Co-funded by the European Union

Proiect nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Edu4Impact LTTA – Studiu de caz 7

Informații generale

- **Numele activității**: Conducând împreună
- **Zona de instruire SEL**: Luarea responsabilă a deciziilor

1. Obiectivul activității

Cre Care este scopul principal al activității voastre? Ce doriți să învețe sau să dezvolte participanții?

Scopul principal al activității este de a ajuta la îmbunătățirea abilităților cognitive ale seniorilor prin luarea deciziilor.

2. Grupul țintă

Pentru cine este concepută această activitate? Fiți cât mai specifici posibil.

- **Tip de participanți**: seniori (maxim 8 participanți)
- **Interval de vârstă**: 65+
- **Nevoi specifice (dacă există):**

1. Stimulare cognitivă;
2. Participare socială / comunitate;
3. Crearea unei condiții fizice mai bune;

3. Descrierea activității

Descrieți activitatea pas cu pas, astfel încât alții să o poată replica (de exemplu, introducere, dezvoltare, încheiere – debriefing)

Această activitate constă într-un exercițiu de dans.

1. 8 elevi din ultimul an stau într-un cerc. Fiecăruia dintre ei i se atribuie un număr.
2. Unul dintre ei (de obicei numărul 1) este liderul.
3. Liderul începe mutarea și decide cine urmează (de exemplu, numărul 5)
4. Numărul 5 devine noul lider. Noul lider va copia prima mutare și va decide un nou câștigător. Apoi se transmite rolul principal următorului participant (de exemplu, numărul 3)
5. Numărul 3 devine noul lider și repetă punctul de vedere.
6. Jocul continuă până când toată lumea a făcut cel puțin o mutare.

Cu cât activitatea durează mai mult, cu atât devine mai dificilă. Facilitatorul poate decide cât timp să dureze în funcție de abilitățile participanților.

La un moment dat (la final sau în timpul unei pauze, dar după ce toți participanții au făcut cel puțin o mutare), facilitatorul îi întreabă pe participanți:

În ce rol s-au simțit mai confortabil? Ca cel care urmarește indicațiile sau ca cel care le da?

4. Competență / Abilități SEL dezvoltate

Ce competență SEL vizează activitatea voastră? (Conștientizare de sine; Conștientizare socială; Luarea deciziilor responsabile; Autogestionare; Abilități în relații)

Explicați cum se dezvoltă această competență prin activitate:

Această activitate încurajează în principal luarea deciziilor responsabile, dar vizează și toate celelalte.

Luarea deciziilor responsabile

Participanții își dezvoltă abilități de luare a deciziilor responsabile atunci când aleg următorul lider și decid cum să contribuie la succesiunea mișcărilor. Ei învață să ia decizii într-un cadru de grup, luând în considerare incluziunea, sincronizarea și fluxul activității.

Conștientizarea de sine

Această activitate dezvoltă conștientizarea de sine prin încurajarea participanților să reflecteze asupra modului în care se simt, preluând roluri diferite în cadrul grupului. Prin experimentarea atât a leadership-ului, cât și a urmăririi indicațiilor, participanții devin mai conștienți de nivelul de încredere, emoții, puncte forte și zone de confort personale pe care le au.

Abilități relaționale

Activitatea întărește abilitățile de relație prin cooperare, observație și sprijin reciproc. Participanții trebuie să fie atenți unii la alții, să respecte turnurile și să colaboreze pentru a menține activitatea într-un mod pozitiv și colaborativ.

Conștientizare socială

Participanții își dezvoltă conștientizarea socială prin observarea și adaptarea la nevoile, abilitățile și expresiile celorlalți din grup. Activitatea promovează empatia, incluziunea și respectul pentru diferite niveluri de încredere și participare.

Autogestionare

Pe măsură ce secvența de dans devine mai lungă și mai provocatoare, participanții practică autogestionarea menținând concentrarea, controlând stresul sau jena și rămânând

implicați pe tot parcursul activității. Învață să gestioneze emoțiile și să rămână calmi în fața altora.

5. Avioane și spațiu necesar

De care materiale și/sau spații aveți nevoie pentru a implementa această activitate?

- O sală de sport / în aer liber
- Un player de muzică

6. Adaptarea la contexte diferite

Cum se potrivește această activitate contextului vostru profesional?

Această activitate este utilă pentru a introduce principiile SEL ori de câte ori este un concept nou (organizații, companii, instituții).

7. Rezultate așteptate

Ce schimbări vă așteptați de la participanți după această activitate?

- Capacitatea de coordonare
- Capacitatea de luare a deciziilor
- Împărtășirea relațiilor