanților să acționeze rapid și spontan.</p> <p>Numărați până la trei și întrebați participanții:</p> <p>1. Haideți să ne concentrăm, să fim pregătiți, fermi și să găsim ceva verde!"</p> <p>Încurajați participanții să se îndepărteze de monitoare pentru a-și găsi subiectele. Acordați-le 5 secunde și jumătate pentru această sarcină.</p> <p>Rugați participanții să-și arate obiectele în fața camerei, astfel încât toată lumea să le poată vedea. Puteți pune câteva întrebări despre obiectele pe care oamenii le-au colectat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A fost ușor să le găsiți?</li><li>- Dacă cineva aduce o plantă, îl puteți întreba dacă are multe plante acasă.</li></ul> <p>Apoi oferiți câteva provocări suplimentare. De exemplu:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aduceți și arătați-le celorlalți cea mai groasă carte pe care o puteți vedea la voi.</li><li>2. Aduceți și arătați cel mai ciudat lucru pe care îl vedeți în jurul vostru.</li><li>3. Aduceți și arătați-le celorlalți ceva moale.</li><li>4. Aduceți și arătați-le celorlalți ceva rotund.</li><li>5. Fă-ți o coafură din orice ai la îndemână.</li></ol>



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Fiecare dintre ele poate fi comentată pe scurt. Puteți adăuga unele dintre sugestiile dumneavoastră - experimentați!

Terminați exercițiul după câteva minute. Profitați de momentul în care toată lumea face ceva interesant și faceți o fotografie a grupului folosind funcția de capturare a ecranului.

### Modificări posibile

În cadrul acestui exercițiu simplu, puteți veni cu ideile dumneavoastră de provocări pentru participanți. Nu uitați că nimic nu apropie mai mult oamenii decât distracția și râsul împreună. Folosiți distracția spontană pentru a discuta puțin cu participanții și asigurați-vă că relațiile din cadrul grupului sunt bune.

Puteți folosi, de asemenea, un instrument online excelent: "Roata Norocului": care generează sarcini aleatorii pe care le pregătiți în prealabil.

<https://wheeldecide.com>.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

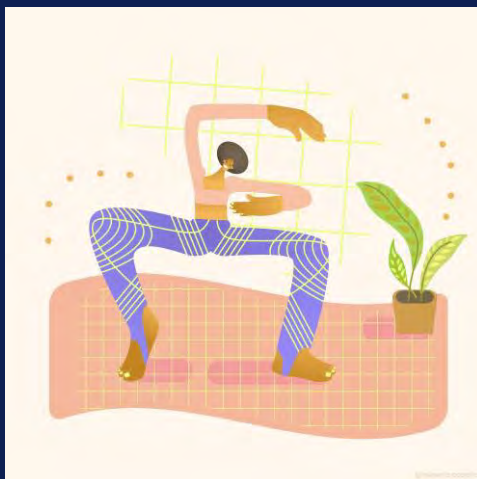
Co-fondat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 22: Noi suntem corpuri



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	6-20 de participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp</b> / Emoțional / Cognitiv Scopul este de a vă relaxa și de a avea grijă de starea corpului și de activarea simțului kinestezic în timpul antrenamentului video. Acest exercițiu se referă la mișcare, senzație corporală, gestionarea energiei și limbajul corpului.
Durata	10 min
Aplicații	Zoom
Materiale	Nu sunt necesare alte materiale



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Transformați situația de a sta în fața camerei de luat vederi a computerului într-o idee pentru o scurtă încălzire a corpului!

Propuneți câteva exerciții care le vor permite participanților să se vadă pe ei înșiși și întregul lor corp - nu doar fața.

Invitați participanții să se îndepărteze pentru o vreme de computerul lor, fără a pierde din vedere ecranul și pe ceilalți oameni de pe el.

Încurajați-i pe toți să facă câțiva pași pentru ca întreaga siluetă a fiecărei persoane să poată fi văzută pe ecran.

Propuneți câteva exerciții simple:

- stați în vârful picioarelor și întindeți mâinile spre tavan
- stați cât de departe puteți - dar să fiți văzut în continuare
- dispăreți de pe ecran
- apărați din nou
- faceți un val folosindu-vă de corp și curbându-vă coloana vertebrală
- stați la o distanță confortabilă de ecran și priviți alte persoane care fac același lucru
- stați din nou în fața calculatorului, așezați-vă drept pe un scaun, simțiți-vă oasele șezând și duceți mâinile la ceafă. Lăsați coloana vertebrală să fie dreaptă și relaxată simultan
- zâmbiți la toată lumea

După exercițiu, întrebați-i pe participanți cum se simt. Au reușit să își relaxeze puțin corpul? Cum influențează exercițiul atmosfera de formare?

### Modificări posibile

Acest exercițiu poate fi repetat de mai multe ori în timpul atelierului. Invitați participanții să sugereze ideile lor de exerciții pentru activarea corpului.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene





## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 23: Sunteți de acord sau nu?



Dimensiunea grupului

5-15 participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Scopul exercițiului este de a introduce și de a explora modalități de a gândi în grup despre un anumit subiect. Acesta poate fi, de asemenea, o introducere la o analiză mai profundă a subiectului ales.

Durata

10-15 min

Materiale și instrumente

Nu sunt necesare materiale suplimentare.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu vă permite să determinați ce cred cursanții despre un anumit subiect. Este util ca o introducere la o discuție aprofundată. Este o modalitate simplă de a verifica convingerile grupului cu privire la subiect.

Pregătiți câteva afirmații care au legătură cu tema atelierului dumneavoastră. Este bine ca afirmațiile să fie scurte și concrete și să puteți fi de acord sau nu cu ele destul de repede.

Scrieți fiecare afirmație pe un slide separat, de exemplu, în google jamboard. Veți împărtăși documentul în timpul atelierului cu toți participanții la atelier.

Scrieți propozițiile în mijloc, în partea de sus a fiecărui diapozitiv. Împărțiți diapozitivul în două părți egale. O parte se va intitula "Sunt de acord", iar cealaltă "Nu sunt de acord".

Citiți declarațiile scrise una câte una și rugați fiecare persoană să își scrie numele în partea aleasă, în funcție de opinia personală.

Puteți comenta pe scurt modul în care sunt distribuite răspunsurile - dacă mai multe persoane din grup sunt de acord sau nu cu afirmația respectivă.

Dacă doriți, puteți ruga participanții aleatoriu să comenteze pe scurt de ce sunt sau nu de acord cu ceva.

Iată câteva exemple de declarații pentru un atelier de lucru pe teme legate de muncă:

1. Munca este pasiunea mea.
2. De obicei, îmi planific vacanțele cu mult timp înainte.
3. Bani nu sunt la fel de importanți ca sentimentul de semnificație al muncii tale.
4. Stresul este o parte naturală a oricărui loc de muncă.
5. Știu cum să gestionez stresul legat de muncă.

### Modificări posibile

Puteți utiliza acest exercițiu în timpul părții de integrare a atelierului. Sugerati apoi propoziții mai simple, cu mai puțină încărcătură emoțională, de exemplu: Îmi place vremea ploioasă.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 24: Primul pas



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	5- 20 de participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Scopul exercițiului este de a rezuma și de a evalua experiența de învățare și de a încuraja participanții să utilizeze cunoștințele și abilitățile dobândite în timpul formării cât mai repede posibil.
Durata	10-15 min
Materiale și instrumente	Se poate utiliza aplicația Mentimeter. materiale de scris - un caiet și un stilou - vor fi utile într-una din variantele



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Un exercițiu simplu care le va permite participanților să reflecteze asupra modului în care vor folosi cunoștințele, experiența și inspirația dobândite după atelier.

Pentru formator, aceasta poate fi și o formă de evaluare, verificând impactul pe care atelierul l-a avut asupra participanților.

Primul pas este un exercițiu des folosit în coaching. Această metodă simplă constă într-o declarație făcută în fața grupului de lucru și în fața ta.

Gândindu-se la primul pas - o mică acțiune - le permite participanților să-și imagineze, să planifice și apoi să o facă.

La sfârșitul atelierului, înainte de a vă lua rămas bun de la participanți, rugați fiecare persoană să se gândească la modul în care va folosi cunoștințele dobândite în primele zile după atelier.

Puneți o întrebare persoanelor care participă la atelier:

*Care va fi primul pas pe care îl veți face pentru a aplica cunoștințele dobândite în timpul acestui atelier - ce anume veți face?*

Adăugați câteva întrebări pentru a-i ajuta să creeze un plan concret pentru primul lor pas:

- *Când ai de gând să o faci?*
- *Cine vă poate ajuta să o faceți?*
- *De cât timp ai nevoie pentru a face acest lucru?*

Rugați fiecare persoană să descrie primul său pas într-o casetă de chat pe platforma pe care lucrați.

Apoi, rugați o persoană să citească toate declarațiile (desigur, puteți citi și voi declarațiile sau fiecare persoană își poate citi declarația).

Încercați să apreciați toate ideile. Aceasta poate stimula energia participanților!

În acest exercițiu, este esențial să împărtășiți ideile și să le citiți cu voce tare.

Subliniați faptul că decizia de a face primii pași în conformitate cu declarațiile participanților este individuală.

### Modificări posibile

Această sarcină poate fi îndeplinită în mai multe alte moduri:

- puteți utiliza aplicația Mentimeter - după ce ați finalizat sarcina, va fi lăsat un



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

diapozitiv frumos, pe care îl puteți trimite tuturor prin e-mail.

- puteți ruga fiecare persoană să noteze primul pas în carnețelul sau pe hârtie și apoi să arate această notă în fața camerei web.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 25: Bătălia argumentelor



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	Dimensiunea grupului 6-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Scopul acestui exercițiu este de a încuraja oamenii să discute subiecte în mod critic, să asculte toate punctele de vedere și să își formuleze propriile opinii. În timpul acestui exercițiu, oamenii au ocazia de a-și împărtăși opiniile și de a colecta și schimba argumente.
Durata	<b>30 min</b>
Aplicații	Zoom
Materiale	Acces la platforma Zoom
Agenda exercițiilor	Înainte de formare, pregătiți pentru participanți câteva fraze legate de un subiect al atelierului dumneavoastră.  Toate trebuie să fie scurte și cât mai clare posibil.



De exemplu, pentru un atelier pe teme legate de muncă - antreprenoriat, burnout:

1. Afișarea emoțiilor la locul de muncă este neprofesională.
2. Lucrul cu prietenii este o idee proastă.
3. Tinerii nu ar trebui să fie șefi de echipe mari.

Împărțiți grupul în două grupuri mai mici. Creați două încăperi separate, de exemplu, folosind opțiunea breakout rooms.

O echipă pregătește câteva argumente pentru a fi de acord cu afirmațiile, iar celălalt grup pregătește argumente pentru a nu fi de acord cu afirmațiile.

Oamenii trebuie să îi convingă pe cei de cealaltă părere că au dreptate.

După 10 minute, invitați pe toată lumea să se întoarcă într-un singur grup.

Acum este momentul să schimbăm argumente.

Prezentați fiecare propoziție pe rând și rugați ambele grupuri să se angajeze într-o bătălie de argumente.

Fiecare persoană vorbește pe rând. Nu vă întrerupeți unul pe celălalt.

După toate rundele, întrebați cine este de acord cu tezele prezentate și cine este împotriva lor.

Acesta este un moment în care participanților li se poate dezvălui care este adevărata lor opinie.

Încurajați grupul să poarte o scurtă discuție. Puteți pune următoarele întrebări:

1. *A existat vreun moment în care ați fost mai aproape de argumentele echipei adverse?*
2. *V-ați descris poziția în mod clar ?*
3. *S-au alăturat toți participanții la discuție?*
4. *Ce lucruri noi ați aflat despre subiectele discutate?*

Modificări posibile

Acest exercițiu are două aspecte diferite:





## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

- una referitoare la cultura discuției, la arta schimbului de argumente. De ce este nevoie pentru ca fiecare persoană să se poată exprima liber?

- a doua este din punctul de vedere al meritului problemelor discutate, în acest caz, puteți folosi exercițiul ca o introducere la partea de fond a atelierului.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



### Exercițiul nr. 26: Portret verbal de grup



Yan Krukow, Pexels.com, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	8-20 de participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Scopul exercițiului este de a integra grupul, de a crea o atmosferă plăcută pentru continuarea activității. Îl puteți folosi ca un spărgător de gheață la începutul unui antrenament.
Durata	<b>20 min</b>
Aplicații	Zoom
Materiale	Înainte de instruire, pregătiți un spațiu în aplicația miro, mural sau google jamboard.
Agenda exercițiilor	Împărțiți grupul în perechi, luați parte la exercițiu dacă există un număr impar de persoane în grup.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Utilizați opțiunea săli de discuții pentru a crea o sală separată pentru fiecare pereche.

În cupluri, participanții sunt rugați să facă un scurt interviu unul cu celălalt pentru a sparge gheața și a se cunoaște reciproc.

Fiecare persoană îi pune celuilalt partener două întrebări:

1. Cine sunteți și cu ce vă ocupați profesional?
2. Care este pasiunea ta?

Fiecare persoană are la dispoziție 5 minute pentru povestea sa. În timp ce o persoană își spune povestea, cealaltă ascultă cu atenție.

După 10 minute, încheiați conversația perechilor.

Apoi, după ce toată lumea s-a întâlnit pe forum, împărtășiți cu fiecare persoană linkul către aplicația aleasă.

Sarcina fiecărei persoane este de a scrie sub formă de #hashtag-uri 3 până la 5 informații pe care și le amintește despre persoana pe care a întâlnit-o în pereche.

Informațiile vor fi furnizate în mod anonim, fără a menționa numele persoanei în cauză.

Astfel se va crea un colaj de cuvinte - un portret al grupului care s-a întâlnit la atelier.

Comentați pe scurt acest portret verbal al grupului. Aveți informații care apar de mai multe ori, care leagă grupul? Există vreo informație surprinzătoare?

### Modificări posibile

Puteți invita participanții să inventeze întrebări la care să răspundă în perechi înainte de începerea exercițiului..

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 27: Ce ați dori să învățați?



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	6-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social</b> / Corp / Emoțional / <b>Cognitiv</b>  Acest exercițiu este bun pentru o introducere în atelier. Crearea unui spațiu de conversație liberă între participanți, verificarea motivației fiecărei persoane. Este util atunci când doriți să motivați oamenii să își stabilească propriile obiective pentru procesul de formare și învățare.
Durata	20 min
Aplicații	Zoom
Materiale	Acces la platforma Zoom,



### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu ar fi foarte bun la începutul atelierului.

Aceasta le va permite participanților să se concentreze și să reflecteze asupra motivației lor individuale de a participa la atelier.

Împărțiți grupul în perechi, folosind funcția "Break-out rooms".

În perechi, timp de 2 minute, o persoană îi pune celeilalte o întrebare, o repetă de mai multe ori și ascultă răspunsurile, fără alte comentarii. Cealaltă persoană doar răspunde.

Întrebarea este:

*Ce ați dori să învățați în timpul acestui training?*

După aceea se face o schimbare de perechi. Iar persoana care a răspuns la întrebare o pune acum celeilalte persoane, ascultând cu atenție.

După 5 minute terminați lucrul în cuplu.

Aflați concluziile discuțiilor de pe forum - dacă cineva dorește să comenteze.

Cum a fost pentru participanți ca persoană care răspunde la întrebare? Cum a fost pentru persoana care a pus întrebarea? Ce a scos la iveală repetiția?

Încurajați toți participanții să își împărtășească propriile răspunsuri la întrebarea pusă în exercițiu.

### Modificări posibile

Dacă doriți, puteți cere fiecărei perechi să realizeze un scurt material vizual. Acest lucru poate fi realizat în orice aplicație vizuală - google jamboard, miro, mural, canva.

Pe forum, fiecare pereche își poate prezenta nota.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală





## Exercițiul nr. 28: Calendarium



Pixabay, licență Creative Commons

Durata  
Dimensiunea  
grupului

8-20 de participanți

Cum se utilizează  
acest exercițiu?

**Social** / Corp / **Emoțional** / Cognitiv  
Pentru a arăta varietatea grupului și diversitatea experiențelor lor de viață. Puteți utiliza acest exercițiu și pentru procesul de integrare a grupului. Este perfect ca o încălzire și pentru a sparge gheața.

Durata

15 min

Aplicații

Zoom

Materiale

Înainte de atelier, pregătiți un document cu ANII într-un fișier word sau google doc. Scrieți anii în coloană, de ex:



1978 -

1999 -

2000 -

2005 -

Decideți câte date doriți să includeți în calendar - merită să aveți cel puțin la fel de multe date ca și participanții.

Aceste date trebuie să se refere la perioada în care participanții erau deja născuți.

### Agenda exercițiilor

Împărtășiți fișierul calendaristic pregătit cu participanții la atelier.

Rugați fiecare persoană să scrie în mod anonim despre un eveniment din viața sa legat de această dată.

Sugerați participanților să aleagă o dată.

În cazul în care există mai multe date decât participanți, încurajați-i să mai selecteze o dată.

După ce toată lumea a terminat de scris, rugați-i să își citească notițele.

Puteți decide dacă o singură persoană citește calendarul sau dacă o faceți în echipă - fiecare persoană își poate citi propriile evenimente, sau fiecare persoană le citește pe ale altora.

Rugați-i să rămână concentrați în timp ce citesc. Fiecare împărtășește o parte din povestea vieții sale, așa că îndemnați-i să aprecieze acest lucru.

După ce ați citit calendarul, cereți participanților să își spună impresiile despre acest exercițiu.

Exemple de întrebări pe care le puteți pune:

*Ce fel de sentimente ați avut când ați ascultat calendarul?*

*Există experiențe pe care le aveți în comun ca grup?*

*Există o persoană din grup care s-a născut când altcineva era deja adult?*

*Ce ne putem da seama despre grupul nostru citind acest calendar?*



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Modificări posibile

În acest exercițiu, este esențial atât să apreciem diversitatea, cât și să căutăm asemănările. Puteți înscrie în calendar câteva date viitoare, de exemplu, peste 5 sau 10 ani. Uneori este util să vedeți cum își imaginează participanții viața lor în viitor.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

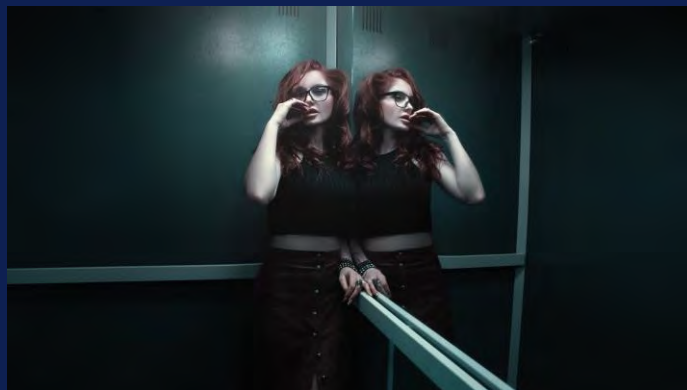
Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 29: Elevator pitch



pixabay.com

Dimensiunea  
grupului

5-15

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Să prezinte membrii grupului unii altora și să atragă atenția asupra responsabilității participanților pentru desfășurarea ședinței.

Durata

15-20 min.

Materiale și  
instrumente  
necesare pentru  
activități

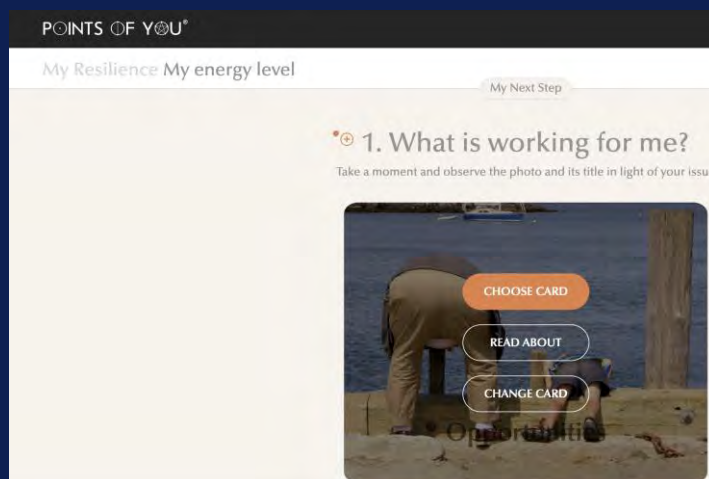
Nu sunt necesare materiale suplimentare.



<p>Agenda exercițiilor</p>	<p>Un "elevator pitch" este un nume celebru pentru un mod rapid și foarte concentrat, de 30 de secunde, de a împărtăși mesajul cu o altă persoană. Numele reflectă faptul că un discurs de lift poate fi rostit în timpul unei călătorii cu liftul (de exemplu, 30 de secunde și 100-150 de cuvinte).</p> <p>Trebuie să fie concisă, deoarece timpul pare să fie foarte scurt. Este nevoie de concentrare și precizie. Prin urmare, este perfect ca participanții să își prezinte trecutul și așteptările pentru întâlnire și să o încheie într-un timp rezonabil.</p> <p>Invitați-i pe toți să se prezinte în 30 de secunde. Vă puteți referi la formula discursului de lift. Rugați participanții să se gândească mai întâi la ceea ce vor să spună în timp ce se prezintă și postați pe chatbox cele patru elemente pe care ar trebui să le urmeze:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducere - "Bună, mă numesc..., sunt din....Încântat să vă cunosc pe toți"</li><li>2. Oferiți un rezumat a ceea ce faceți, cum sunteți unic - "Lucrez în ..., Domeniul meu principal de interes este ...."</li><li>3. Explică ce vrei de la această întâlnire - "Sunt aici pentru că...."</li><li>4. Spuneți cum puteți contribui la atelier - "Pot contribui prin faptul că sunt sincer, atent la ceilalți și...."</li></ol> <p>Oferiți participanților 3-5 minute pentru a-și pregăti discursurile. Apoi rugați-i să își scrie numele pe un chat în ordinea în care vor să se prezinte. Urmăriți ordinea citind numele participanților pe măsură ce aceștia își țin discursurile. Cronometrați 30 de secunde cu o sonerie pentru a-i ține pe participanți în program și nu uitați să fixați sau să puneți vorbitorul în lumina reflectoarelor pentru a-i oferi timpul lor de a străluci.</p>
<p>Modificări posibile</p>	<p>Exercițiul poate fi, de asemenea, o bună încheiere a reuniunii, deoarece participanții pot împărtăși, în cadrul celor 30 de secunde, ceea ce au reținut din reuniune. Întrebarea de încheiere poate fi de exemplu: Ce ați învățat astăzi? Ce ați învățat, ce ați descoperit despre dumneavoastră astăzi?</p>
<p>Credite</p>	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



## Exercițiul nr. 30: Ce-mi spune corpul meu?



<https://www.points-of-you.com/play/game/expanding/question/1>

Dimensiunea grupului

2-100+

Cum se utilizează acest exercițiu?

Social / **Corp** / **Emoțional** / Cognitiv

Scopul exercițiului este de a-i ajuta pe participanți să intre în contact cu corpul lor și să aducă o nouă perspectivă, un alt punct de vedere asupra modului în care se simt și a ceea ce au nevoie.

Durata

15-20 min.

Materiale și instrumente necesare pentru

[POINTS OF YOU® - The Digital Experience](#)

Trebuie să vă creați un cont aici: [https://courses.points-of-you.com/users/sign\\_in](https://courses.points-of-you.com/users/sign_in)



### activități

#### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu folosește o aplicație de cărți metaforice cu un proces de 3 cărți pentru a-i ajuta pe participanți să intre în contact cu corpul lor. Aplicația aduce o nouă perspectivă, un alt punct de vedere asupra modului în care se simt și a ceea ce au nevoie.

Points of you este un joc de coaching metaforic care îndeamnă la reflecție și care are diverse aplicații.

De la [autorii jocului](#): "O piatră de temelie a metodei Points of You® este interacțiunea dintre creierul drept, jumătatea intuitivă și emoțională a creierului,

și creierul stâng, axat pe logică și analiză. Acest lucru se întâmplă atunci când privim simultan o fotografie și un cuvânt.

Fotografia ne stimulează creierul drept, creativ, în timp ce cuvântul activează creierul stâng, analitic.

Stimularea simultană a celor două emisfere cerebrale creează o luptă între emoțional și rațional, "scurtcircuitând" momentan mecanismele de apărare vigilente ale minții noastre. Această "confuzie deliberată" oferă minții un scurt răgaz de la ideile noastre preconcepute despre cum "ar trebui" sau "ar trebui" să fie lucrurile și permite minții noastre să se deschidă către noi locuri din interiorul nostru, schimbându-ne punctul de vedere."

Partajați ecranul cu o aplicație deschisă: <https://points-of-you.com/> Faceți clic pe joc și alegeți punctul de resiliență. Alegeți răspunsul "Ce îmi spune corpul meu?". Faceți clic pe prima planșă "1. Ce funcționează pentru mine?".

Alegeți un punct și afișați opțiunile: alege o carte, citește despre sau schimbă cartea.

După ce ați selectat o imagine ca exemplu, treceți la al doilea panou "2. Ce nu funcționează pentru mine?" și "3. Care este următorul pas?". După ce ați ales toate cele trei planșe, faceți un print screen pentru a vă salva imaginile. Spuneți-le participanților că își pot păstra planșele după ce se înregistrează.

Spuneți-le participanților că vor avea la dispoziție 8 minute pentru a-și completa planșele. Apoi vor fi trimiși pentru alte 6 minute în camere de câte 3 persoane pentru a-și împărtăși reflecțiile.





## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Acum, rugați participanții să deschidă site-ul [POINTS OF YOU® - The Digital Experience](#) și să meargă la punctul de reziliență, apoi să își creeze planșe referitoare la subiectul corpului lor.

După ce participanții s-au întors din camerele de pauză, le-a cerut să scrie în chatbox un cuvânt care să descrie starea corpului lor în acel moment.

Modificări  
posibile

Puteți folosi alte subiecte din cadrul jocului Punctele de joc, de exemplu "Nivelul meu de energie" în cadrul rubricii Reziliență sau "Ce îmi place cu adevărat să fac?" în cadrul categoriei Împlinire.

Credite

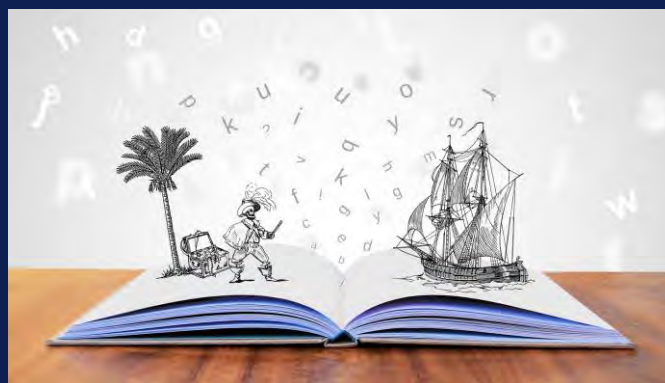
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 31: Trageți și plasați povestea



pixabay.com

Dimensiunea grupului

5-15

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / Cognitiv  
Scopul este de a stimula creativitatea și de a integra participanții folosind metoda povestirii.

Durata

15-20 min.

Materiale și instrumente necesare pentru activități

Nu sunt necesare alte materiale. Aplicația video trebuie să fie capabilă să mute ecranele video ale participanților în modul de vizualizare a galeriei (de exemplu, ZOOM).



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu stimulează ingeniozitatea și spontaneitatea participanților, îi integrează și le dă posibilitatea de a fi creatori.

În primul rând, rugați participanții să creeze o ordine comună a tuturor participanților care apar pe ecrane. Explicați-le că pot să tragă și să fixeze ecranul video al fiecărei persoane și să îl mute în ordinea dorită. Puteți exersa acest lucru prin începerea unui gest, de exemplu, un gest de mișcare a mâinii pe care ceilalți îl vor urma în ordinea făcută anterior. Puteți decide dacă urmați linii orizontale sau verticale sau mergeți pe serpentină.

Invitați participanții să creeze și să spună împreună o poveste. Spuneți-le participanților să se așeze confortabil, să respire adânc și să se relaxeze. Fiecare persoană va contribui la poveste adăugând o propoziție la ceea ce s-a spus, adăugând detalii importante sau împingând povestea mai departe. Regula este că nu pot contrazice ceea ce s-a spus până acum și nu pot face răsturnări de situație magice. Rugați-i să fie buni ascultători - să acorde toată atenția lor la ceea ce se spune și să permită tăcerea, așa cum s-ar putea desfășura pentru o poveste continuă.

În funcție de mărimea grupului, puteți face de la una până la trei runde. Când se termină ultima rundă, reamintiți-le că aceasta este o încheiere finală, astfel încât participanții să își completeze povestea.

La final, întrebați participanții ce părere au despre această experiență sau despre ceea ce au descoperit în chatbox.

### Modificări posibile

În funcție de subiectul atelierului, povestea se poate referi la domeniul de activitate sau la domeniul de interes al participanților.

Participanții își pot scrie propozițiile în caseta de chat.

În cazul în care participanții nu sunt capabili să urmeze instrucțiunile privind ordinea imaginilor, puteți conveni asupra unei ordini, o puteți scrie și puteți împărți ecranul cu participanții pentru ca aceștia să o urmeze în acest mod.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 32: Încălzire comunitară



Imagine gratuită de Akshay Gupta pe PixaHive.com

Dimensiunea  
grupului

5-20

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social / Corp** / Emoțional / Cognitiv  
Scopul este de a implica participanții prin contribuția la încălzirea grupului.

Durata

15-20 min.

Materiale și  
instrumente  
necesare pentru  
activități

Nu sunt necesare alte materiale



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

În primul rând, rugați participanții să creeze o ordine comună de apariție a acestora pe ecrane. Explicați-le că pot trage și fixa ecranul video al fiecărei persoane și îl pot muta în ordinea dorită. Puteți decide dacă urmați liniile orizontale sau verticale sau mergeți pe serpentină. Repetați cerându-le tuturor să își spună numele unul câte unul.

Spuneți-le participanților să se ridice în picioare în fața camerei pentru a fi vizibili până la talie sau până la genunchi.

Apoi explicați-le că vor propune un exercițiu pe care îl vor urma și ceilalți. Acestea pot fi mișcări simple de întindere sau de energizare. Arătați primul exemplu. Rugați-i să arate unul câte unul exercițiul ales de ei. După ce termină, cealaltă persoană propune mișcările sale.

La final, rugați participanții să arate mișcările lor inițiale simultan și să rămână cu această mișcare pentru o vreme.

### Modificări posibile

Exercițiul poate fi, de asemenea, o bună încheiere a reuniunii. Rugați participanții să își împărtășească nivelul de energie după activitate pe o scară de la 1 la 10 și să îl noteze în chatbox.

De asemenea, puteți modifica exercițiul prin evidențierea liderului exercițiului, toți ceilalți urmându-i exemplul. Aceasta poate fi o modificare bună pentru a reduce timpul necesar pentru ordinea așteptată sau pentru participanții care nu au o cameră de filmat și pot doar să urmărească.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



### Exercițiul nr. 33: Coduri culturale



pixabay.com

Dimensiunea  
grupului

3-8

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social / Corp / Emoțional / Cognitiv**

Scopul este de a implica participanții prin împărtășirea poveștilor lor folosind coduri culturale pentru a-i ajuta să se deschidă și să creeze legături în cadrul grupului.

Durata

15-20 min.

Materiale și  
instrumente  
necesare pentru  
activități

Nu sunt necesare alte materiale



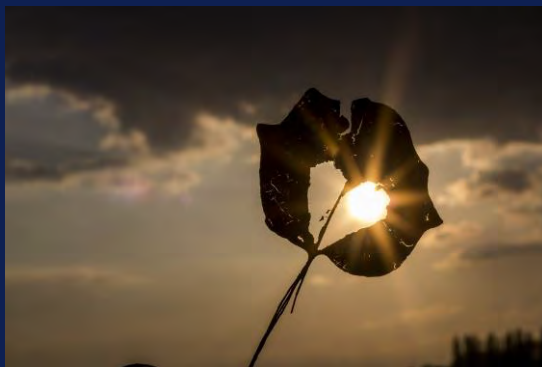


## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Agenda exercițiilor	<p>Acest exercițiu folosește arhetipurile și poveștile culturii pop ca metaforă pentru a exprima povești personale.</p> <p>Rugați participanții să se gândească la un basm, o poveste, un roman, un film sau un cântec cu care se identifică ca fiind "povestea lor". Recomandați-le să se limiteze la titlurile cărților sau cântecelor și subliniați că povestea lor și reflecția din ele sunt cele mai importante de auzit. Lăsați-i să se gândească la asta o vreme, dar încurajați-i să nu se gândească prea mult și să ia primul gând spontan care le vine în minte.</p> <p>Fiecare persoană va avea la dispoziție două minute pentru a împărtăși grupului povestea sa, precum și modul în care aceasta reflectă propria experiență. Folosiți cronometrul setat la 2 minute, cu o sonerie, pentru a-i ține pe participanți în grafic.</p> <p>La final, în funcție de timp, puteți deschide o discuție despre ceea ce i-a surprins, emoționat sau amuzat și să împărtășiți în grup sau în chatbox.</p>
Modificări posibile	<p>Puteți trimite sarcina înainte de ședință și le puteți cere participanților să pregătească răspunsurile în avans.</p>
Credite	<p>Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p>Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)</p> <p>Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene</p>



## Exercițiul nr. 34: Căldura inimii



pixabay.com

Durata  
Dimensiunea  
grupului

3-8 (pentru grupuri mai mari folosiți sălile de pauză)

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social** / Corp / **Emoțional** / Cognitiv  
Scopul este de a conecta participanții cu sentimentul lor de scop și de a contribui la acesta în cadrul grupului prin împărtășirea experienței lor pozitive. Exercițiul va funcționa bine la începutul atelierului.

Durata

15-20 min.

Materiale și  
instrumente  
necesare pentru  
activități

Nu sunt necesare alte materiale



### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu se referă la o experiență personală a participanților de a crea vibrații bune și de a deplasa atenția către pozitivitate, folosindu-se de aceasta ca o perspectivă pentru întâlnirea următoare.

Primul pas este de a le cere participanților să se concentreze asupra corpului lor. Cereți-le participanților să se așeze confortabil, deoarece îi veți ghida prin această practică de respirație. Încurajați-i să își închidă aparatele foto pentru a se simți cât mai confortabil și mai relaxați.

#### **Prima parte: Instrucțiuni de respirație pentru participanți**

1. Inspiră și expiră încet timp de câteva momente.
2. Inspiră încet și adânc pe nas cât numeri până la patru. În acest pas, numărați foarte încet până la patru în cap. Simțiți cum aerul vă umple plămânilor, câte o secțiune pe rând, până când plămânilor sunt complecși și aerul se mută în abdomen.
3. Expirați încet: Stând în poziție verticală, expirați încet pe gură, scoțând tot oxigenul din plămâni. Concentrează-te pe această intenție și fii conștient de ceea ce faci.
4. Acum, vom adăuga reținerea respirației după inspirație și expirație: Țineți-vă respirația pentru încă o numărare lentă până la 4.
5. Expirați din nou: Expirați pe gură exact până la 4, expirând aerul din plămâni și abdomen. Fiți conștienți de senzația de ieșire a aerului din plămâni.
6. Țineți-vă din nou respirația: Țineți-vă respirația exact până la numărul lent de patru înainte de a repeta acest proces.

#### **Partea a doua: Instrucțiuni de concentrare pentru participanți**

În timp ce respirați, gândiți-vă la un incident, o situație, o amintire din munca voastră când ați simțit un sentiment de scop și căldură în inimă. Rugați-i să se gândească la primul lucru care le vine în minte.

Puneți întrebări care să îi încurajeze să dea viață poveștii. Câteva sugestii, atunci când

este cazul:

- Când sau cum s-a schimbat acest lucru?

- Ce sau cine te-a sprijinit?

- Cum ți-ai găsit puterea?

Această listă ar putea fi nesfârșită... puteți adăuga întrebările dumneavoastră.

Următorul pas este să se alătore camerelor de discuții și să-și împărtășească poveștile cu ceilalți participanți.

Trimiteți-le la 3-4 grupuri și stabiliți 2 minute pentru o persoană.

La final, în funcție de timp, puteți deschide o discuție despre ceea ce i-a surprins, emoționat sau amuzat și să o împărtășiți în întregul grup sau în chatbox.

Modificări  
posibile

De asemenea, puteți folosi acest exercițiu pentru a muta atenția participanților în viitor și într-o situație imaginară din viitorul apropiat, când vor simți în inimile lor căldura pe care și-o doresc.

Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### Exercițiul nr. 35: Povestea numelui tău



pixabay.com

Dimensiunea  
grupului

3-10

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / Cognitiv  
Scopul este de a introduce și de a încălzi verbal participanții pentru a-și folosi creativitatea.  
Exercițiul vă va ajuta să vă amintiți numele participanților la atelier.

Durata

15-20 min.

Materiale și  
instrumente  
necesare pentru  
activități

Nu sunt necesare alte materiale



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Aceasta este o modalitate populară de a începe să lucrezi cu un grup și funcționează bine dacă este important să vă legați de grup și să vă amintiți numele participanților pentru activitățile viitoare ale atelierului.

Invitați participanții să se gândească la povești legate de numele lor și să le împărtășească grupului.

De exemplu, de ce a fost ales, de către cine și ce au simțit în legătură cu el de-a lungul vieții. Fiecare persoană va avea la dispoziție două minute pentru a-și împărtăși povestea cu grupul. Cronometrați 2 minute cu un cronometru cu sonerie pentru a-i ține pe participanți la timp.

Cel mai simplu mod de a începe acest lucru este ca tu să spui povestea numelui tău. Atunci nu mai este nevoie de instrucțiuni sau explicații detaliate.

Rugați participanții să invite pe nume următoarea persoană care va vorbi.

### Modificări posibile

Puteți împărți tabla și le puteți cere participanților să își scrie numele pe ea deodată. Cealaltă idee de modificare este de a le cere participanților să își împărtășească poveștile în perechi și apoi să rezume poveștile partenerilor lor pe forum.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

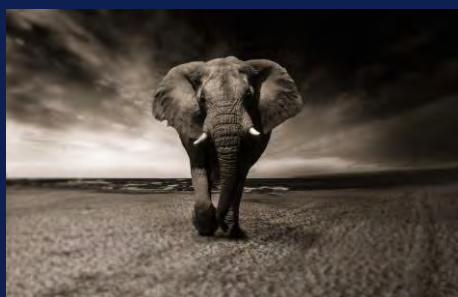
Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



### Exercițiul nr. 36: Care este spiritul tău animal?



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Dimensiunea grupului

3-10

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / **Emoțional** / Cognitiv

Scopul este de a introduce și de a încălzi participanții pentru a-și folosi creativitatea prin utilizarea metaforei.



Durata	15-20 min.
Materiale și instrumente necesare pentru activități	Miro, Padlet sau Jamboard
Agenda exercițiilor	<p>Un exercițiu simplu pentru introducerea în grup și stimularea creativității participanților.</p> <p>Rugați participanții să respire adânc și să se gândească la ce animal se simt astăzi.</p> <p>Lăsați-le un moment și întrebați-i dacă au de ales. Rugați-i să răspundă cu reacția degetului mare în sus sau în jos.</p> <p>Următoarea sarcină este de a găsi imagini relevante pe internet și de a le descărca. Apoi, partajați-le pe un tablou comun pe Miro, Jamboard sau aplicația web Padlet.</p> <p>În etapa următoare, participanții vor crea un colaj de animale. Cereți participanților să se prezinte, dezvăluind ce imagine au postat și explicând alegerea lor. Rugați participanții să invite pe nume următoarea persoană care va lua cuvântul.</p> <p>La final, vorbiți puțin despre ceea ce vedeți în imagini. V-a surprins, interesat sau amuzat ceva?</p>
Modificări posibile	<p>La final, puteți cere participanților să își scrie numele lângă imaginile postate.</p> <p>Dacă lucrați cu un grup preexistent, puteți cere participanților să ghicească ce animal îi reprezintă pe colegii lor. După ce au scris totul, rugați-i să îl împărtășească în chatbox (de exemplu, întrebați "Cine este elefantul?" și lăsați-i să își scrie răspunsurile. Apoi, adevăratul "elefant" se prezintă).</p>
Credite	Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> )



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 37: Chestiune de timp



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	8-20 de participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Scopul este de a vedea cât de relativă este senzația de timp, de a te vedea pe tine și percepția ta asupra timpului într-un grup.
Durata	15 min
Aplicații	Zoom
Materiale	Prezentarea formatorului
Agenda exercițiilor	Pregătiți câteva expresii de timp utilizate în mod obișnuit, de exemplu: Moment



În curând

Într-o vreme

La scurt timp

La prima vedere

Imediat

Scrieți acești termeni pe slide-uri de prezentare separate.

Rugați participanții la atelier să noteze în notițele lor, individual, câte minute sau zile sunt: "o clipă", "în curând", "în scurt timp", etc.

După ce ați citit toți termenii, rugați participanții să își împărtășească răspunsurile.

Discutați cu grupul pentru un moment despre modul în care percepem timpul în mod diferit.

Aveți o înțelegere similară a timpului în grupul vostru?

Când și în ce situații este benefică definirea precisă a termenelor pentru sarcini?

Modificări posibile

Depinde de dumneavoastră dacă doriți să faceți o prezentare în cadrul acestui exercițiu. Puteți alege să enumerați timpii, să vorbiți încet și simplu. Puteți opri opțiunea video și le puteți cere participanților să oprească camerele web pentru a-i ajuta pe toți să se concentreze mai bine.

Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 38: 45 secunde



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului

8-20 de participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / Cognitiv

Scopul principal al acestui exercițiu este de a schimba energia și de a aduce bunăstare și umor în grup. Exercițiul va funcționa bine în orice moment în timpul atelierului, ca o scurtă pauză.

Durata

**5 min**

Aplicații

Zoom

Materiale

Nu este nevoie de alte materiale



### Agenda exercițiilor

Sarcina este de a enumera cât mai multe lucruri din categoria aleasă într-un timp scurt.

Alegeți orice categorie, de exemplu:

- Sport
- Articole care se găsesc în bucătărie
- Titluri de filme americane
- Orașe în Europa

Setați un cronometru pentru 45 de secunde. Fiecare persoană încearcă să scrie cât mai multe lucruri din categoria dată.

Participanții pot scrie lucruri, de exemplu, folosind opțiunea de chat sau în mod analogic folosind o foaie de hârtie.

După ce timpul s-a scurs, rugați participanții să numere câte lucruri au scris și anunțați câștigătorul jocului.

Stabiliți categoriile cu înțelepciune. Dacă doriți să creați coeziune, puneți grupul să scrie ceva care poate reflecta propriile experiențe (de exemplu, jocuri din copilărie, obiecte din cameră). Dacă doriți, puteți folosi jocul pentru a consolida cunoștințele pe care le-ați abordat în cadrul lecției!

### Modificări posibile

Jocul poate fi jucat la sfârșitul activității principale. De exemplu, folosiți-l înainte de pauză ca o pauză de relaxare. De asemenea, îl puteți folosi înainte de începerea următoarei părți a atelierului pentru a concentra participanții înainte de a continua activitatea.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene

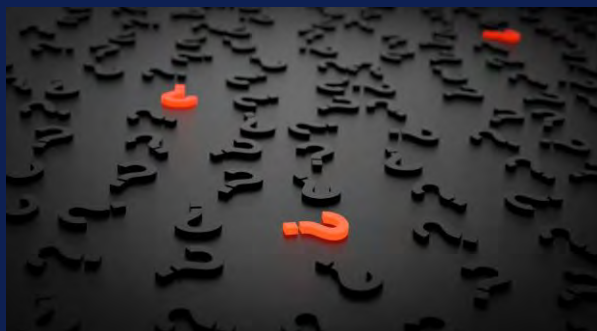


## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală





## Exercițiul nr. 39: Puterea întrebărilor



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	6-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social</b> / Corp / Emoțional / <b>Cognitiv</b> Scopul exercițiului este de a stimula curiozitatea și creativitatea prin punerea de întrebări.
Durata	15 min
Aplicații	Zoom
Materiale	Înainte de atelier, pregătiți un obiect, ceva care poate fi ușor de arătat pe camera web.  Este important ca obiectul să fie simplu și interesant în același timp, astfel încât să arate puțin diferit din fiecare parte. Ar putea fi o cutie de lemn sau o ramă foto.



### Agenda exercițiilor

Arătați-le participanților obiectul ales pe camera de filmat dintr-o singură perspectivă, astfel încât să nu fie imediat clar ce este. Apoi, rugați participanții să noteze în notițele lor cât mai multe întrebări posibile despre acest obiect.

Fiecare persoană notează pe o bucată de hârtie în caietul său.

Spuneți că, cu cât mai multe întrebări, cu atât mai bine.

După două minute, dați câteva detalii despre obiect, de exemplu, dacă este o cutie de lemn, puteți spune că aceasta conține ceva înăuntru.

Invitați participanții să continue cu întrebări.

După alte 2 minute, arătați obiectul cu toate detaliile și cereți să continue să pună întrebări. Cu cât pun mai multe întrebări, cu atât mai bine.

După încă 2 minute, terminați această etapă a exercițiului.

Întrebați despre concluziile exercițiului, ce a fost interesant în acest exercițiu, care a fost momentul de cotitură pentru a pune întrebări.

Puteți întreba dacă cineva dorește să pună o întrebare.

Încurajați participanții să rămână în această atitudine de curiozitate pentru tot restul atelierului.

### Modificări posibile

Acest exercițiu poate fi folosit pentru a stimula creativitatea participanților, concentrându-se mai mult pe actul de explorare și pe formularea de întrebări. După fiecare rundă de întrebări, reamintiți participanților o direcție pe care întrebările lor nu au luat-o. De exemplu, "Ați pus la îndoială funcția sa sau materialul?".

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

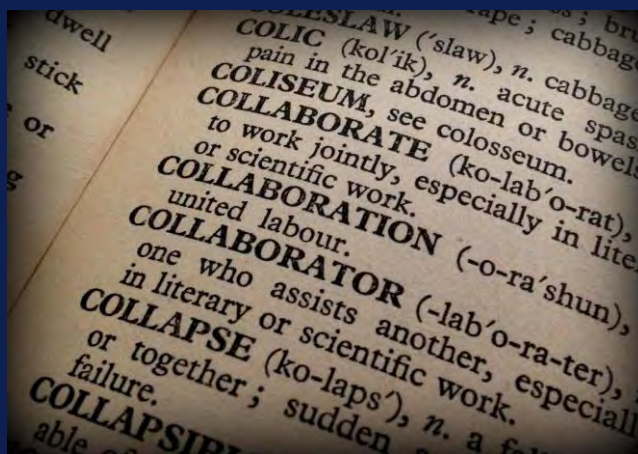
Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 40: Glosar de formare



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	5-15 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Scopul acestui exercițiu simplu este de a rezuma formarea și de a colecta feedback-ul participanților.
Durata	15 min
Aplicații	Zoom
Materiale	Deschideți documentul: Google Doc sau Google Jamboard
Agenda exercițiilor	Împărțiți participanții în grupuri de câte trei. Cereți fiecărui grup să scrie cinci cuvinte diferite care ar putea rezuma cel mai bine întregul atelier și să pregătească



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

o scurtă descriere.

Fiecare echipă are la dispoziție 10 minute pentru a lucra la cuvintele-cheie.

De exemplu,

Perspectivă - în timpul atelierului, am avut ocazia să cunoaștem opiniile altor persoane.

După aceea, rugați fiecare echipă să împărtășească rezultatele muncii lor.

Pregătiți un document deschis; acesta poate fi un google doc sau un google jamboard și invitați grupurile să își lipească notițele într-un fișier comun.

În acest fel, cursanții vor crea un glosar pentru a rezuma atelierul.

Propuneți o scurtă discuție despre cuvintele colectate. În cazul în care se repetă anumite cuvinte, reflectați cuvintele aspecte ale atelierului care au fost considerate cele mai importante.

În plus, întrebați participanții dacă lipsește ceva din acest glosar.

Dacă da, scrieți câteva cuvinte cheie suplimentare.

### Modificări posibile

La final, puteți cere tuturor să aleagă cuvântul cheie care este cel mai important pentru ei și să îl împărtășească pe forum.

### Credite

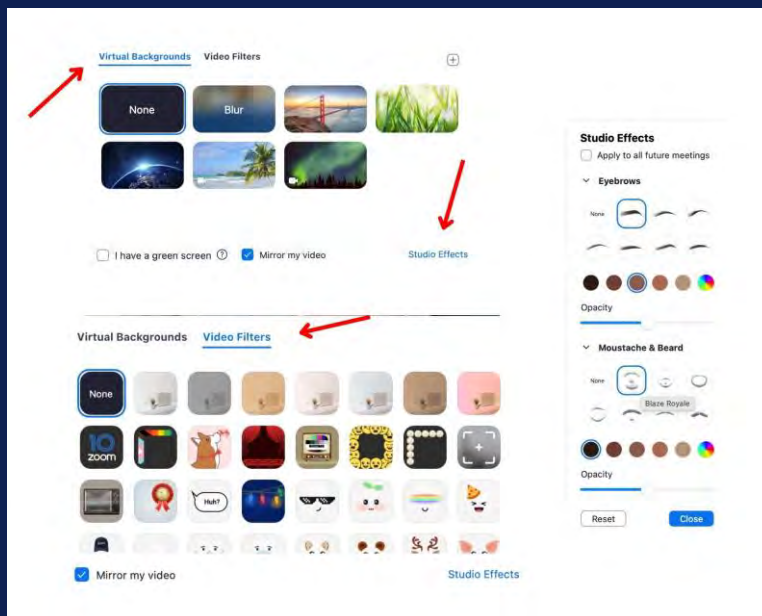
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 41: Ținuta de azi



Imagini de la Zoom, <https://zoom.us>

Dimensiunea grupului	3-16
Cum se utilizează acest exercițiu?	<b>Social / Corp / Emoțional / Cognitiv</b> Scopul este de a introduce și încălzi participanții folosind creativitatea lor. Prin intermediul exercițiului, participanții vor învăța despre diferitele opțiuni din aplicația zoom.
Durata	5-10 min
Materiale și instrumente necesare pentru activități	Zoom

### Agenda exercițiilor

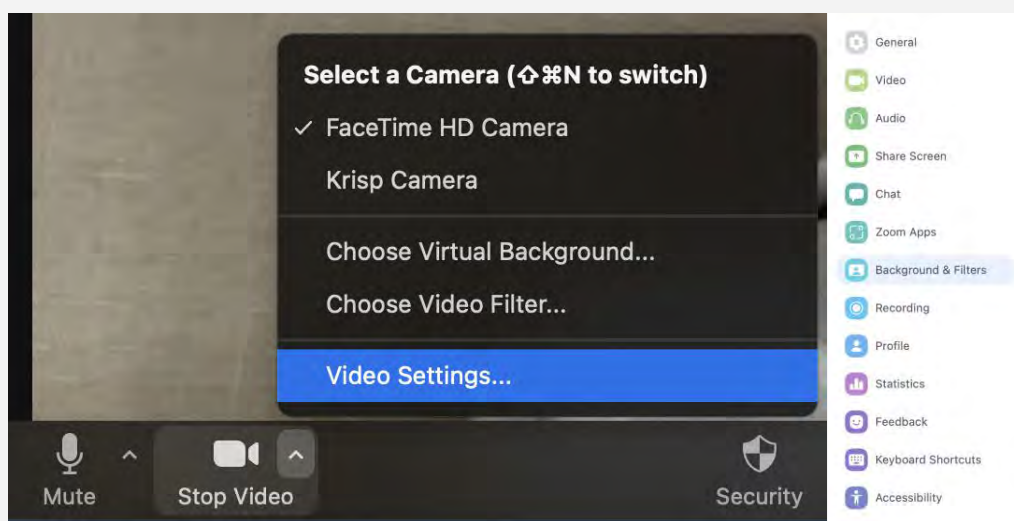
Un exercițiu simplu pentru introducerea în grup și stimularea creativității participanților.

Începutul unei ședințe este esențial, stabilind deseori modul în care se va desfășura restul ședinței. Prin urmare, dacă știm că există persoane întârziate care sunt pe cale să se alăture, este posibil să dorim să le așteptăm pentru a putea începe ședința în întregime.

Ați fost vreodată nevoit să așteptați câteva minute pentru întârziați, când majoritatea membrilor grupului se aflau deja într-o ședință? V-ați luptat să îi mențineți implicați și să îi faceți să vorbească, mai ales dacă nu se cunosc între ei?

Acest exercițiu vă va permite să începeți să integrați grupul cu o explozie.

Accesați setările video și partajați ecranul cu participanții. Apoi mergeți la Background & Filters (Fundal și filtre).



Acolo veți găsi fundaluri virtuale și filtre video. În partea dreaptă jos, există, de asemenea, efecte Studio cu sprâncene, mustață și barbă și culoarea buzelor.

Rugați participanții să se joace cu filtrele de zoom și să își aleagă creația de astăzi. Încurajați-i să verifice dacă numele lor apare așa cum doresc să fie numit și să îl redenumescă dacă este necesar.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Acest exercițiu introduce mult râs și ușurință.

Modificări  
posibile

Filtrele din Zoom sunt variate și adesea actualizate.

Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene





## Exercițiul nr. 42: Poți să-ți lași pălăria pe cap



pixabay.com

Dimensiunea grupului

3-15

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social / Corp** / Emoțional / Cognitiv  
Scopul este de a încălzi participanții cerându-le să își înfrumusețeze, să își decoreze capul folosind creativitatea.

Durata

15-20 min.

Materiale și instrumente

-



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Un exercițiu simplu pentru a introduce o atmosferă de distracție și creativitate.

Rugați participanții să-și ia 2 minute de la monitoare și să găsească ceva frumos pe care să și-l pună pe cap și să se decoreze. Ei pot folosi pălării și eșarfe ca o tendință la modă (de exemplu, stilul Audrey Hepburn), sau cercei, haine, genți, pungă, hârtie sau alte lucruri pe care le găsesc prin preajmă.

Lăsați-le un moment și întrebați-i dacă au de ales. Rugați-i să răspundă cu reacția degetului mare în sus sau în jos.

Apoi puteți face o fotografie de grup ca memento și ca amintire și ca amintire frumoasă de la această întâlnire.

Rugați participanții să se prezinte, să își spună numele și apoi invitați următoarea persoană să vorbească pe nume.

La final, sugerați-le că își pot da jos creațiile sau că pot rămâne în ele chiar până la sfârșitul atelierului.

### Modificări posibile

La final, puteți cere participanților să își împărtășească stările de spirit în caseta de chat.

### Credite

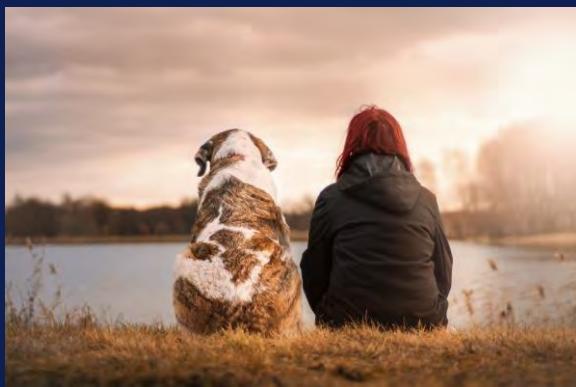
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 43: Puncte comune



pixabay.com

Dimensiunea  
grupului

3-15

Cum se  
utilizează acest  
exercițiu?

**Social / Corp / Emoțional / Cognitiv**

Scopul este de a-i încălzi pe participanți, cerându-le să găsească în grupuri mai mici ce au în comun.

Acesta este, de asemenea, un exercițiu excelent de consolidare a echipei.

Durata

15-20 min.

Materiale și  
instrumente

- o aplicație cu săli de discuții



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

### Agenda exercițiilor

Un exercițiu simplu pentru a face cunoștință între participanți, astfel încât aceștia să se apropie și să găsească puncte comune într-o atmosferă de distracție și creativitate.

Rugați participanții să intre în (voi decideți câte) săli de discuții timp de 4-7 minute pentru a discuta despre ceea ce au în comun și cum să arate acest lucru folosind doar limbajul corpului. Fiecare echipă ar trebui să aibă 2-5 persoane. Explicați-le că mai târziu o vor prezenta în fața celorlalți fără cuvinte. Sarcina pentru restul grupului este să ghicească despre ce este vorba.

Acesta poate fi un aliment preferat, o nevoie sau o experiență comună, totul depinde de decizia grupului.

Întrebați-i dacă au înțeles sau dacă au întrebări prin reacțiile lor (de exemplu, cu degetul mare în sus sau în jos).

### Modificări posibile

La final, puteți cere participanților să își împărtășească stările de spirit în caseta de chat.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

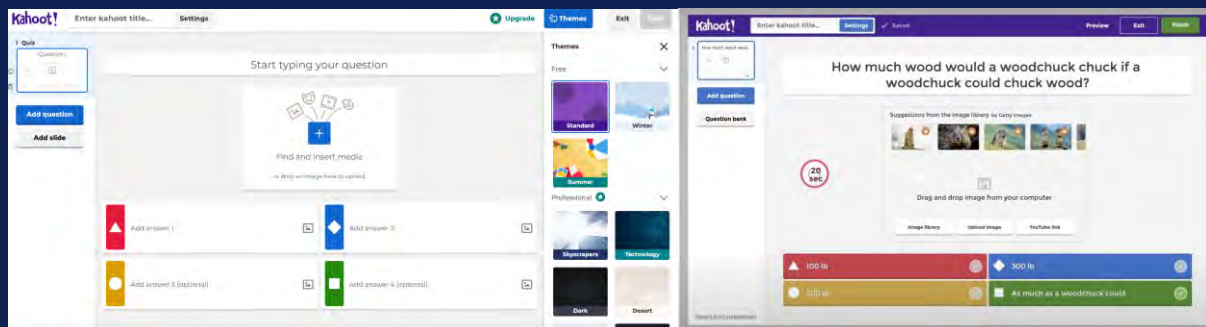
Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



### Exercițiul nr. 44: Provocare Kahoot



<https://create.kahoot.it/creator>

Dimensiunea grupului

3-15

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Scopul exercițiului este de a revizui cunoștințele participanților cu ajutorul aplicației Kahoot!

Durata

15-20 min.

Materiale și instrumente

-

Agenda exercițiilor

Kahoot! este o platformă de învățare bazată pe jocuri, utilizată ca tehnologie educațională de către profesori, formatori și educatori. Jocurile sale de învățare, "kahoots", sunt chestionare cu alegere multiplă generate de utilizatori, care pot fi accesate prin intermediul unui browser web sau al aplicației Kahoot. Kahoot! poate revizui cunoștințele elevilor pentru evaluarea formativă sau ca o pauză de la activitățile educaționale tradiționale.

Kahoot! a fost conceput pentru învățarea socială, cu cursanți adunați în jurul unui ecran comun, cum ar fi o tablă interactivă, un proiector sau un monitor de calculator. Site-ul

poate fi utilizat și prin intermediul unor instrumente de partajare a ecranului, cum ar fi Skype, Zoom sau Google Hangouts.

Modul de joc este simplu; toți jucătorii se conectează folosind un PIN de joc generat afișat pe ecranul comun și folosesc un dispozitiv pentru a răspunde la întrebările create de un profesor, un lider de afaceri sau o altă persoană. Aceste întrebări pot fi modificate pentru a acorda puncte. Creatorul poate alege dacă jucătorii pot obține 0 puncte, până la 1000 sau 2000 de puncte. Punctele jucătorului sunt calculate în funcție de numărul de puncte pe care le poate obține și de cât timp îi ia jucătorului să răspundă. Cu cât jucătorul răspunde mai repede, cu atât mai multe puncte primește dacă răspunde corect. Punctele apar apoi în clasament după fiecare întrebare. Jucătorul poate obține, de asemenea, o dungă, ceea ce înseamnă că a răspuns la mai multe întrebări în succesiune. Cu cât streak-ul lor este mai bun, cu atât mai multe puncte câștigă atunci când răspunde corect la o întrebare.

Kahoot! a implementat acum "Jumble". Întrebările Jumble îi provoacă pe jucători să plaseze răspunsurile în ordinea corectă, mai degrabă decât să selecteze un singur răspuns corect.

Creați-vă un cont la <https://create.kahoot.it/auth/login> și creați-vă un test. Puteți afla mai multe despre aplicație la [tutorialul Cum să creați un test Kahoot](#). Decideți dacă doriți ca ei să joace individual sau în echipe.

Puteți să vă inspirați din ideile altora cu privire la chestionare la <https://create.kahoot.it/discover>.

### Modificări posibile

Concepeți-vă testul în funcție de tema atelierului. De asemenea, puteți utiliza Kahoot pentru a consolida cunoștințele dobândite de participanți în cadrul atelierului, împărțindu-i în grupuri care să pregătească chestionare pentru fiecare dintre ei. Fiecare echipă va organiza un scurt test pentru ceilalți. Exercițiul este, de asemenea, util ca o bună încheiere a întâlnirii.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



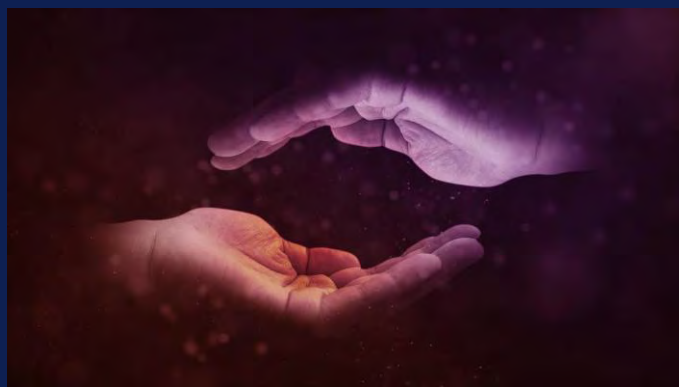
## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală







### Exercițiul nr. 45: Mâini dansatoare



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului

3-18 participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

**Social / Corp** / Emoțional / Cognitiv  
Stimularea conștientizării corporale și relaxarea corpului. Este perfect pentru concentrare și pauză scurtă.

Durata

10 - 12 min

Aplicații

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts sau altele

Materiale

Nu sunt necesare alte materiale

Agenda exercițiilor

Acest exercițiu simplu de mișcare îi va încălzi puțin pe participanții la atelier și le va stimula imaginația și creativitatea. Datorită acestei activități, participanții se vor concentra asupra corpului lor și vor elibera tensiunea acumulată în timp ce stau



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

în fața ecranului.

Rugați participanții să se îndepărteze pentru o clipă de ecranul computerului, rămânând în același timp vizibili. Aceștia pot sta jos sau în picioare.

Invitați fiecare persoană să își concentreze atenția asupra mâinilor sale. Rugați-i pe toți să pună mâinile în față și să se uite la mâinile lor - când palmele sunt îndreptate spre exterior și spre corp.

În continuare, cereți tuturor să își închidă mâinile în pumn și apoi să le deschidă ușor și încet.

Încurajați participanții să facă un scurt "dans al mâinilor". Păstrați întregul corp relaxat și liber. Mâinile se pot mișca în orice direcție, repede sau încet, atât în aceeași direcție, cât și în direcții diferite.

Apoi, cereți tuturor să încerce să își apropie mâinile de camera computerului și să danseze un scurt dans al mâinilor, astfel încât să fie vizibile în fereastra aplicației în care lucrați.

### Modificări posibile

Dacă toți participanții sunt de acord, puteți înregistra un fragment din acest dans și îl puteți trimite tuturor după atelier.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală



## Exercițiul nr. 46: Foaie de hârtie



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea grupului	3-18 participanți
Cum se utilizează acest exercițiu?	Social / <b>Corp</b> / Emoțional / Cognitiv Acesta este un exercițiu excelent ca stimulare senzorială și relaxare a corpului.
Durata	10 min
Hashtag-uri	<b>#sensuri #relaxare #focalizare</b>
Aplicații	Zoom, Microsoft teams, Google Meet sau altele,
Materiale	Spuneți participanților să pregătească o foaie de hârtie A4 sau o pagină din orice ziar.
Agenda exercițiilor	Folosind o simplă foaie de hârtie, puteți stimula simțurile participanților și le puteți distra atenția de la lumea online.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

În primul rând, rugați-i să ia în mâini foaia de hârtie pregătită și să facă o explorare tactică ușoară: mișcați-o pentru a verifica dacă scoate vreun sunet, mirosiți-o, verificați-i textura și temperatura cu mâinile, apropiați-o de ochi pentru a vedea dacă lasă să treacă lumina.

Rugați pe toată lumea să facă o minge de hârtie, să închidă și apoi să deschidă mâna în jurul ei. Se deschide hârtia odată cu mâna sau rămâne strânsă?

Încurajați fiecare persoană să arunce mingea cu o mână și să încerce să o prindă cu cealaltă.

Invitați participanții să observe reacțiile lor senzoriale la acest exercițiu.

După exercițiu, cereți-le tuturor impresiile: cu ce simț percep cel mai mult lumea?

### Modificări posibile

Le puteți cere participanților să închidă aparatele foto și microfoanele.

La sfârșitul exercițiului, puteți cere participanților să îndrepte foaia de hârtie și să o rupă în bucăți mai mici sau să o folosească pentru o altă activitate de scriere, schițare sau desen.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 47: Fabrica de energie



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea  
grupului

3-20 de participanți

Cum se utilizează  
acest exercițiu?

Social / **Corp** / Emoțional / Cognitiv  
Îl puteți folosi pentru stimularea corpului și a minții, energizarea participanților,  
activarea și deschiderea corpului lor.

Durata

5 min

Aplicații

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts sau altele.

Materiale

Nu sunt necesare materiale suplimentare.

Agenda exercițiilor

Acest exercițiu simplu vă va ajuta să creșteți energia în grup. Este excelent atunci  
când aveți nevoie să eliberați tensiunea acumulată în corpul participanților.

Invitați participanții să se îndepărteze de ecranul computerului. Ei pot lăsa



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

camerele pornite sau oprite - lăsați fiecare persoană să decidă singură.

Acum, întrebați participanții ce mișcare le vine în minte când se gândesc la: "fabrică de energie"?

Cum poate începe organismul să producă energie?

Ar fi sărituri, alergări, strigăte, scuturări, dans sau automasaj?

Timp de un minut, lăsați fiecare persoană să își imagineze că este o fabrică de energie și să facă toate mișcările care îi vin în minte și care îi sunt plăcute.

Puteți repeta acest exercițiu de mai multe ori în timpul atelierului.

La finalul exercițiului, puteți încuraja oamenii să își împărtășească gândurile - cum se simt mai energici?

### Modificări posibile

Dacă faceți acest exercițiu de mai multe ori pe parcursul întregului atelier, faceți-l mai întâi cu camerele de luat vederi oprite - astfel oamenii se vor simți mai relaxați, iar data viitoare puteți încuraja participanții să lase camerele de luat vederi pornite și să încerce să se lase inspirați de ceilalți.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene

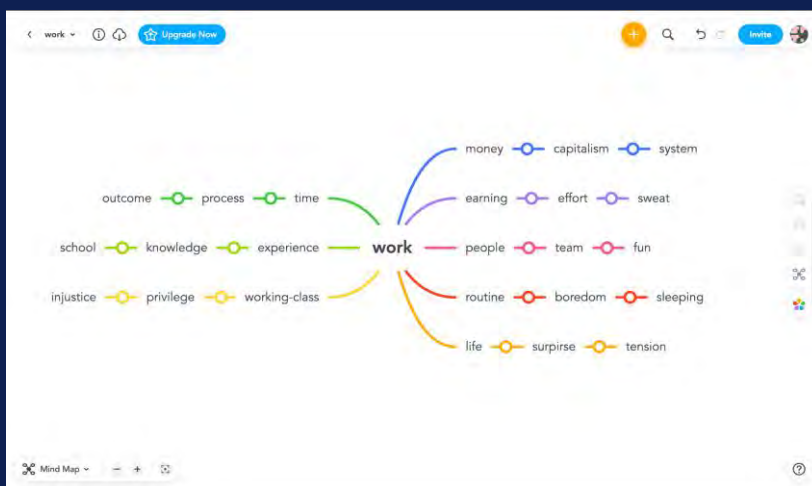


## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală





## Exercițiul nr. 48: Harta minții



print screen din aplicația MindMeister

Dimensiunea grupului

5-20 de participanți

Cum se utilizează acest exercițiu?

Social / Corp / Emoțional / **Cognitiv**  
Scopul exercițiului este de a explora tematica atelierului, de a structura cunoștințele despre subiectul discutat.

Durata

15 min

Aplicații

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts sau altele, aplicația MindMeister sau altele concepute pentru crearea de hărți mentale.

Materiale

Nu sunt necesare materiale suplimentare



### Agenda exercițiilor

Alegeți un cuvânt care este important pentru subiectul atelierului dumneavoastră, de exemplu: muncă.

Creați un șablon în MindMaster: [www.mindmaster.io](http://www.mindmaster.io) și plasați cuvântul selectat în centrul documentului.

Mindmeister este un instrument excelent pentru pregătirea unei hărți mentale simple în câteva minute - are unele limitări în versiunea gratuită, dar durează câteva minute pentru a crea chiar și o hartă mentală foarte complexă.

Împărtășiți modelul cu participanții la atelier.

Invitați participanții să creeze o hartă mentală, pornind de la cuvântul cheie ales.

Împreună cu grupul, decideți câte elemente ar trebui să conțină fiecare lanț de asocieri, de exemplu 4

Fiecare cuvânt se leagă de cel precedent.

Muncă (cuvânt principal) - 2. efort - 3. sală de gimnastică - 4. Mușchi

Acordați grupului timp pentru a crea harta, de exemplu 5-7 minute.

După acest timp, citiți toate asociațiile care au apărut cu grupul.

Apoi, rugați fiecare persoană să aleagă cuvântul care l-a surprins cel mai mult în acest set de asocieri. Ce este surprinzător la el? Ce cuvinte li se par cele mai semnificative?

Pe baza acestei hărți, ce imagine a termenului ales se conturează?

Purtați o scurtă conversație.

### Modificări posibile

Puteți invita participanții să creeze harta mentală în mod individual.

După 5-7 minute de lucru individual, împărtășiți participanții în echipe de câte trei și încurajați-i să își împărtășească rezultatele. Apoi întrebați participanții ce au în comun și ce este diferit la hărțile lor.

Puteți sugera participanților să folosească o simplă foaie de hârtie și un pix sau un



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

marker. Forma analogică va funcționa întotdeauna bine!

### Credite

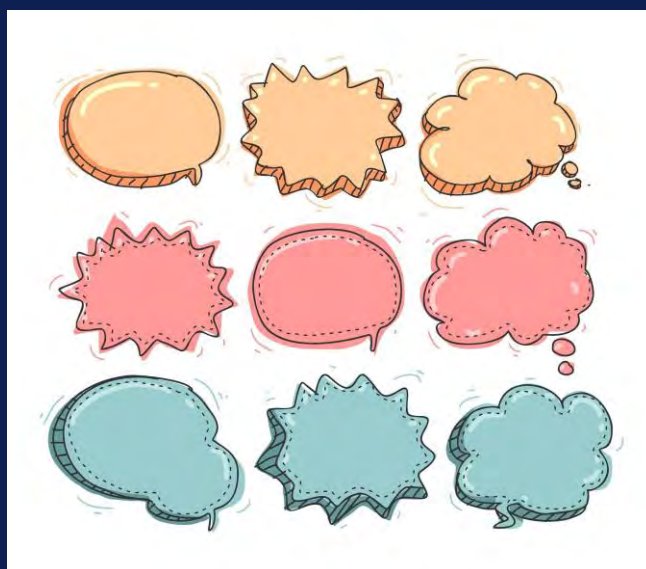
Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 49: Discuție în tăcere



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea  
grupului

6-15 participanți

Cum se utilizează  
acest exercițiu?

**Social** / Corp / Emoțional / **Cognitiv**

Scopul exercițiului este de a explora în profunzime un subiect sau un concept și de a încuraja participanții să își împărtășească opiniile.

Durata

15 min

Aplicații

jamboard

Materiale

n/a



### Agenda exercițiilor

Acest exercițiu simplu va ajuta la implicarea persoanelor care nu se simt confortabil să vorbească cu voce tare în fața întregului grup, a celor care sunt mai puțin implicate în comunicarea verbală.

Pregătiți un subiect pe care doriți să îl explorați și care are legătură cu atelierul dumneavoastră. Scrieți-l pe google jamboard într-o formă care să încurajeze discuția, de exemplu: întrebare, citat.

Împărtășiți documentul cu grupul. În continuare, rugați participanții să își împărtășească gândurile cu privire la subiectul propus, folosind opțiunea sticky notes disponibilă pe google jambord.

Stabiliți regulile de discuție, de ex:

- Fiecare persoană poate împărtăși oricâte reflecții dorește;
- În timpul discuției, închidem microfoanele din computere - este o discuție în tăcere;
- Discutăm subiectul dat;
- Ne raportăm unii la alții cu respect;
- Nu judecăm opiniile celorlalți, ci căutăm argumente și contraargumente.

Decideți cât ar trebui să dureze discuția.

În timpul discuției, participanții se pot referi la subiectul menționat în titlul discuției, pot, de asemenea, să comenteze afirmațiile celorlalți și să pună întrebări.

Cu cât mai mulți participanți contribuie, cu atât mai interesantă va fi discuția.

După ce a trecut timpul stabilit, încheiați discuția. Rugați o persoană să citească toate gândurile scrise.

Verificați dacă cineva dorește să pună întrebări sau să facă comentarii.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

De asemenea, puteți întreba ce forme de schimb de idei și de discuții preferă participanții și de ce? De asemenea, puteți întreba participanții cum s-au simțit discutând în acest mod: a fost mai ușor, mai greu sau la fel?

### Modificări posibile

Această metodă va funcționa ca o idee pentru a colecta feedback după întregul atelier.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



## Exercițiul nr. 50: Palmele și ochii



Pixabay, licență Creative Commons

Dimensiunea  
grupului

6-25 de participanți

Cum se utilizează  
acest exercițiu?

Social / **Corp** / Emoțional / Cognitiv

Este excelent pentru reducerea tensiunii din corp și pentru a vă relaxa în timp ce lucrați.

Durata

2-3 min

Aplicații

zoom

Materiale

n/a

Agenda exercițiilor

Lucrul în fața unui ecran pentru o perioadă lungă de timp este obositor pentru întregul corp, inclusiv pentru ochi.



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

În timpul atelierului, planificați o scurtă pauză și propuneți câteva exerciții simple care să le permită participanților să aibă grijă de ochii lor, să se relaxeze și să se concentreze.

Rugați-i pe toți să închidă camerele și să se îndepărteze de ecrane.

Rugați fiecare persoană să se uite undeva departe - de exemplu, în afara ferestrei camerei în care lucrează sau, dacă nu este posibil, în cea mai îndepărtată parte a camerei.

În continuare, sugerez să frecați palmele pentru a le simți cum se încălzesc.

Rugați participanții să își ducă mâinile încălzite la ochi, astfel încât degetele să atingă fruntea. Rămâneți în această poziție timp de un minut, concentrându-vă pe respirație; ochii se odihnesc în întuneric. După un minut, rugați-i pe participanți să își ia mâinile de pe ochi și să îi deschidă încet.

Apoi, rugați fiecare persoană să își facă un masaj scurt și delicat al capului, frunții și zonei ochilor.

Puteți face acest exercițiu rapid de mai multe ori în timpul atelierului, de exemplu, după fiecare sesiune încheiată.

### Credite

Compilat de Fundația Culture Shock pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](#)

Cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene



### III. Credite

Exercițiile au fost compilate de echipa Fundației Cultureshock din Polonia:

Paulina Jędrzejewska - este educatoare, formator de competențe interumane și pasionată de noile tehnologii. Ea promovează cunoștințele despre utilizarea creativă a aplicațiilor web și mobile în artă, cultură și educație. Ea învață organizațiile și formatorii cum să implementeze noile tehnologii. Este autoarea unor rapoarte de cercetare, conferințe, publicații și materiale educaționale privind noile tehnologii și dezvoltarea competențelor interumane. Președinte al Fundației Culture Shock - [www.cultureshock.pl](http://www.cultureshock.pl).

Karolina Pluta - formator, coach, activist, pedagog de teatru, cercetător și performer din Varșovia. În calitate sa de pedagog de teatru și formator, a lucrat cu diverse categorii de public, inclusiv tineri, adulți, artiști și profesori. În calitate de freelancer, colaborează cu diferite organizații din domeniul culturii și al proiectelor sociale. Îi place să danseze și să se plimbe prin pădure.

Cu contribuția (exercițiile 7 și 8) din partea Dr. Melinda Zay PhD, MCC interculturalist, coach și trainer digital, coordonator de proiect al Consorțiului TRENDSS —<https://trendss.eu/> —, director general al Yes You Can Training & Coaching Kft. din Ungaria.

și atent monitorizat și editat de Maša Cek de la Delta Association from Croatia-

**Maša Cek** (master în psihologie) este psiholog și director executiv al Asociației Delta, care lucrează în domeniul educației nonformale din 2016. Ea concepe și desfășoară activități de proiect, precum și de cercetare, în domeniul muncii cu tinerii, al politicilor de tineret, al educației civice și al dezvoltării personale a tinerilor. Este profesor asistent la Universitatea din Rijeka, Departamentul de Psihologie. De asemenea, organizează ateliere muzicale cu copii și tineri cu dizabilități și predă pian.

Pentru TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Atribuire 4.0 Internațional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



## Kitul de supraviețuire a formatorului în era digitală

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în această publicație.



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