



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

CREA.T.Y.V.



CREATIVE DRAMA FOR TRAINING YOUNG VOLUNTEERS IN INTERGENERATIONAL LEARNING ENVIRONMENTS

MANUAL PENTRU FORMATORI

WWW.CREATYV.EU

Proiectul CREA.T.Y.V este finantat prin programul
ERASMUS+ KA 2 Numar Contract
2016-3-RO01-KA205-035558
www.creatyv.eu

CREA.T.Y.V.
MANUAL PENTRU FORMATOR

“Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments”

Aceasta publicatie a fost realizata cu sprijinul furnizat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicatii nu constituie o aprobare a continuturilor, care reflecta numai punctul de vedere al autorilor, si Comisia nu poate fi facuta responsabila pentru nicio utilizare a informatiilor continute.

CONTRIBUTORI

SEAMUS QUINN - The Gaiety School of Acting *(Ireland)*

CAROLINE COFFEY - The Gaiety School of Acting *(Ireland)*

Dr ANNA KADZIK- BARTOSZEWSKA - The Gaiety School of Acting *(Ireland)*

IOANA CACIULA - Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala *(Romania)*

RODICA CACIULA - Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala *(Romania)*

ELENA MATTIOLI - Anziani e Non Solo *(Italy)*

LICIA BOCCALETTI - Anziani e Non Solo *(Italy)*

HANA MOTYČKOVÁ - Evropska Rozvojova Agentura s.r.o. *(the Czech Republic)*

CORINA PINTEA - Asociatia Pro Vobis *(Romania)*

DIANA BERE - Asociatia Pro Vobis *(Romania)*

CUPRINS

1. INTRODUCERE	5
2. ATELIER DE LUCRU UNU	8
3. ATELIER DE LUCRU DOI	16
4. ATELIER DE LUCRU TREI	24
5. ATELIER DE LUCRU PATRU	35
ANEXA 1	39
Procedura de selectie a participantilor - tineri	
ANEXA 2	41
Procedura de selectie a participantilor – voluntari seniori	
ANEXA 3	43
Metodologia de Evaluare – Pilotarea Programului de formare intergenerationala CREA.T.Y.V	
ANEXA 4	
Citate si Cercetare despre Voluntariat	48
ANEXA 5	
Fotografii pentru Exerciitiul de Incredere	49

INTRODUCERE

Proiectul „CREATIVE DRAMA FOR TRAINING YOUNG VOLUNTEERS IN INTERGENERATIONAL LEARNING ENVIRONMENTS” este un proiect Erasmus + Parteneriate Strategice in domeniul Tineret, finantat de Comisia Europeana prin Agentia Nationala pentru Programe Comunitare in Domeniul Educatiei si Formarii Profesionale, cu o durata de 2 ani (01.04.2017 – 31.03.2019). Este implementat de un consorțiu de organizatii din Romania, Republica Ceha, Italia si Irlanda.

Partenerii proiectului sunt:

Asociatia Habilitas CRFP – Romania – coordonatorul proiectului Anziani e non solo, Italia

Asociatia Pro Vobis, Romania

The Gaiety School of Acting, Irlanda EUDA, Republica Ceha

Scopul proiectului este de a oferi oportunitati de invatare non-formala tinerilor (cu varste cuprinse între 18-25 ani) cu oportunitati reduse, prin intermediul unui program de formare / mentorat intergenerational în domeniul voluntariatului, folosind tehnicile teatrale creative, sporind astfel angajamentul civic al tinerilor si incluziunea lor sociala. Implicam tineri cu oportunitati reduse (aflati sub protectia sau sprijiniti de serviciile sociale, din familii in situatii socio-economice dificile, tineri migranti etc.) si persoane varstnice active, dorind sa devina mentori pentru tineri.

Impactul final al proiectului va fi o societate mai incluziva, imbunatatirea politicilor publice, o ocupabilitate mai buna a tinerilor marginalizati, cooperarea intergenerationala sporita si promovarea imbatranirii active la o scara mai larga.

Obiectivele proiectului sunt:

elaborarea unui program educational care sa ofere noi oportunitati de invatare in domeniul voluntariatului pentru tineri, intr-o abordare intergenerationala si utilizand ca instrumente tehnicile teatrale creative;

stimularea abilitatilor civice si a incluziunii sociale a tinerilor prin educatia privind voluntariatul si prin mobil-

itati mixte ale tinerilor;

dezvoltarea competentelor educatorilor in domeniu;

sa contribuie la politicile de formare a tinerilor in domeniul voluntariatului.

Acest Program de Formare Intergenerationala este unul dintre rezultatele intelectuale elaborate pe durata proiectului CREA.T.Y.V.:

o Metodologie de formare intergenerationala in domeniul voluntariatului, pentru tineri cu oportunitati reduse, folosind tehnicile teatrale creative;

un Ghid pentru tineri : “Re-modelandu-mi viitorul prin voluntariat”, cu traducerea acestuia in limbile romana, italiana si ceha;

o Recomandare de politica publica in domeniul educatiei non-formale pentru voluntariat al tinerilor in context intergenerational (o Carta a Voluntariatului Intergenerational)

un Film: “Vocea tinerilor în voluntariatul intergenerational”

In acest Manual de formare prezentam o Metodologie pentru un Program de Formare Intergenerationala in domeniul voluntariatului, pentru tineri cu oportunitati reduse, folosind tehnicile dramatice creative. Am dorit sa cream noi practici in domeniul educatiei non-formale a tinerilor, adresandu-ne nevoilor specifice ale tinerilor, si sa promovam voluntariatul catre diferitele parti interesate, pe scara larga.

Tehnicile dramatice creative care vor fi folosite in cadrul programului de formare sunt miscari creative, joc de rol, povestiri (storytelling), expresie verbala, expresie corporala, imagini statice, improvizatie, socio-drama. Tehnicile creative dramatice sunt de natura holistica si combina reflectia interna si reprezentarea externa. Ca instrument explorator utilizat impreuna cu alte metode multi-disciplinare de a intelege, promova si obtine schimbarea sociala, tehnicile dramatice creative vor fi un instrument eficient pentru a dezvolta abilitatile sociale si a imbunatati participarea civica a tinerilor, pentru a crea relatii de incredere intre voluntarii seniori si tineri, a crea comunitati incluzive, si a sprijini de asemenea imbatranirea activa.

Metodologia de formare a fost structurata ca o succesiune de 4 ateliere de lucru:

Atelier de lucru 1 - destinat tinerilor, care se concentreaza direct pe tema voluntariatului in beneficiul celorlalti si pe cresterea participarii in comunitate/incluziune sociala.

Atelier de lucru 2 – destinat seniorilor voluntari, care se concentreaza direct pe tema voluntariatului, mentoratului, inspirand tinerii sa devina cetateni activi.

Atelier de lucru 3 – Participantii, tineri si varstnici, exploreaza impreuna cetatenia activa si voluntariatul, intr-un proces de invatare intergenerationala care promoveaza perspective intergenerationale. Scopul acestui atelier este de a incuraja relatile de invatare reciproca intre diferitele generatii si de a ajuta la dezvoltarea capitalului social si a coeziunii sociale in societatile noastre.

Atelier de lucru 4 - un atelier intergenerational integrativ in care tinerii si varstnicii se intalnesc din nou si interactioneaza, realizeaza diferite exercitii impreuna, si finalizeaza acest proces prin discutii si reflectii asupra a ceea ce au facut impreuna. Un cadru flexibil care poate sa fie adaptat cerintelor specifice fiecarei organizatii.

Facilitatorii acestor ateliere de lucru trebuie sa fie formatori experimentati, si se recomanda sa aiba experi-

enta sau cursuri de formare in domeniul artelor creative.

Spatiul trebuie sa fie adaptat pentru livrarea atelierelor de lucru: o incapere spatioasa cu un numar suficient de scaune pentru toti participantii.

MATERIALELE NECESARE PENTRU ATELIERELE DE LUCRU SUNT:

- foi de hartie tip flipchart (3 dintre ele vor fi plasate pe perete, inainte de inceperea atelierelor, una langa alta)
- markere de diferite culori
- pixuri
- post-its de diferite culori
- articole, citate despre voluntariat, adaptate la contextul national sau cele din Anexa 4
- plic pentru scrisoarea din Atelierul de lucru 3
- mingi mici (3 sau 4)
- foi de hartie tip A4

ATELIER DE LUCRU 'ASPIRATIE' PENTRU TINERI

Scop: In acest atelier de lucru experiential ne propunem sa exploram aspecte de voluntariat pentru tineri si sa dezvoltam concepte de cetatenie activa.

Obiective:

- Sa imbunatatim abilitatile de comunicare
- Sa promovam gandirea creativa si schimbarea
- Sa incurajam auto-constientizarea si auto-dezvoltarea
- Sa activam potentialul personal
- Sa constientizam cetatenia activa / lucrul in comunitate

Participanti: Numarul minim sugerat de participanti este 6 si numarul maxim este 15. Tinerii participanti vor fi selectati conform procedurilor din Anexa 1

Timp necesar: 2 ore

INTRODUCERE SI BUN VENIT PENTRU GRUP

De ce suntem aici?

Facilitatorii explica faptul ca programul de formare CREA.T.Y.V. consta in patru ateliere de lucru, primul centrandu-se pe tineri, al doilea pe seniori voluntari, al treilea aducand impreuna cele doua generatii, si ultimul fiind unul de reflectie.

Facilitatorii explica scopul atelierului – remindesc despre orice contact anterior cu grupul referitor la proiect (de exemplu, realizarea interviurilor cu tinerii pentru selectia lor pentru ca acestia sa participe la programul de formare)

INCALZIRE SI SPARGEREA GHETII – DEZVOLTAREA ABILITATILOR INTRAPERSONALE

Facilitatorii (formatorii) explica faptul ca atelierul de lucru va incepe cu exercitii de energizare si prin cunoasterea reciproca mai buna.

La inceputul atelierului de lucru, o rola de hartie igienica este plasata in centrul camerei. Aceasta devine o sursa de amuzament si de curiozitate.

1. Exercițiul ‘Start/Stop/Sariti/Nume’

Indicatii pentru formatori: Cereti grupului sa se miste in spatiul existent. Ocazional schimbati directia. Apoi directionati-i sa se opreasca pe loc, spunandu-le Stop. Repetati secventele Start/Stop la intervale. Apoi introduceti (odata opriti) Sariti in aceasta secventa. Repetati secventa spunand grupului Start/Stop/Sariti. Adaugati Nume (permitand fiecarui participant sa isi strige numele cat mai tare posibil). Incurajati grupul sa se distreze. Repetati la intamplare Start/Stop/Sariti/Nume.

Ca sa incurajati in continuare elementul amuzant si sa provocati grupul, faceti ca instructiunile sa insemne contrariul. Start insemna Stop si Stop insemna Start. Odata stabilit acest lucru, adaugati Sariti insemna Nume si Nume insemna Sariti. Continuati sa jucati jocul rapid, pana cand il aduceti catre un sfarsit firesc.

2. ‘Toilet Roll-call’ Exercise

Indicatii pentru formatori : Oferiti participantilor hartia igienica si incurajati-i sa ia cat de multe foi din rola vor. Odata finalizata aceasta sarcina, informati-i ca trebuie sa scrie ceva despre ei insisi pe fiecare foaie de hartie igienica (de exemplu, daca au luat 7 foi, atunci vor scrie 7 lucruri despre ei insisi) – vor utiliza ‘Eu sunt/ Imi place’ pentru fiecare lucru care ii descrie. Odata terminata aceasta actiune, fiecarui participant i se cere sa se prezinte el insusi grupului folosind foile de hartie igienica.

Toate contributiile participantilor sunt postate (lipite) pe un perete, care va fi Peretele Comunitatii pentru aceasta sesiune (sectiunea din mijloc a celor 3 foi de flipchart lipite pe perete).

In acest moment, participantii se cunosc, isi cunosc numele si anumite trasaturi/dorinte ale fiecaruia dintre ei.

PASUL INTAI VOLUNTARIATUL

The Formatorii comunica grupului ca dupa ce s-au cunoscut, pot trece acum la aspectul central al atelierului de lucru, care este ‘voluntariatul’.

Grupul mare se imparte in 3 grupuri mai mici de cate 5 persoane. Se vor distribui foi mari de hartie si markere fiecaruia din cele trei grupuri.

Indicatii pentru formatori: Facilitatorii pun urmatoarele intrebari participantilor:

Intrebarea 1. Ce insemna cuvantul “voluntariat” pentru voi?

Grupurile discuta si ofera apoi feedback in grupul mare.

Exemple: ...acasa.....a merge primul.....non-financiar

Intrebarea 2. Daca ai putea, pentru ce ai face voluntariat?

Intrebarile puse conduc spre o discutie despre cine admira ei ca voluntari, la nivel global sau local.

Indicatii pentru formatori: Facilitatorul scrie pe Post-its toate contributiile grupurilor, si le posteaza pe Peretele Comunitatii.

1. Jocul obstacolelor al lui Boal se joaca in cerc

Indicatii pentru formatori: Cereti grupului sa formeze un cerc, sa desfacă bratele si sa isi conecteze palmele la persoana din stanga si din dreapta. Tot grupul este interconectat. Apoi grupul este incurajat sa aplice atat de multa presiune in palme atat cat este confortabil celor din ambele parti.

Apoi formatorii pot pune urmatoarele intrebari sugerate:

Cum v-ati simtit?

Putem identifica presiunile sau obstacolele din calea noastra care ne opresc sa facem voluntariat?

Discutia de grup se centreaza pe aceste subiecte pentru a identifica obstacole posibile in calea voluntariatului.

2. Stafeta obstacolului

(Pentru video va rugam sa accesati link-ul: <https://www.facebook.com/1601777513413135/videos/2036726386584910/>)

Indicatii pentru formatori: Impartiti grupul in doua echipe. Obiectivul este ca cele doua echipe sa concureze intr-o cursa rapida de stafeta pentru a nota/desena pe Post-its, obstacole/presiuni/dificultati asociate in mod obisnuit cu voluntariatul. Participantii au 60 de secunde sa noteze si sa lipeasca, cat mai multe cuvinte/imagini posibile pe perete.

Facilitatorul vorbeste apoi despre Post-its lipite pe perete - aceste cuvinte/imagini reprezinta un feedback pentru grup, si un corp uman este desenat in jurul cuvintelor postate. Aceasta reprezinta o Persoana Tanara si in interiorul conturului sunt obstacolele/nevoile pe care le are, legate de a deveni voluntar.

3. Zidul obstacolului

Facilitatorul incurajeaza grupul sa experimenteze patrunderea printr-un zid uman.

Indicatii pentru formatori: Unui participant i se cere sa fie voluntar. Ceilalti isi unesc bratele si creeaza un zid impenetrabil. Voluntarul incearca sa treaca prin zid. Zidul uman rezista. Participantul poate trece prin zid pentru a experimenta sentimentul succesului, utilizand perseverenta. Formatorii compara apoi dificultatea cu succesul. Alti participanti sunt incurajati sa incerce.

Formatorii pun urmatoarele intrebari participantilor:

I1. Cum ne simtim in jurul acestor obstacole, din punct de vedere psihic si fizic?

I2. Cand suntem in fata unui zid, cum ajungem in partea cealalta?

I3. Cum ne descurcam pentru a trece de zid?

I4. Cum invingem?

Urmeaza feedback si reflectie asupra jocului.

Facilitatorii indruma participantii: Ganditi creativ – Acest lucru este demonstrat de catre un membru al grupului – “Pot sa fac....daca imi pun mintea sa lucreze...”

Toate reflectiile/gandurile si cuvintele sunt postate pe Peretele Comunitatii grupului (in acest fel, construim un zid si in final construim o comunitate).

PASUL TREI

SUPORT

Exercitii de incredere – Jocuri fizice de inclinare, pe perechi, care sunt demonstrate de facilitatori. Apoi facilitatorii solicita participantilor sa faca aceleasi exercitii in pereche, depinzand insa de grup. * (Daca participantii au construit incredere in relatiile lor, daca se cunosc foarte bine unul pe celalalt, etc., ei pot realiza aceste exercitii. Daca nu, participantii doar urmaresc pe facilitatori).

*Vezi Anexa 5 pentru fotografii

Indicatii pentru formatori: Oferiti feedback participantilor, comparand exercitiile fizice de incredere cu sprijinul fizic si emotional in “viata”.

Caderea de Incredere – Facilitatorii demonstreaza apoi impreuna Caderea de Incredere (unul din facilitatori, stand in picioare cu spatele la celalalt, se va lasa sa cada pe spate, in timp ce celalalt facilitator il/o va prinde).

Facilitatorii explica apoi cum se realizeaza acest exercitiu:

Stabiliti reguli clare

Cereti permisiunea

Intrebati: esti gata/asculti

Fiti foarte clari in instructiunile oferite. Aceasta necesita directii clare privind siguranta.

Instructiunile pentru jocurile de incredere de mai sus trebuie sa fie stricte si clare. Facilitatorii trebuie sa demonstreze ca increderea este se castiga prin comunicare empatica. Cooperarea conduce catre o incredere mutuala. O abordare superficiala va fi contraproductiva pentru scopul exercitiului.

Acest exercitiu nu va fi repetat de catre participanti in perechi individuale (pentru a elimina riscul de accidente). Unul dintre facilitatori poate apoi repeta exercitiul cu un voluntar.

Apoi, facilitatorii abordeaza grupul, vorbind despre sentimentul de cadere si predarea in puterea celuiilalt. Cea mai importanta intrebare ar fi : “Catre cine sa cazi?” sau “Cine te poate sprijini cand ai nevoie?”

NB. Sanatatea si securitatea sunt extreme de importante in timpul acestor exercitii. In aceasta etapa a atelierului, veti fi in masura sa apreciati modul in care puteti efectua aceste exercitii impreuna cu grupul. In anumite cazuri, poate fi adecvat ca doar facilitatorii sa demonstreze aceste exercitii.

Facilitatorii pot utiliza aceste intrebari sugerate:

I 1. Ce sprijin ai/avem in viata?

Exemple de sprijin pe care il avem in viata: adapost, bani, dragoste, educatie, ingrijire medicala si sociala.

Facilitatorii lipesc Post-its pe Conturul desenat al Persoanei Tinere (in partea STANGA a Peretelui Comunitatii) si, identificandu-se cu o persoana tanara, facilitatorul poate spune „Acestea reprezinta Sprijinul meu”.

I 2. Ce organizatii te /ne sprijina?

Exemple pe care facilitatorii pot sa le ofere: servicii sociale, centre pentru tineret, servicii medicale, departament de educatie, servicii pentru tineri, organizatii non-guvernamentale/de caritate, servicii pentru persoanele fara adapost.

Facilitatorii scriu pe Post-its aceste tipuri de sprijin si le lipesc pe foaie (pe partea DREAPTA a Peretelui Comunitatii).

Apoi facilitatorii pun urmatoarele intrebari participantilor:

I 3. De la cine primim sprijin?

Grupul va IDENTIFICA aceste figuri care ofera sprijin: Sprijin Personal – parinti, bunici si vecini, si suport comunitar extins - Profesor, Asistent social, Lucrator-cheie de suport, Doctor, ca profesionisti. Persoanele varstnice

si intelepte pot de asemenea sa ne ofere sprijin in viata.

Formatorii DESENEAZA un contur uman in jurul acestor post-its si vor spune " Aceasta este o Persoana in Varsta".

Acesta este momentul in care facilitatorii fac LEGATURA cu VOLUNTARIATUL: "Varstnicii care sunt acum pensionari isi ofera timpul, competentele si resursele ca voluntari – fara o recompensa financiara, si pot fi mentori".

Intrebarile sugerate pentru formatori sunt:

DE CE ar dori cineva sa faca acest lucru?

RASPUNS: Persoanele varstnice ne dau intelepciunea experientei lor. Ei sunt mai intelepti si ne arata calea. Ei reprezinta o resursa. Formatorii recunosc varstnicii si contributia lor pentru comunitate si societate.

Ultimul pas il reprezinta sa postati totul pe Peretele Comunitatii, ca o integrare a muncii participantilor.

PASUL PATRU DESCHIDERE VS INCHIDERE



Indicatii pentru formatori:

TRANSMITEREA MINGII in spatiu, pentru intregul grup: in timp ce merg prin incapere, participantii si facilitatorii isi dau mingea unul altuia. Mai multe mingi sunt utilizate, pentru a conferi dinamism acestei activitati.

- Schimbul de mingi se face in tacere
- Participantii continua exercitiul
- Apoi, facilitatorii in mod deliberat nu dau mingea unor persoane. Tinerii participantii continua sa isi

ofere unul altuia mingea in timp ce facilitatorul perturba secventa.

La finalul acestui exercitiu, facilitatorii pun urmatoarele intrebari participantilor :

Cum va simtiti cand primiti mingea? Si cum va simtiti cand nu primiti mingea?

Comentati asupra schimbarilor fizice si schimbarii starii de spirit pentru participantii, atunci cand primesc mingea si cand nu o primesc.

Formatorii explica urmatoarele:

INCLUDERE VS EXCLUDERE - Cateodata ne putem simti exclusi. Sau cateodata ne excludem noi insine. O comunitate inclusiva si un individ inclusiv sunt intodeauna "DESCHISI".

Cuvantul "DESCHIS" este scris pe o foaie de hartie si postat pe Peretele Comunitatii, in partea de sus.

Care este opusul lui 'a fi DESCHIS'? Opusul este "INCHIS", cand oamenii nu impartasesc si nu dau nimic.

Formatorii pot pune aceste intrebari sugerate si participantii trebuie sa arate, sa demonstreze, si sa se prefaca a fi..."inchisi":

Cum aratam atitudinea de a fi "inchisi"?

Maini in buzunare

Defensiv

Fara contact vizual

Intoarcere cu spatele

Cum ne simtim?

Ce atitudine este mai buna - inchisa sau deschisa?

Subliniem apoi **potentialul și avantajele voluntariatului** și cum **voluntariatul poate avea efecte pozitive asupra comunitatii și a individului**. A nu oferi nimic înseamnă că nu se întâmplă nimic și nu se schimbă nimic. **Voluntariatul poate avea efecte pozitive asupra comunitatii și individului**.

Ca o finalizare a exercitiului, putem repeta exercitiul Transmiterea mingii, experimentând doar atitudinea de a fi "deschis", și în acest fel făcând LEGATURI cu "Voluntariatul" și cu comunitatea care experimentează "**DESCHIDEREA**".

PASUL CINCI CETATENIE ACTIVA

Facilitatorii realizează un joc de rol urmând scenariul de mai jos. Ei le vor spune participanților:

"Suntem voluntari, prin acțiunile noastre, în comunitatea noastră mică, haideți să aruncăm o privire la o situație fictivă".

Act 1 - Decizia

Indicații pentru formatori:

2 facilitatori vor participa la acest joc de rol: facilitatorul A și facilitatorul B. Facilitatorii vor împărți grupul în 2 rânduri dispuse față în față (CELE DOUA RANDURI FACILITEAZĂ EXERCITIUL URMATOR "ALEEA CONSTIENTIZĂRII") și le vor da indicații pentru realizarea jocului de rol:

Permiteți grupului să își imagineze spațiul/zona și scena

Creați un scenariu – vă imaginați o zonă abandonată din comunitate, care nu poate fi utilizată de oameni.

Care sunt efectele asupra comunității?

Haideți să facem ceva să realizăm o îmbunătățire a spațiului

Ce putem face noi (ca tineri) în legătură cu aceasta? Ce ar dori grupul să creeze în acest spațiu?

Ideile pentru schimbare sunt scrise pe post-its (de exemplu, să aibă copaci, iarba, loc de joacă, bănci etc.)

Facilitatorul le plasează pe podea într-un mic semicerc la capătul celor 2 rânduri de participanți, așa cum se poate vedea în imaginea alăturată

Grupul este de acord să solicite aceste schimbări la o întâlnire a Comitetului Comunitar.

Facilitatorii întreabă dacă există un voluntar care să reprezinte grupul la această întâlnire (dacă nu se oferă niciun voluntar, atunci facilitatorul solicită grupului să nominalizeze repede pe cineva și spune grupului să încurajeze persoana nominalizată).

Tinerei persoane care este nominalizată i se dă un nume fictiv și stă mai întâi în picioare în fața semicercului de Post-its, citindu-le pe toate cu voce tare.

Apoi el/ea părăsește camera împreună cu facilitatorul A.

Afara, facilitatorul A il informeaza pe reprezentantul grupului ca atunci cand el/ea va fi invitat(a) in camera sa si va intra, nu va spune nimic si va parasi incaperea, deoarece el/ea se simte nervos/nervoasa, speriat(a), nu stie ce sa spuna, nu isi gaseste cuvintele, etc.

Jocul de rol continua cu intalnirea.

Actul 2 - Intalnirea

Intre timp, facilitatorul B actioneaza ca un profesor in rol si este presedintele intalnirii Comitetului Comunitar. Facilitatorul B explica grupului de ce sunt la intalnire si asteapta cu nerabdare sa auda ce are de spus reprezentantul grupului de tineri.

El/ea invita reprezentantul grupului de tineri inapoi, acesta fiind condus de catre facilitatorul A.

Reprezentantul grupului de tineri intra nervos, sta in picioare in semicercul format de Post-its, se uita la grup, nu spune nimic si pleaca, urmat de facilitatorul A.

Facilitatorul B spune ceva pentru a indica faptul ca persoana a sosit intr-adevar, dar se pare ca a si plecat.

Facilitatorul B iese din rol, la fel si grupul.

Facilitatorii dezvolta discutii cu grupul despre ceea ce simtea tanarul in situatia in care era incapabil sa-si sustina cauza.

Actul 3 – Trairile Emotionale

Facilitatorul B cere grupului iese din rol si sa discute despre ceea ce ei au observat si ce cred ca reprezentantul grupului a simtit si de ce. Obstacolele/motivele grupului sunt scrise pe Post-its si plasate in linie dreapta, pe jos, intre cele 2 siruri de scaune.

Facilitatorii dezvolta discutii cu tanarul reprezentant despre sentimentele sale in timpul discutiilor cu autoritatea, la Intalnirea Comitetului Comunitar.

Actul 4 – Aleea Constientizarii

Reprezentantul tinerilor a parasit incaperea in timp ce grupul discuta despre posibilele trairi emotionale asociate cu scena. Apoi acesta este chemat inapoi in camera.

Reprezentantul tinerilor este chemat inapoi in camera pentru a avea o discutie informala cu ceilalti tineri, in privinta modului in care lucrurile s-au desfasurat.

Facilitatorul B cere persoanei tinere sa mearga din varful aleii (intre cele 2 linii de scaune) pana la capatul ei, in timp ce citeste post-its plasate pe podea.

Reprezentantul tinerilor ajunge la capatul liniei.

Facilitatorul B ii cere tanarului sa spuna cum s-a simtit. Tanarul isi exprima trairile: oribil, trist, presat, prea multe voci, etc.

Facilitatorii discuta cu grupul despre cat de puternice pot fi vocile negative in capul nostru – si coplecitoare cateodata, impiedicandu-ne sa facem diferite lucruri chiar atunci cand dorim sa le facem si actionand ca niste obstacole pentru noi.

Facilitatorii atrag acum atentia asupra aspectului opus:

-Dar daca tanarul aude voci pozitive si este deschisa sa le asculte?

Formatorii solicita persoanei tinere sa mearga inapoi de-a lungul liniei.

De aceasta data, vocile tinerilor asezati pe scaune sunt pozitive: "Poti sa o faci!", "Ai atat de multe de dat!", "Esti bine pregatit", etc.

Cei care stateau jos se pot ridica acum in picioare, si tanarul poate ridica obstacolele post-its puse pe podea

pe masura ce el/ea se reintoarce la inceputul aleii si poate sa le arunce totodata.

Formatorii pun apoi urmatoarele intrebari participantilor:

- Cum se simte tanarul acum? Se simte mai puternic? Mai fericit? Mai curajos?

Urmeaza o discutie cu grupul, centrandu-se pe:

- Acesta este modul în care un tanar poate beneficia de faptul de a fi deschis si de a asculta un varstnic.
- In acest mod poate fi influent un varstnic.

Facilitorii propun iesirea din rol a tanarului care a fost in rolul de reprezentant si il felicita!

La final, facilitatorii propun tinerilor sa scrie o declaratie pentru varstnicii pe care o sa ii intalneasca in urmatorul atelier de lucru, despre ceea ce au nevoie pentru a inainta in viata.

Grupul decide ce sa scrie pe o foaie mare de hartie si semneaza toti declaratia. Declaratia incepe cu: "Ca sa joc rolul meu de voluntar in Comunitate, EU am nevoie de....."

Declaratia este citita de catre un membru al grupului si este plasata pe perete.

Aceasta este ceea ce grupul va aduce mai departe la urmatorul atelier de lucru, este mesajul lor pentru seniori, pentru a fi un cetatean activ.

SESIUNE DE INCHEIERE

MULTUMIRI SI REFLECTIE

Indicatii pentru formatori: Grupul merge prin incapere. Incurajati participantii sa isi stranga mana si sa spună: Foarte bine – Multumesc – Ne vedem la urmatorul atelier de lucru!

Exercitiul 'Bataia din palme la unison'

(Pentru video acesati the link-ul: <https://www.facebook.com/1601777513413135/vid-eos/2084126581844890/>)

Indicatii pentru formatori: Toti participantii stau in cerc, cu fata unii la altii. Facilitorii solicita participantii sa isi ridice mainile la inaltimea umarului si sa isi uneasca palmele cu persoana din dreapta si din stanga. Sunt apoi instruiti sa priveasca mainile facilitatorului si sa bata din palme la unison, atunci cand facilitatorul bate din palme.

Participantii sunt apoi incurajat sa isi ofere unul altuia si si apoi tuturor o runda de aplauze.

ATELIERUL DE LUCRU INSPIRATIE PENTRU SENIORI

Scopul atelierului: Sa angajeze voluntarii seniori existenti in activitati de mentorat si acestia sa devina modele de cetatenie activa pentru tineri.

Obiective:

- Sa imbunatatim abilitatile de comunicare ale participantilor
- Sa incurajam auto-constientizarea si auto-dezvoltarea
- Sa impartasim experiente de viata si sa onoram realizările
- Sa impartasim cunostinte si intelepciune, promovand cetatenia activa
- Sa experimentam si sa impartasim prin tehnici de actiune și proces experiential

Participantii: Numarul minim sugerat de participant este sase, iar cel maxim este cincisprezece. Seniorii voluntari participantii vor fi selectati conform procedurilor din Anexa 2

Timp necesar: 2 ore

Formatorii explica faptul ca atelierul de lucru va incepe cu exercitii de energizare si prin cunoastere reciproca.

La inceputul atelierului, o rola de hartie igienica este plasata in centrul camerei. Aceasta devina o sursa de amuzament si de curiozitate.

1. Exercițiul 'Start/Stop/Sariti/Nume'

Indicatii pentru formatori:

Incepeti atelierul de lucru prin a explica scopurile acestuia.

Cereti grupului sa se miste in spatiul existent, scimbând ocazional directia. Apoi directionati-i sa se opreasca pe loc, spunandu-le Stop. Repetati secventele Start/Stop la intervale. Apoi introduceti (odata opriti) Sariti in aceasta secventa. Repetati secventa spunand grupului Start/Stop/Sariti. Adaugati Nume (permitand fiecarui participant sa isi strige numele cat mai tare posibil). Incurajati grupul sa se distreze. Repetati la intamplare Start/Stop/Sariti/Nume.

Ca sa incurajati in continuare elementul amuzant si sa provocati grupul, faceti ca instructiunile sa insemne contrariul. Start inseamna Stop si Stop inseamna Start. Odata stabilit acest lucru, adaugati Sariti inseamna Nume si Nume inseamna Sariti. Continuati sa jucati jocul rapid, pana cand il aduceti catre un sfarsit firesc.

2. Exercițiul ‘Hartia igienica’

Indicatii pentru formatori : Oferiti participantilor hartia igienica si incurajati-i sa ia cat de multe foi din rola vor. Odata finalizata aceasta sarcina, informati-i ca trebuie sa scrie ceva despre ei insisi pe fiecare foaie de hartie igienica (de exemplu, daca au luat 7 foi, atunci vor scrie 7 lucruri despre ei insisi) – vor utiliza ‘Eu sunt/Imi place’ pentru fiecare lucru care ii descrie. Odata terminata aceasta actiune, fiecarui participant i se cere sa se prezinte el insusi grupului folosind foile de hartie igienica.

Toate contributiile participantilor sunt postate (lipite) pe un perete, care va fi Peretele Comunitatii pentru aceasta sesiune (sectiunea din mijloc a celor 3 foi de flipchart lipite pe perete).

In acest moment, participantii se cunosc, isi cunosc numele si anumite trasaturi/dorinte ale fiecaruia dintre ei.

Facilitatorii scot in evidenta Peretele Comunitatii pe care tinerii l-au creat in timpul atelierului lor de lucru.

Facilitatorii incurajeaza seniorii sa vorbeasca despre ei insisi, la timpul prezent: "Acestia suntem noi: interesele noastre, trecutul nostru, ceea ce ne place, ceea ce nu ne place. Este ceea ce suntem noi impreuna ca o comunitate in aceasta incapere astazi."

ASUL INTAI APRECIEREA SI AFIRMAREA ACTIVITATILOR DE VOLUNTARIAT SI A EXPERIENTEI

Exercițiul MINGLE (AMESTECARE)

(Pentru video va rugam sa accesati link-ul: <https://www.facebook.com/1601777513413135/vid-eos/2037282326529316/>)

Indicatii pentru formatori: Incurajati participantii sa sara si sa fie zapaciti, cantand mingle, mingle, mingle. Participantii merg prin camera jucand acest joc si la indicatiile formatorului vor forma perechi si vor raspunde la urmatoarele intrebari:

- Ati mai facut voluntariat inainte? Cum si unde?
- De ce faceti voluntariat? Daca nu, de ce ati vrea sa faceti voluntariat?
- De ce este bine sa fii voluntar?
- Ce tipuri de voluntariat exista?

Note: Daca starea fizica a persoanelor in varsta nu permite ca jocul “mingle” sa se realizeze in picioare, acesta poate fi jucat stand pe scaune.

Exercitiul ‘DECLARATII DA/NU’

Indicatii pentru formatori: In timp ce joaca acelasi joc ‘MINGLE’, instruiti grupul despre faptul ca le veti pune intebare si ca fiecare participant trebuie sa raspunda prin Da/Nu. Da= daca raspunsul este da, persoana merge intr-o parte a sala. Nu= daca raspunsul este nu, atunci persoana merge in partea opusa a salii. Fiecare persoana trebuie sa mearga in partea care salii potrivita, in functie de acordul sau dezacordul sau cu afirmatia respectiva.

Afirmatiile utilizate in acest exercitiu sunt:

- Voluntariatul ma ajuta sa fiu un cetatean activ
- Voluntariatul este recompensat
- Voluntariatul ma ajuta sa ma conectez cu diferite grupuri si varste diferite
- Am lucrat cu /am fost voluntar cu tineri

Asupra fiecarei afirmatii, voluntarii sunt invitati sa isi motiveze alegerea.

Dupa acest exercitiu introductiv privind conceptul de voluntariat, formatorii explica participantilor ca vor explora acum ce inseamna voluntariatul pentru ei. Pentru a face acest lucru, este initiat un exercitiu in grupuri mici.

Lucru in Grup

(Sunt necesare markere si foi de flipchart)

Ce inseamna cuvantul “voluntariat” pentru tine?

Indicatii pentru formatori: Impartiti grupul mare in 3-4 grupuri mici. Bazat pe discutiile si exercitiile anterioare, participantii vor discuta intrebarile de mai sus si vor scrie gandurile pe Post-its (Portocalii) ce vor fi lipite pe foile de hartie care le sunt date. Ei vor scrie de asemenea cuvinte-cheie pentru voluntariat pe Post-its (Galbene) si vor lipi pe foaie. Fiecare grup va da feedback in grupul mare si va prezenta munca realizata, lipind foile pe Peretele Comunitatii.

Sarbatoriti realizarile de voluntariat ale grupurilor in comunitatea lor si in tara: Voluntariat si Cetatenie Activa. Acestia suntem noi ca grup astazi.

PASUL DOI SUPOORT

Exercitii de incredere (realizate de facilitatori) – Joc fizic de inclinare, pe perechi, care sunt demonstrate de facilitatori. Apoi facilitatorii solicita perechilor sa faca aceleasi exercitii in pereche, depinzand insa de grup. * (Daca participantii au construit incredere in relatiile lor, daca se cunosc foarte bine unul pe celalalt, etc., ei pot realiza aceste exercitii. Daca nu, participantii doar urmaresc pe facilitatori).

*Vezi Anexa 5 pentru fotografii

Indicatii pentru formatori: Oferiti feedback participantilor, comparand exercitiile de incredere cu sprijinul fizic si emotional “in viata”.

Caderea de Incredere – Facilitatorii demonstreaza apoi impreuna Caderea de Incredere

(unul din facilitatori, stand in picioare cu spatele la celalalt, se va lasa sa cada pe spate, in timp ce celalalt

facilitator il/o va prinde).

Facilitatorii explica apoi cum se realizeaza acest exercitiu:

- Stabiliti reguli clare
- Cereti permisiunea
- Intrebati: esti gata/asculti
- Vorbiti foarte clar



Instructiunile pentru jocurile de incredere de mai sus trebuie sa fie stricte si clare. Facilitatorii trebuie sa demonstreze ca increderea este castigata prin comunicare empatica. Cooperarea conduce catre o incredere mutuala. O abordare superficiala va fi contraproductiva pentru scopul exercitiului.

Acest exercitiu nu va fi repetat de catre participanti in perechi individuale (pentru a elimina riscul de accidente). Unul dintre facilitatori poate apoi repeta exercitiul cu un voluntar.

Apoi, formatorii abordeaza grupul, vorbind despre sentimentul generat de cadere si de a te reda puterii celui alt. Cea mai importanta intrebare este "Cine te prinde

atunci cand cazi?" Faceti legatura aici cu **Persoanele Varstnice ca persoanele care te prind atunci cand cazi, pe care te poti sprijini.**

NB. Sanatatea si securitatea sunt extreme de importante in timpul acestor exercitii. In aceasta etapa a atelierului, veti fi in masura sa apreciati modul in care puteti efectua aceste exercitii impreuna cu grupul. In anumite cazuri, poate fi adecvat ca doar facilitatorii sa demonstreze aceste exercitii.

Facilitatorii pot utiliza aceste intrebari sugerate:

I.1 Ce sprijin puteti oferi unei persoane tinere?

Exemple:

- La nivel individual – rabdare, iubire, atentie, etc.
- La nivel societal – adapost, bani, iubire, educatie, ajutor/ingrijire medical(a) si social(a)

Post-its atasate – Pe conturul corpului – Acestea sunt ssuporturi pe care pot sa le ofer.

PASUL TREI OBSTACOLE

Identificarea obstacolelor in calea voluntariatului in viata tinerilor adulti

1. Jocul Obstacolelor al lui Boal se joaca in cerc

Indicatii pentru formatori: Cereti grupului sa formeze un cerc si sa desfacă bratele si sa isi conecteze palmele

la persoana din stanga si din dreapta. Tot grupul este conectat. Apoi grupul este incurajat sa aplice cat multa presiune pe palme, cat este confortabil celor din ambele parti.

Formatorii pun apoi urmatoarele intrebari:

- Cum v-ati simtit?
- Putem identifica presiuni sau obstacole in viata?
- Putem identifica presiuni sau obstacole in viata in vietile tinerilor?
- Putem identifica presiuni sau obstacole in vietile tinerilor marginalizati?

Aceste cuvinte/imagini vor fi plasate pe foaia de lucru din stanga, pe Zidul Comunitatii. Apoi, formatorii deseneaza un contur al corpului in jurul lor si identifica aceasta ca o reprezentare a unei Persoanei Tinere.

2. Exercițiul ‘Zidul Obstacolului’

Indicatii pentru formatori: Grupul este incurajat sa experimenteze patrunderea printr-un zid uman.

Unui participant i se cere sa fie voluntar. Ceilalti isi unesc bratele si creeaza un zid impenetrabil. Voluntarul incearca sa treaca prin zid. Zidul uman rezista. Alti participanti sunt incurajati sa incerce.

Formatorii pun urmatoarele intrebari participantilor:

- I1. Cum ne simtim in jurul acestor obstacole, din punct de vedere fizic si psihologic?
- I2. Cand suntem in fata unui zid cum ajungem in partea cealalta?
- I3. Cum trecem de zid?
- I4. Cum patrundem prin zid?

Facilitatorul ii sopteste persoanei care incearca sa treaca de zid sa gandeasca altfel, in mod creativ:

”Cereti grupului sa se intoarca cu spatele, cu fata catre celalalt perete. Faceti acest lucru intr-un mod dragut, relaxat, obisnuit. ”

Grupul se va intoarce apoi cu spatele si atunci apare constatarea ca persoana este acum de cealalta parte a zidului.

Facilitatorii fac referire la conturul corpului Tanarului cu obstacole din exercitiul anterior, si acest lucru este discutat mai departe, cu feedback si reflectie asupra jocului.

Toata reflectia/gandurile si cuvintele postate pe Peretele Comunitatii grupului (construind zidul /construind comunitatea).

Facilitatorii incurajeaza schimbarea perspectivei asupra atitudinii tinerilor fata de obstacole si voluntariatul potential in comunitatea lor. Seniorii pot sa ii ajute pe tineri sa gaseasca o noua perspectiva in viata si sa vada lucrurile in mod diferit: ” Eu pot sa fac...daca imi propun sa o fac”. Discutiile sunt despre gasirea altor solutii: Cum putem sa ii inspiram pe tinerii nostri sa faca voluntariat si sa devina cetateni activi?

Toata reflectia/gandurile si cuvintele sunt adaugate pe Peretele Comunitatii grupului (construim zidul si astfel construim comunitatea)

PASUL PATRU

DESCHIDERE VS INCHIDERE

The Scopul acestui pas este de a pune în evidență izolarea tinerilor în cadrul comunității lor și de a găsi modalități de a se deschide față de ceilalți.

Indicații pentru formatori:

A. **TRANSMITEREA MINGII** în spațiu, pentru întregul grup: în timp ce merg în jurul camerei, participanții și facilitatorii își dau mingea unul altuia. Mai multe mingi sunt utilizate, pentru a conferi dinamism acestei activități.

- Schimbul de mingi se face în tăcere
- Participanții continuă exercitiul
- Apoi, facilitatorii, în mod deliberat, nu oferă mingea unor persoane

La finalul acestui exercițiu, facilitatorii pun următoarele întrebări participanților:

Cum vă simțiți când primiți mingea? Cum vă simțiți când nu primiți mingea?

Comentați asupra schimbărilor fizice și asupra stării de spirit ale participanților, când primesc mingea și când nu o primesc.

Formatorii explică următoarele:

• **INCLUDERE VS EXCLUDERE** – Câteodată ne putem simți excluși. Sau câteodată ne excludem noi înșine. O comunitate incluzivă și un individ incluziv sunt întodeauna **“DESCHISI”**.

Cuvântul **“DESCHIS”** este scris pe o foaie de hârtie și postat pe Zidul Comunității, în partea de sus.

• Care este opusul lui ‘A fi DESCHIS’? Opusul este **“INCHIS”**, când oamenii nu împartășesc și nu oferă nimic.

Formatorii pot pune aceste întrebări sugerate:

- Cum arată atitudinea de a fi “inchis”?
 - mainile în buzunare
 - defensiv
 - fără contact vizual
 - întoarcere cu spatele
- Cum ne simțim?
- Care atitudine este mai bună - închisă sau deschisă?

Acentuați contribuția persoanelor în vârstă la societate prin acțiuni de voluntariat și modul în care voluntariatul poate să aibă un efect pozitiv asupra unei comunități sau asupra unui individ.

Să nu oferi nimic înseamnă că nimic nu se întâmplă și nimic nu se schimbă. Voluntariatul poate să aibă un efect pozitiv asupra unei comunități sau asupra unui individ.

Ca o încheiere a exercitiului, puteți repeta exercitiul ‘Transmiterea mingii’, experimentând doar atitudinea “de a fi deschis”, făcând astfel LEGATURI cu “VOLUNTARIATUL” și cu comunitatea care experimentează “DESCHIDERE”. Repetați exercitiul adăugând cuvinte ca “Aceasta este pentru tine”, “Multumesc”, “Cu plăcere”, spuse de către participanți la trecerea/primirea mingii. O discuție despre puterea cuvintelor în relațiile umane poate fi avută în vedere.

INDICAȚII PENTRU FORMATORI: REZUMATI TOT CEEA CE A AVUT LOC ÎN ATELIERUL DE LUCRU PÂNĂ ACUM. ACUM CONECTAȚI PASII ASTFEL ÎNCÂT SĂ PROGRESAȚI SPRE SCENARIUL CETĂTENIEI ACTIVE

PASUL CINCI

CETATENIE ACTIVA

JOC DE ROL

Indicatii pentru formatori: Adultii in varsta sunt incurajati sa joace rolul tinerilor in aceasta scena.

Informati grupul despre scenariul creat de Tinerii Adulti in "Atelierul de lucru Aspiratie".

Cei doi facilitatori vor fi Facilitatorul A si Facilitatorul B.

Actul 1- Decizia

Indicatii pentru formatori: Facilitatorii impart grupul in 2 siruri asezate fata in fata. Ei explica seniorilor care erau dorintele tinerilor: Tinerii doresc sa creeze o zona sigura, distractiva, draguta pentru ca oamenii sa se adune si sa se bucure impreuna de imprejurimi.

Facilitatorul arata Post-its de la atelierul de lucru 'Aspiratie', care contin ideile tinerilor pentru un spatiu comunitar imbunatatit. Apoi, facilitatorii le plaseaza pe podea intr-un mic semicerc orientat catre varful celor doua siruri de participanti. (conform atelierului de lucru Aspiratie) si grupul este de acord ca, in calitate de tineri, vor cere aceste schimbari la aceeași intalnire care a fost utilizata in scenariul din atelierul de lucru anterior.

Facilitatorul solicita un voluntar care sa reprezinte grupul la intalnirea comitetului. (Daca nu exista un voluntar, rugati grupul sa nominalizeze repede pe cineva si informati grupul sa il incurajeze pe cel nominalizat).

Seniorului, ca reprezentant tanar, i se da un nume fictiv si sta in picioare in semicercul format din Post-its pe care se afla cererile si le citește cu voce tare. Reprezentantul grupului paraseste acum camera cu Facilitatorul A. Afara, Facilitatorul A il va informa pe reprezentant ca atunci cand el/ea intra in camera atunci cand este invitat/a, el/ea nu va spune absolut nimic si va pleca deoarece se simte nervos/nervoasa, ii este teama, nu stie ce sa spuna, etc.

Jocul de rol continua cu intalnirea.

Actul 2 - Intalnirea

Intre timp, Facilitatorul B actioneaza ca un profesor-in-rol si este presedintele intalnirii. Facilitatorul B explica grupului de ce se afla la intalnire: asteapta cu nerabdare sa auda ce are de spus reprezentantul grupului de tineri despre cererile de transformare a zonei din comunitate.

El/ea invita reprezentantul grupului de tineri inapoi si acesta este condus de catre facilitatorul A.

Reprezentantul grupului de tineri intra nervos, sta in picioare in semicercul format de post-its, se uita la grup, nu spune nimic si pleaca, urmat de facilitatorul A.

Facilitatorul B spune ceva pentru a indica faptul ca persoana a sosit intr-adevar, dar se pare ca a si plecat.

Facilitatorul B iese din rol el/ea insusi, la fel si grupul.

Actul 3 – Trairile emotionale

Indicatii pentru formatori: Facilitatorul B solicita grupului iese din rol sa discute despre ceea ce ei au observat si despre ce cred ei ca reprezentantul grupului a simtit si de ce. Obstacolele/motivale grupului sunt scrise pe Post-its si sunt plasate pe podea, in linie dreapta, intre cele 2 siruri de scaune.

Actul 4 - Alea Constiintei

Indicatii pentru formatori: Cereti grupului iesit din rol sa devina vocile negative din mintea persoanei tinere care il/o impiedica sa vorbeasca la intalnire, ce pot fi aceleasi voci care il impiedica sa devina voluntar.

Facilitatorul B cere persoanei varstnice in rol de persoana tanara, sa mearga din varful aleii (intre cele 2 siruri de scaune) pana la final.

In timp ce el/ea merge incet, vocile de fiecare parte spun lucruri negative, de exemplu "Nu ai nimic valoros de spus", "Nu ai nici o calitate", "Iti este prea frica", "Nu poti sa faci asta", etc.'

(Reamintiti grupului ca au obstacolele pe perete si pe podea pentru a-i ajuta sa se gandeasca la lucrurile negative pe care sa le spuna).

Tanarul in rol de reprezentant ajunge la capatul liniei.

Facilitatorul B intreaba tanara persoana cum s-a simtit. (Raspunsurile pot fi: oribil, trist, presat, prea multe voci, speriat, etc.)

Apoi facilitatorii conduc discutiile cu grupul despre cat de puternice pot fi vocile negative in capul nostru – copleșitor cateodata, impiedicandu-ne sa facem lucruri chiar si atunci cand dorim sa le facem, etc.

Apoi facilitatorii conduc discutiile cu grupul despre cat de puternice pot fi vocile din mintea noastra, si chiar copleșitoare uneori, impiedicandu-ne sa facem diferite lucruri, chiar daca ne dorim.

Apoi facilitatorii modifica perspectiva si intreaba: "Dar daca persoana tanara aude voci pozitive si este deschisa sa le asculte?". Ei cer persoanei tinere sa mearga inapoi de-a lungul liniei. De aceasta data vocile persoanelor varstnice asezate pe scaune sunt pozitive: "Poti sa o faci", 'Ai atat de multe de oferit!', "Esti puternic!", etc.

Cei care stateau jos se pot ridica, si tanarul poate aduna Post-its cu obstacole puse pe podea pe masura ce se reintoarce la inceputul aleii/liniei si poate sa le arunce, in acest fel simbolic inlaturand obstacolele.

Formatorii pot pune aceste intrebari sugerate:

- Cum se simte persoana tanara acum? Intrebatii persoana tanara "in rol"
- Se simte mai puternic? Mai fericit? Mai curajos?

Apoi, discutiile cu grupul se pot axa pe:

- Acesta este modul in care o persoana tanara poate beneficia de faptul de a fi deschisa si de a asculta o persoana in varsta
- Aceasta este despre cat de influent poate fi un varstnic.

Facilitatorul scoate persoana varstnica din rolul de "tanar" reprezentant si ii felicita performanta!

Apoi facilitatorii vor ghida participantii spre sarcina urmatoare: "Acum ca stim cum se simt tinerii sa cream o Declaratie Motivationala ca sa ii inspiram pe acestia".

Grupul decide ce linii de inspiratie sa scrie pe o foaie mare de hartie si toti semneaza declaratia.

Declaratia este citita de catre un membru al grupului si este plasata pe Zidul Comunitatii.

Aceasta este ceea ce grupul va aduce mai departe in urmatorul atelier de lucru.

Facilitatorii vor comunica participantilor ca atelierul se apropie de final si ca vor urma ultimele exercitii.

Recunoastere si Reflectie.

Indicatii pentru formatori: Grupul se plimba prin sala. Facilitatorii ii incurajeaza sa isi stranga mainile si sa

spuna: “Foarte bine” – “ Multumesc” – “Ne vedem la urmatorul atelier de lucru”.

Bataia din palme la unison

Indicatii pentru formatori: Toti participantii stau in cerc, cu fata unii la altii. Formatorii solicita grupului sa isi ridice mainile la inaltimea umarului si sa isi uneasca palmele cu persoana din dreapta si din stanga. Grupului i se cere sa priveasca mainile facilitatorului si sa bata din palme la unison, atunci cand facilitatorul bate din palme.

Participantii sunt apoi incurajat sa isi ofere unul altuia si apoi tuturor o runda de aplauze.

ATELIER DE LUCRU INTERGENERATIONAL PENTRU TINERI SI SENIORI

Scop: Reunirea participantilor din cadrul atelierelor Aspiratie și Inspiratie si explorarea cetateniei active într-un context intergenerational care promoveaza perspective intergenerationale.

Obiective:

- Incurajarea muncii in echipa intergenerationala
- Experimentarea si impartasirea prin tehnici de actiune si proces experiential
- Promovarea in continuare a cetateniei active

Participanti: 15 tineri si 15 varstnici care au participat la cele 2 ateliere de lucru anterioare

Timp necesar: 3 ore 30 minute – 4 ore

Conducatorii atelierului de lucru: minim doua persoane cu rumatoarele competente: competente de facilitare si formare in tehnici dramatice creative (recomandat).

Indicatii pentru formatori:

Atelierul va incepe prin recunoasterea celor 2 ateliere anterioare. Facilitatorii solicita orice amintire a participantilor la ateliere. Ei reamintesc de asemenea Zidul Comunitatii din cele 2 ateliere anterioare, care este deja functional la inceputul atelierului. Ei pot de asemenea sa ceara participantilor sa il priveasca si sa faca legaturi cu ultimul lor atelier: "Aceasta este acum comunitatea noastra unita"

Warm-up and icebreakers

Facilitatorii (formatorii) explica faptul ca atelierul de lucru va incepe cu exercitii de energizare si prin cunoastere reciproca.

1. Exercițiul ‘Start/Stop/Sariti/Nume’

Indicații pentru formatori: Cereti grupului sa se miste in spatiul existent. Ocazional schimbati directia. Apoi directionati-i sa se opreasca pe loc, spunandu-le Stop. Repetati secventele Start/Stop la intervale. Apoi introduceti (odata opriti) Sariti in aceasta secventa. Repetati secventa spunand grupului Start/Stop/Sariti. Adaugati Nume (permitand fiecarui participant sa isi strige numele cat mai tare posibil). Incurajati grupul sa se distreze. Repetati la intamplare Start/Stop/Sariti/Nume.

Ca sa incurajati in continuare elementul amuzant si sa provocati grupul, faceti ca instructiunile sa insemne contrariul. Start inseamna Stop si Stop inseamna Start. Odata stabilit acest lucru, adaugati Sariti inseamna Nume si Nume inseamna Sariti. Continuati sa jucati jocul rapid, pana cand il aduceti catre un sfarsit firesc.

2. Exercițiul ‘Cine este Conducatorul?’

Indicații pentru formatori: Participanții sunt in picioare in cerc. Unul dintre facilitatori face miscari cu corpul sau folosind mainile, picioarele etc. Restul grupului trebuie sa il copieze, facand aceleasi miscari in acelasi timp.

Cereti unui voluntar sa conduca acum miscarile. Toti ceilalti participanti ii copiaza miscarile.

Cereti apoi altui voluntar sa parasesca camera, in timp ce alt participant este ales sa conduca miscarile. Grupul incepe miscarile si cel de-al doilea facilitator il aduce pe voluntar inapoi in sala, si el/ea trebuie sa ghiceasca cine este conducatorul miscarilor.

Grupul lucreaza ca o echipa, incercand toti sa se miste in acelasi timp si facand astfel dificil pentru voluntar sa ghiceasca in mod corect cine este conducatorul.

Facilitatorii discuta tacticile pe care participanti le pot folosi si ii incurajeaza sa decida cum pot ei sa aiba succes in ascunderea conducatorului.

Facilitatorii aleg un alt voluntar si repeta exercitiul.

3. Exercițiul ‘Jocul Numelui – Numele Triplu’

Indicații pentru formatori: Grupul sta in picioare in cerc. Fiecare, individual, isi spune numele cu voce tare de doua ori, astfel incat participantii sa isi cunoasca numele. Facilitatorul demonstreaza in mijlocul cercului: el/ea spune tare numele unui participant de 3 ori repede, de exemplu Maria Maria Maria.

Facilitatorul explica atunci ca data viitoare cand el/ea incepe sa spuna un nume de 3 ori, persoana care are acel nume trebuie sa isi spuna numele inainte ca facilitatorul sa apuce sa ii spuna numele de 3 ori. Daca persoana nu reuseste sa faca acest lucru, el/ea va trece apoi in mijlocul cercului si va spune un nume de 3 ori pana cand o alta persoana trebuie sa mearga in mijloc.

Faceti acest lucru de mai multe ori, pentru a energiza grupul si a conecta participantii.

4. Exercițiul ‘Forma Sculptata a Grupului’

Indicații pentru formatori: Facilitatorul cere grupului sa lucreze impreuna pentru a forma un mare dreptunghi de grup. Cand acesta este realizat, cereti un cerc de grup si apoi cereti un triunghi de grup. Si in final, sa faca un pod uman cu doua linii paralele (o linie a seniorilor si cealalta a tinerilor).

Facilitatorii explica participantilor ca in acest ultim exercitiu au lucrat ca o echipa, si vor experimenta in continuare cum sa invete si sa lucreze in context intergenerational. Acest lucru se poate face si in domeniul voluntariatului, si astfel se introduce urmatorul exercitiu.

Sa incurajam si sa promovam abilitatile de ascultare activa si advocacy - doua trasaturi ale unui voluntar eficient.

Exercitiul 'INTERVIU SI ADVOCACY'

Indicatii pentru formatori: Continuum de la exercitiul anterior, iar participantilor li se cere sa se organizeze in perechi (un senior & un tanar) .

•Promovarea Abilitatilor de Ascultare Activa – Interviu

Indicatii pentru formatori: Facilitatorul descrie abilitatile de a asculta, care sunt obligatorii in activitatile de voluntariat, prin citirea urmatorului text grupului:

“Ascultarea insoteste pauzele, tacerile, alegerea cuvintelor, experientele din spatele lor si motivul pentru care aceasta persoana a ales sa transmita aceste informatii in acest moment, in acest fel.

A asculta inseamna mai mult decat a auzi.

Ascultarea este a observa.

Este concentrare.

Este sa fii atent.

Este a procesa ceea ce a fost spus, asteptand sa auzi urmatoarea propozitie, expansiunea, ideile emergente si emotiile adiacente fiind subliniate prin cuvinte.

Este o curiozitate intensa pentru povestea care ni se spune.

Ascultarea iti reduce propria voce pentru a auzi pe altcineva.

Vrea sa stie mai degraba decat sa doreasca sa informeze.

Este suspendarea sinelui in slujba altuia.

Nu inseamna a da sfaturi, a furniza solutii sau a rezolva probleme.

Este tacere.

Este altruista.

Este reverentioasa.

Este vindecare.”

In perechile deja create, participantii vor prezenta experienta lor de voluntariat:

• Prezentarea

Indicatii pentru formatori: Facilitatorii explica faptul ca aceasta activitate este despre "Lasandu-te sa ma cunosti/Ajungand sa te cunosc". Perechile vor avea o sesiune de: 'ajungand – sa - te cunosc', cu un accent particular pe voluntariat. Facilitatorii mai descriu de ce a asculta este foarte important pentru voluntariat.

• Reprezentarea

Fiecare membru al grupului prezinta pe cineva din grup, grupului mare. (Constrangerile de timp pot sa nu permita fiecaruia sa faca prezentarea.)

Alternativa pentru Reprezentare: pentru primele 2/3 perechi, fiecare persoana trebuie sa prezinte cealalta persoana din pereche vorbind la persoana a treia ('el/ea este'....'el/ea a facut'...), in timp ce pentru celelalte perechi, fiecare persoana este rugata sa il prezinte pe celalalt vorbind la persoana intai ('eu sunt'.....'eu am facut'....). Acest joc de identificare ii ajuta pe participanti sa isi dezvolte o relatie mai stransa cu ceilalti prin "a pasi" in viata altei persoanei si in punctul ei de vedere.

Concluzia exercitiului pentru grup: Abilitatile de Ascultare si Advocacy sunt foarte importante cand esti voluntar. Un voluntar va fi un membru al grupului, va asculta si va invata de la grup si va reprezenta acel grup.

Facilitatorii incurajeaza discutiile de grup, folosind Peretele Comunitatii ca referinta - temele de discutii vor fi:

- Puterea noii comunitati (Cetateni tineri si Seniori)
- Explorarea Declaratiei – "Suntem mai puternici impreuna"
- Grupul ofera mai multa PUTERE si mai multa INTELEPCIUNE
- Punctele tari comune si intelegciunea fiecarei generatii.
- Diferentele si prioritatile fiecarei generatii.

Facilitatorii pun aceasta intrebare sugerata:

- Ce putem invata unii de la ceilalti?

Toate raspunsurile sunt colectate pe Zidul Comunitatii.

Fiind impreuna, ca generatii, oferim MAI MULT POTENTIAL, oferim oportunitati pentru SCHIMBARE si cream atitudini DESCHISE.

**PASUL
DOI**

CE MOTIVEAZA SI SUSTINE VOLUNTARIATUL?

Exercitiul reprezinta o oportunitate pentru seniori sa ofere sfaturi si sa transmita cunostinte despre voluntariat.

Indicatii pentru formatori:

Facilitatorii explica grupului ca acum vor explora motivatia voluntariatului.

Participantii se impart in 6 grupuri de 5 persoane.

Materiale necesare: foi mari de hartie, markere, post-ituri, plicuri cu cuvinte / afirmatii Despre voluntariat, nume de organizatii locale, citate, cercetari.

Dati fiecarui grup cate o foaie mare de hartie, markere si Post-its.

Fiecare grup primeste un plic cu cuvinte diferite / afirmatii legate de aspecte ale voluntariatului.

Grupurile discuta despre ganduri legate de cuvintele/ afirmatiile, le scriu pe post-its si le lipesc pe foaia de hartie.

Apoi, fiecare grup isi prezinta gandurile grupului mare. Facilitatorii incurajeaza tinerii si seniorii sa prezinte impreuna.

Toate cuvintele/gandurile de la fiecare grup sunt postate de facilitatori pe Zidul Comunitatii.

Facilitatorii informeaza grupul ca aceste cuvinte/ afirmatii sunt de fapt citate reale, de la oameni care fac voluntariat.

Articolul la care ne referim este " Voluntariatul: Arta de a primi inapoi mai mult decat ai dat" aparut in ziarul national irlandez The Irish Times, in 2 Decembrie 2017 (vezi Anexa 4).

* Fiecare tara poate folosi si face referire la articole/ cercetari relevante contextului lor cultural.

Numiti organizatiile comunitare din articolul de mai sus si explicati participantilor ca voluntariatul nu este doar pentru organizatii de caritate mari sau internationale. (Din nou, fiecare tara foloseste organizatii comunitare relevante contextului cultural).

In cele din urma, grupurile pot numi locuri potentiale pentru oportunitati de voluntariat.

Postati toate numele organizatiilor pe Zidul Comunitatii.

Acest exercitiu este despre oportunitatea pentru seniori de a oferi sfaturi si de a impartasi cunostinte despre voluntariat.

PASUL TREI

SA AJUTI

Evidentierea faptului ca instinctul de a fi voluntar si ceea ce ne obliga sa fim voluntari este a fi o Fiinta Umana Buna.

- Exerciitiul 'Respiratie – Sa sari in ajutor'

Indicatii pentru formatori: Participantii stau in picioare in cerc. Facilitatorii spun grupului ca el/ea va sta in mijlocul cercului. El/ea va respira adanc si apoi isi va tine respiratia. Facilitatorul spune participantilor ca este responsabilitatea lor sa il/o ajute si ca el/ea poate fi ajutat numai daca cineva din cerc face cativa pasi in interiorul cercului, pune o mana pe umarul lui/ei si trece in locul lui/ei. Persoana isi tine respiratia pana cand cineva din grup intra in mijlocul cercului si ii pune mana pe umar. Numai atunci are voie sa expire.

Noua persoana din mijlocul cercului repeta secventa.

Exercitiul este repetat de mai multe ori cu persoane diferite care intra in mijlocul grupului.

Este posibil ca ritmul sa se intensifice si mai multe persoane sa se regaseasca in mijlocul grupului.

Reflectia asupra exercitiului se face apoi, subliniind ca lucrând impreuna ca o comunitate este o modalitate de a supravietui, si sa ajutam este un mijloc pentru comunitatea noastra sa respire si sa infloreasca.

Facilitatorii vor pune urmatoarele intrebari sugerate:

- Te-ai simtit in dificultate si lipsit de incredere in a va oferi ca voluntar?
- Credeai/ sperai ca altcineva va merge in mijlocul cercului in schimb? (astfel incat sa nu mai trebuiasca sa faci acest lucru)
- Ai avut un instinct de a ajuta? Discutati despre ce inseamna sa fii o fiinta umana buna.
- Cum te-ai simtit fiind in mijloc asteptand ajutor?
- Ai primit ajutor usor?
- Au existat distrageri atunci cand erau mai multi oameni la mijloc (de exemplu, ai pierdut din vedere ca cineva are nevoie de ajutor?)

Apoi formarea se indreapta catre explorarea altor abilitati de care un voluntar are nevoie.

Prezentarea Exercițiilor tip Joc de Rol pentru a incuraja empatia si constientizarea puterii optimismului si a atitudinii "pot sa fac" in domeniul voluntariatului

"DA, DAR...." – Exercițiu de improvizație în perechi

Indicații pentru formatori: Continuând de la exercitiul de mai sus, formatorii întreaba grupul ce se întâmpla când cineva are nevoie de ajutor dar oamenii creează și lasă obstacolele să îi oprească să ofere ajutorul. Aceste aspecte vor fi investigate cu ajutorul următorului exercitiu.

Cereti grupului sa formeze perechi – in fiecare pereche un partener va fi A si celalalt va fi B.

Spuneti perechilor ca A doreste sa schimbe un bec ars si are nevoie ca B sa il ajute.

Ei vor improviza o scena in care A incearca sa il convinga pe B sa il/o ajute.

B intotdeauna va replica cu 'Da, dar...', gasind si creand noi scuze de fiecare data cand A ii cere ajutorul. Acest fapt va crea obstacole si lui A ii va fi greu sa realizeze aceasta sarcina.

Dupa ce toate perechile finalizeaza sarcina, o reflectie cu grupul este realizata.

Intrebarile sugerate sunt urmatoarele:

- Cum s-a simtit A sa fie blocat in mod constant?
- A fost dificil sa realizeze sarcina?
- Cum s-a simtit B sa spuna 'Da, dar..' in mod constant?

Discutati despre cum B a fost INCHIS fata de schimbare/ajutor/ progres. B a avut o atitudine inchisa.

Facilitatorii spune grupului ca acum vor investiga ce se întâmpla când B devine mai deschis la ajutor si vede oportunitatile de a ajuta, mai degraba decat obstacolele.

DA SI..." - Exercițiu de improvizație pe perechi

Indicatii pentru formatori: Avem acelasi scenariu cu becul ars si aceleasi perechi.

De data aceasta insa, cand A cere ajutorul, B raspunde cu 'Da, si...', oferind ajutor, sugestii, idei, etc.

Improvizatia ar trebui sa faca mult mai multe progrese in realizarea sarcinii, deoarece A si B lucreaza impreuna si B are o atitudine mai deschisa si pozitiva.

(Pe durata improvizatiei, sprijiniti de pe margine grupurile si urmariti cum progreseaza. Incurajati-i daca este nevoie, pentru a schimba becul, dar si pentru a face alte imbunatatiri/progrese in camera imaginara.)

La final, intrebari de reflectie cu grupul sunt puse, cum ar fi:

- A fost o diferenta de data aceasta?
- A fost mai usor sa realizeze sarcina?
- A fost mai placut?
- Cum s-a simtit A cu atitudinea mai deschisa si pozitiva a lui B?
- Cum s-a simti B spunand 'Da, si...' constant? Si-a schimbat el/ea atitudinea?
- A fost A recunoscator?

Puteti sa discutati faptul ca B este acum DESCHIS la schimbare si ajutor. Reflectia este facuta privind Deschis vs. Inchis/, 'Da dar....' vs 'Da si...'

Continuand cele de mai sus, facilitatorii explica faptul ca atelierul se va concentra acum pe atitudinea inchisa 'Da, dar...', in relatie cu tanarul care a participat la Intalnirea Comunitara care s-a petrecut in cele 2 ateliere de lucru anterioare.

Grupul improvizeaza o anumita scena. Apoi facilitatorii actioneaza in doua scene scrise pentru a evidentia dificultatea continua de realizare a voluntariatului si pozitivitatea si potentialul unei atitudini de tip 'Pot sa fac'.

Indicatii pentru formatori:

Materiale: 2 scenarii pentru scena teatrului forum si o scrisoare inspirationala

Facilitatorii amintesc grupului ce s-a intamplat cu tanarul in jocul de rol si ce a observat grupul (Tanarul a mers la intalnire, nu a spus nimic si a plecat. Motivele si sentimentele tanarului au fost discutate in cele 2 ateliere de lucru anterioare – Aspiratie si Inspiratie).

Facilitatorii spun grupului ca de aceasta data tanarul s-a intors sa se intalneasca cu Presedintele comisiei deoarece el/ea este inca interesat/a sa faca voluntariat.

Totusi, tanarul continua sa aiba o atitudine inchisa si spune mereu "Da, dar.."

INDICATII SI SCENARIU PENTRU FACILITATORI:

Facilitatorii A si B fac o demonstratie rapida, folosind numai primele 3 - 4 randuri ale scenariului scenei "Da dar.."

Facilitatorul A = Presedintele comisiei de la Intalnirea anterioara a Comitetului Comunitar

Facilitatorul B = Tanarul nominalizat pentru participarea la intalnire

A: Ma bucur sa te vad din nou. (B da din cap cu timiditate. O tacere incomoda) Esti aici pentru ca esti interesat/a de voluntariat?

B: Da, dar nu cred ca sunt suficient de bun/a.

A: Bun, ti-am citit CV-ul si ai toate calitatile pentru a fi un bun voluntar.

B: Da, dar

Facilitatorul cere grupului sa formeze perechi. Seniorul va fi A, tanarul va fi B. Perechilor li se cere sa improvizeze o scena similara cu cea de mai sus si sa continue cu scena in care B intotdeauna raspunde cu 'Da, dar.', iar A incearca sa il incurajeze pe B sa devina voluntar in organizatie.

Urmeaza o reflectie privind scena derulata mai sus.

Intrebarile sugerate si discutiile sunt:

- Cum s-a simtit persoana tanara spunand tot timpul "Da dar ...?"
- Cum s-a simtit seniorul?
- Exista mari sanse ca persoana tanara sa devina voluntar in acest stadiu?

Acum formatorii sugereaza perechilor sa inverseze rolurile si sa improvizeze scena din nou.

Apoi o reflectie referitor la scena cu rolurile schimbate este realizata:

- Cum v-ati simtit in pielea celuilalt?

Facilitatorii spun ca acum ei vor desfasura urmatoarea scena si dupa aceea grupului i se va cere sa evalueze, pe o scala de la 1-10, cat de DESCHIS este tanarul pentru a face voluntariat. (pe o scala, 1= nu este deloc deschis, 10= foarte deschis)

PRIMUL SCENARIU PENTRU SCENA TEATRULUI FORUM – 'DA, DAR.....' – ATITUDINE INCHISA

Instructiuni si scenariu pentru facilitatori:

Facilitatorul A = Presedintele comisiei de la Intalnirea anterioara a Comitetului Comunitar

Facilitatorul B = Tanarul nominalizat pentru participarea la intalnire

A: Ma bucur sa te vad din nou. (B da din cap cu timiditate. O tacere incomoda) Esti aici pentru ca esti interesat/a de voluntariat ?

B: Da, dar nu cred ca sunt suficient de bun/a.

A: Bun, ti-am citit CV-ul si ai toate calitatile pentru a fi un bun voluntar .

B: Da, dar in prezent chiar nu am timp.

A: Poti sa dai cat de putin sau cat de mult timp vrei tu.

B: Da, dar chiar nu cred ca am mintea pentru asta.

A: Trebuie sa crezi mai mult in tine.

B: Sunteti doar amabil. Radeti de mine. Uitati ca nu stiu nici macar cum sa ma port. Nimeni nu mi-a dat nicio sansa inainte, atunci de ce ar trebui dvs.? Sigur nu pot sa ajut pe nimeni, sigur nu ma pot ajuta nici pe

mine insumi/insami.

Intrebarea sugerata pentru grup este:

- Pe o scala de la 1-10, 1 fiind cel mai scazut, cum ati evalua deschiderea lui B?

Se desfasoara o discutie de grup privind atitudinile fata de voluntariat.

Declaratia tinerilor de la atelierul de lucru 'Aspiratie' este plasata pe perete.

Indicatii pentru formatori:

Faceti comparatii intre cuvintele folosite in declaratie si cuvintele si dilema care tocmai au fost folosite in scenariu.

Tanarul din scena nu simte ca ea/el are acest sprijin / calitati de care are nevoie in declaratie.

Plasati pe perete Declaratia seniorilor de la atelierul de lucru 'Inspiratie'.

Identificati sprijinul oferit de seniori pentru a ii ajuta pe tineri, conform dorintelor exprimate in declaratia lor.

Discutati despre cum sa facem atitudinea lui B mai deschisa. Grupul face recomandari despre cum sa il/o ajutam pe B.

* Potential de a improviza DA, SI/ scena atitudinii deschise in perechi cu acelasi scenariu.

- Facilitatorul ca Presedinte (facilitatorul A) prezinta o scrisoare facilitatorului B, spunand 'Asta poate fi de ajutor '.

In rol ca tanarul B, facilitatorul B citeste scrisoarea de incurajare. Grupul priveste.

(Intre timp, celalalt facilitator poate sa reafirme suportul pe care seniorii pot sa il ofere.)

Apoi, Facilitatorii interpreteaza urmatoarea scena:

AL DOILEA SCENARIU PENTRU SCENA TEATRULUI FORUM 'DA ,SI.....' - ATITUDINE DESCHISA

Instructiuni si scenariu pentru facilitatori:

Facilitatorul A = Presedintele comisiei de la Intalnirea anterioara a Comitetului Comunitar

Facilitatorul B = Tanarul nominalizat pentru participarea la intalnire

A: Ma bucur sa te vad din nou.

B: Da, dar sunt cam nervos/nervoasa. Ma bucur sa fiu aici, multumesc.

A: Esti aici pentru ca esti interesat/a de voluntariat ?

B: Da, si sper ca pot sa fiu suficient de bun.

A: Bine, ti-am citit CV-ul si ai toate calitatile pentru a fi un bun voluntar .

B: Da? Chiar asa? Cate ore trebuie sa fac?

A: Poti sa dai cat de putin sau cat de mult timp doresti.

B: E bine. Nu stiu ce o sa am de facut, deci o sa am nevoie de putin ajutor.

A: O sa iti dam toata formarea si suportul de care ai nevoie. S-ar putea chiar sa te simti bine si sa iti faci niste prieteni. Vei castiga si multa experienta.

B: Ar putea chiar sa ma ajute sa obtin un loc de munca.

A: Bun, cu aceasta atitudine nu as fi surprins/a. Ne vedem la formare saptamana viitoare.

B: Multumesc foarte mult.

A: (oferind o strangere de mana. B iese)

A: Chiar imi place atitudinea sa pozitiva.

Intrebarile sugerate pentru grup sunt urmatoarele:

- Cum ati evalua acum deschiderea lui B, pe o scala de la 1-10?
- Ce s-a schimbat?
- Cine s-a schimbat? (A inca foloseste acelasi limbaj similar si este suportiv, dar B este acum mult mai deschis, limbajul si replicile s-au schimbat total)
- Exista inca raspunsuri "Da, dar"? Da, vor fi adesea 'dar', insa acestea nu trebuie sa ne opreasca sa facem ceea ce dorim.
- Ce a ajutat? Va referiti la scrisoarea pe care B a citit-o inainte de scena.
- Ce impact a avut scrisoarea?
- Ce credeti ca era in scrisoare?

B citeste scrisoarea catre el/ea insu(a)si cu voce tare:

"Draga tinere,

Este un moment interesant si infricosator pentru tine? Imi amintesc primul interviu la care am mers atunci cand am fost gata sa fac munca voluntara. Ma gandeam ca probabil nu o sa ma aleaga pe mine, sau ca oamenii cu care doream sa lucrez nu o sa ma placa. Daca ei erau mai varstnici decat mine si spuneau de mine ca sunt fara niciun folos?

Nu iti fie teama! Vor fi asa de fericiti ca vrei sa lucrezi cu ei. Ai atat de mult de oferit. Daca nu erai deja o persoana draguta, amabila, nici nu te-ai fi gandit sa faci voluntariat. Vei intalni oameni minunati – si ei te vor intalni pe tine.

Cand cineva iti spune, "Mi-ai facut ziua mai buna", fii sigur ca si ziua ta va fi fericita!

Nu conteaza domeniul in care vrei sa faci voluntariat, vei fi de ajutor. Doar fiindca esti acolo pentru cineva, ii va da siguranta ca ii pasa cuiva.

Probabil ca iti vei face prietenii noi si amuzante cand faci voluntariat, asa ca nu iti fie teama, bucura-te!

Dorindu-ti ani frumosi cu un timp provocator si satisfacator de voluntariat,

Kay"

-Indicatii pentru formatori: O reflectie a grupului asupra scrisorii este realizata. Scrisoarea i-ar putea motiva pe participanti sa faca activitati de voluntariat.

Apoi facilitatorii informeaza grupul ca se apropie de finalul atelierului.

Un rezumat a ceea ce a fost abordat in atelier este realizat de facilitatori.

Feedback este cerut de la grup.

Comentariile finale sunt solicitate.

Facilitatorii informeaza grupul despre organizarea atelierului final (Atelierul 'A Merge mai departe') al programului de formare.

Se spun concluziile atelierului.

PARTEA FINALA A ATELIERULUI DE LUCRU

Jocul de ramas bun 'Multumesc' si 'Succes'.

Indicatii pentru formatori: Cereti grupului sa mearga prin sala si sa stranga aleatoriu cat mai multe maini posibil, avand contact vizual aleatoriu si spunand ' Multumesc! Mult noroc!'

Bataia din palme la unison

Indicatii pentru formatori: Toti participantii stau in picioare in cerc cu fata unii la altii. Toti participantii isi ridica mainile la inaltimea umarului, cu palmele lipite de cele ale persoanei din dreapta si din stanga. Sunt instruiti sa priveasca mainile facilitatorului si sa bata din palme la unison, cand facilitatorul bate din palme.

Participantii sunt apoi incurajati sa isi ofere unul altuia si apoi tuturor o runda de aplauze.



ATELIER DE LUCRU A MERGE MAI DEPARTE PENTRU TINERI SI SENIORI

Acesta este un Atelier de lucru Stil Forum (O reunire a participantilor, pentru a impartasi opiniile lor despre procesul parcurs)

Obiective:

- Sa reflecteze asupra atelierelor de lucru anterioare
- Sa sarbatoreasca procesul
- Sa evalueze impactul programului de formare
- Sa creeze premisele pentru optiuni viitoare de voluntariat

Participanti: 15 tineri si 15 seniori voluntari participanti in atelierelor anterioare

Timp necesar: 1-2 ore

Atelierul incepe cu introducerea si urare de bun venit din partea facilitatorilor organizatiei gazda.

Apoi, facilitarii rememoreaza ceea ce s-a intamplat in atelierul intergenerational.

Atelierul continua cu exercitii de incalzire pentru energizarea intregului grup.

INCALZIRE

EXERCITIUL 'MISCA-TE, MISCA-TE, MISCA-TE'

Indicatii pentru formatori: Participantii stau jos intr-un cerc larg inchis. Facilitatorii explica faptul ca de fiecare data cand striga 'Misca-te', participantii trebuie sa se mute cu un scaun la stanga lor. Odata ce aceasta s-a realizat de cateva ori, facilitatorul adauga urmatoarea instructiune de 'Misca-te, Misca-te', indicand ca participantii trebuie sa se mute doua scaune la dreapta lor cand facilitatorul striga 'Misca-te Misca-te'. Con-

tinuati sa strigati la intamplare 'Misca-te' sau 'Misca-te, Misca-te'. In cele din urma, adaugati instructiunea 'Misca-te, Misca-te, Misca-te', la care participantii trebuie sa gaseasca un scaun nou. Facilitatorul indepartaza atunci un scaun. Persoana ramasa fara scaun devine persoana care striga una din cele trei instructiuni.

La finalul exercitiului, facilitatorii explica faptul ca acum intregul grup va reflecta asupra procesului pe care l-au parcurs impreuna pe tpata durata atelierelor de lucru CREA.T.Y.V.

PASUL UNU

REFLECTIA ASUPRA ATELIERELOR ESTE REALIZATA DE CATRE PARTICIPANTI

Participantii se organizeaza pe perechi pentru a discuta si reflecta asupra calatoriei realizate impreuna. Aceasta parte a reflectiei este foarte importanta, deoarece este adresata activitatii intergenerationale: activitatile desfasurate vizeaza stimularea solidaritatii si a interactiunii intergenerationale, schimbul de valori si cunostinte intre tineri si varstnici.

Feedback-ul oferit de perechi si gandurile lor vor fi impartasite in grupul mare.

OPORTUNITATI DE VOLUNTARIAT

Organizatia gazda informeaza participantii despre optiunile de voluntariat si oportunitatile disponibile in localitate si imprejurimi.

Organizatiile pot sa ceara unor ONG-uri locale sau unor Organizatii de Voluntari sa participe si sa ofere informatii specifice asupra programelor lor de voluntariat.

PASUL DOI

IDEI SI SOLUTII PENTRU IMPLICARE INTERGENERATIONALA PORNIND DE LA PROBLEMELE INTALNITE IN COMUNITATE

Participantii se organizeaza in perechi pentru a discuta si a identifica impreuna activitatile care pot fi realizate in comunitate.

Materiale necesare: foi de hartie si markere

Aceste idei vor fi prezentate de fiecare pereche grupului larg si vor fi postate pe Peretele Comunitatii.

SCULPTURA DE GRUP

- Facilitatorul cere grupului sa creeze o sculptura de grup, pentru a simboliza procesul atelierelor Aspiratie,

Inspiratie si Intergenerational. Simplitatea si viteza sunt incurajate. Participantii intra unul cate unul in cerc si gasesc o pozitie ca o statuie. Fiecare participant trebuie sa interconecteze pozitia sa pentru a crea o structura mare. Acesta este un drum liber si deschis catre interpretare. Facilitatorul, daca permisiunea a fost data anterior, poate sa faca o fotografie a sculpturii finite.

PASUL TREI

INMANAREA CERTIFICATELOR

- Organizatia gazda va inmana fiecarui participant un certificat de finalizare pentru programul de formare CREAT.Y.V.
- Inmanarea certificatelor este un moment festiv, de bucurie si felicitari pentru participanti

Bataia din palme la unison

Indicatii pentru formatori: Toti participantii stau in picioare in cerc cu fata unii la altii. Toti participantii isi ridica mainile la inaltimea umarului, cu palmele lipite de cele ale persoanei din stanga si din dreapta. Sunt instruiti sa priveasca mainile facilitatorului si sa bata din palme la unison, cand facilitatorul bate din palme.

Participantii sunt apoi incurajati sa isi ofere unul altuia si apoi tuturor o runda de aplauze.

ANEXE

Procedura de selecție a grupului tinta (tineri)

I. GRUPUL TINTA TINERI

Modalitatea de selecție

Grupul tinta va fi selectat dintre tinerii dezavantajați din punct de vedere socio-economic. Fiecare asociație parteneră din România, Italia și Republica Cehă vor contacta stakeholderi care lucrează cu tineri dezavantajați, printr-o scrisoare de informare cu un format comun, prezentând proiectul și programul de formare. Ei vor cere informații despre potențialul participanților la formare, și apoi vor contacta și vor întâlni tinerii recomandați, explicându-le abordarea programului de formare și, dacă sunt interesați să participe vor completa formularul de înregistrare.

II. CRITERII DE SELECȚIE A GRUPULUI ȚINTĂ

II.1 CONDIȚII DE ELIGIBILITATE:

- Participanții trebuie să fie într-o formă de protecție a Serviciilor Sociale: centru de plasament, apartamente sociale, servicii de tip familial (plasament la rude, familie/persoane), fie public, fie privat
- Participanții pot proveni din familii în situație socio-economică precară care îi expun unui risc de marginalizare și excludere socială;
- Minoritățile în risc de marginalizare și excludere socială;
- Participanții pot proveni din familii monoparentale
- Participanții pot fi tineri migranți cu domiciliul în țările participante la proiect
- Candidații trebuie să aibă vârsta cuprinsă între 18 și 25 ani neimpliniți până în ultima zi de plasament;
- Principiul egalității de gen va fi respectat;
- Se va respecta confidențialitatea tuturor datelor furnizate de participanți.
- Dosarul de candidatură va fi complet și corect întocmit

II.2 CONDIȚII DE SELECȚIE:

- Motivația de participare la activitățile desfășurate în timpul mobilității
- Disponibilitatea și angajamentul de participare la activitățile proiectului (informare, pregătire, consiliere, formare);

II.3 CONȚINUTUL DOSARULUI DE CANDIDATURĂ:

- Formular de înregistrare (formular tip).

FORMULAR DE INREGISTRARE

Subsemnatul/a.....nas-
cut/a la data deTel.....email..... va rog sa imi aprobat
inscrierea in procesul de selectie pentru proiectul „ Creative Drama for Training Young Volunteers in Inter-
generational Learning Environments” .

I.SCRISOARE DE MOTIVATIE

As dori sa particip la acest proiect si sa fac parte din grupul tinta

Consider ca participarea în acest proiect îmi va permite pe viitor sa
.....
.....

Sunt o persoana (dati exemple de minimum trei calitati care credeti ca va recomanda pentru participarea în
proiect)

.....
.....

Motivele participării mele in proiect sunt urmatoarele (enumerati minimum trei motive):

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Daca veti considera motivatia și calitatile mele corespunzatoare pentru participarea in cadrul grupului tinta
la proiectul dumneavoastră, va rog sa ma contactati pentru detalii la adresa email sau tele-
fon.....

Declar ca in baza dreptului la propria imagine, consimt sa se capteze și difuzeze imaginea mea in cadrul
proiectului „Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments”.

II. INFORMATII PERSONALE

Gen: Masculin /Feminin

Nationalitate :

Varsta.....

Studii.....

Situatia Familiala /Sociala.....

The Procedura de selectie a seniorilor voluntari in cadrul proiectului de parteneriat strategic

I. GRUPUL TINTA SENIORI VOLUNATRI

Metoda de selectie

Grupul tinta va fi selectat din diferite institutii care desfasoara diferite tipuri de activitati in care sunt implicati voluntari seniori.

II. CRITERII DE SELECTIE A GRUPULUI TINTA

II.1 CONDITII DE ELIGIBILITATE:

- Participantii trebuie sa aiba peste 60 de ani
- Participantii trebuie sa aiba o stare de sanatate buna
- Participantii trebuie sa aiba experienta ca voluntari si pot proveni fie din asociații de persoane varstnice, fie din asociații care desfasoara proiecte intergenerationale prin Centre de Voluntariat/Organizatii,Centre Comunitare sau Cluburi ale Seniorilor;
- Dosarul de candidatură va fi complet și corect intocmit.

II.2 CONDITII DE SELECTIE:

- Motivația de participare la activitățile intergenerationale desfasurate in cadrul proiectului
- Disponibilitatea și angajamentul de participare la activitatile proiectului (informare, pregatire, consiliere, formare);
- Sustinerea unui interviu pe baza unui model comun elaborat in parteneriat.

II.3 CONTINUTUL DOSARULUI DE CANDIDATURA:

- Formularul de inregistrare pentru seniori voluntari

REGISTRATION FORM

The undersigned.....

born on..... Phone.....E-mail..... please approve my enrollment in the project selection process „ Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments” .

I. Motivation for the participation

I would like to participate to the project and want to be part of the target group.

I consider that my personal experience and my experience as a volunteer will allow me to:

.....
.....

I am a person (give examples of at least three qualities that you think will recommend you for participating in the project)

.....
.....

I believe that my talents and knowledge brought in the course contribute to:

1.....

2.....

3.....

If you consider my motivation and my qualities appropriate to participate in the target group in your project, please contact me for details at e-mailor phone number.....

I declare that based on the right to my own image, I consent to the capture and diffusion of my image within the project „ Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments”.

II. Personal information

Gender: Male / Female

Nationality : _____

Age_____

Studies_____

Knowledge/Talents _____

**Metodologie De Evaluare –
Pilotarea Programului de Formare Intergenerationala CREA.T.Y.V.**

GRILA DE OBSERVATIE

Grila de observatie poate fi folosita de catre un observator. Nu este un instrument obligatoriu si scopul sau este sa furnizeze o orientare asupra elementelor relevante care ar putea avea impact asupra succesului activitatilor.

In ce masura au fost atinse urmatoarele obiective ?

	DA	Nu sunt sigur	Nu	Nu raspund	COMENTARII
1. Facilitatorii explica in mod adecvat activitatile					
2. In timpul activitatilor a existat o interactiune plina de viata intre participantii					
3. Participantii pareau angajati in activitati					
4. Facilitatorii monitorizau bine activitatile					
5. In timpul activitatilor au fost atinse obiective clare de invatare					
6. Dezbaterile au fost facute in mod eficient					
7. Activitatea a permis participantilor sa exerseze anumite abilitati practice legate de concepte importante					
8. Activitatea globala a fost eficienta.					

Ce ati schimba pentru a face activitatile mai eficiente?

.....

CHESTIONAR DE EVALUARE – ATELIER DE LUCRU 1 (PENTRU TINERI - ASPIRATIE)

Va rugam sa precizati in ce masura sunteti de acord cu urmatoarele afirmatii, dupa participarea la Workshop-ul 1:

	Dezacord	Nici accord nici dezacord (neutru)	Acord	COMENTARII
1. Pot sa identific sprijinul (persoane, institutii) pe care pot sa il am in viata mea				
2. Pot sa identific mai usor obstacolele si modalitatile de depasire a acestora				
3. Sunt mai capabil sa ma exprim in fata celorlalti				
4. Am devenit mai constient de potentialul meu personal				
5. Sunt acum mai capabil sa ma implic in activitatile comunitatii				
6. Metodele teatrale creative sunt instrumente eficiente pentru a schimba atitudini si comportamente si pentru a creste constientizarea asupra problemelor sociale				
7. Workshopul m-a ajutat sa imi imbunatatesc abilitatile mele de comunicare				
8. Am idei noi despre ceea ce reprezinta voluntariatul si cetatenia activa				
9. Sunt foarte satisfacut de acest workshop				

In opinia ta:

Ce a functionat cel mai bine in workshop? _____

C e ar trebui sa fie schimbat ? _____

Pe ce ati dori sa lucrati mai mult? _____

Alte comentarii? _____

CHESTIONAR DE EVALUARE – ATELIER DE LUCRU 2 (PENTRU SENIORI – INSPIRATIE)

Va rugam sa precizati in ce masura sunteti de acord cu urmatoarele afirmatii, dupa participarea la Workshop-ul 2:

Afirmatie	Dezacord	Nici accord nici dezacord (neutru)	Acord	COMENTARII
1. Pot sa identific sprijinul (persoane, institutii) pe care pot sa il am in viata mea				
2. Pot sa identific mai usor obstacolele si modalitatile de depasire a acestora				
3. Sunt mai capabil sa ma exprim in fata celorlalti				
4. Am devenit mai constient de potentialul meu personal				
5. Sunt acum mai capabil sa ma implic in activitatile comunitatii				
6. Metodele teatrale creative sunt instrumente eficiente pentru a schimba atitudini si comportamente si pentru a creste constientizarea asupra problemelor sociale				
7. Workshopul m-a ajutat sa imi imbunatatesc abilitatile mele de comunicare				
8. Am idei noi despre ceea ce reprezinta voluntariatul si cetatenia activa				
9. Sunt foarte satisfacut de acest workshop				

In opinia ta:

Ce a functionat cel mai bine in workshop? _____

C e ar trebui sa fie schimbat ? _____

Pe ce ati dori sa lucrati mai mult? _____

Alte comentarii? _____

CHESTIONAR DE EVALUARE – ATELIER DE LUCRU 3 (INTERGENERATIONAL – TINERI SI SENIORI VOLUNTARI)

Afirmatie	Dezacord	Nici accord nici dezacord (neutru)	Acord	COMENTARII
1. Acest workshop mi -a dat o noua intelegere asupra a ceea ce inseamna voluntariat intergenerational				
2. Cred ca acest workshop m-a ajutat sa inteleg mai bine ce motiveaza si ce susutine voluntariatul				
3. Am creat legaturi cu persoane de alta varsta in timpul workshop-ului				
4. Am inteles in timpul workshop-ului ce poate sa aduca voluntariatul comunitatii				
5. Acest workshop m-a ajutat sa am o noua perspectiva asupra celorlalte generatii				
6. Workshop-ul mi-a oferit noi directii pentru actiuni viitoare de voluntariat				
7. Am invatat ceva nou in workshop				
8. Sunt foarte satisfacut de acest workshop				
9. Am simtit ca metodele folosite in workshop sunt placute				
10. Workshop-ul a fost obositor din punct de vedere fizic pentru mine				

In opinia dvs.:

Ce a functionat cel mai bine in workshop? _____

Ce ar trebui sa fie schimbat ? _____

Pe ce ati dori sa lucrati mai mult? _____

Alte comentarii? _____

CHESTIONAR DE EVALUARE – ATELIER DE LUCRU 4 (ATELIER DE LUCRU A MERGE MAI DEPARTE - PENTRU TINERI SI SENIORI)

Afirmatie		Dezacord	Nici accord nici dezacord (neutru)	Acord	COMENTARII
1.	1. Pe durata workshop-ului, am explorat posibilele optiuni pentru viitoarele actiuni de voluntariat				
2.	2. Workshop-ul mi-a deschis noi posibilitati de colaborare intergenerationala in viitor				
3.	3. In cadrul workshop-ului am invatat ceva nou				
4.	4. Am simtit ca metodele folosite in workshop erau placute				
5.	5. Acest workshop mi-a oferit oportunitatea sa reflectez la workshopurile anterioare				
6.	6. Sunt foarte satisfacut de workshop				

In opinia ta:

Ce a functionat cel mai bine in workshop? _____

Ce ar trebui sa fie schimbat ? _____

Pe ce ati dori sa lucrati mai mult? _____

Alte comentarii? _____

ANEXA 4

Citate si Cercetare despre Voluntariat (Luate din Volunteering: The art of getting back more than you put in. The Irish Times. 2 Decembrie 2017)

„Am vazut dovezi ale faptelor remarcabile pe care o comunitate le poate realiza atunci cand lucreaza impreuna, si schimbarea pe care o poate crea si impactul pe care il poate produce.

Deci cum poti face parte din asta? Dar daca pur si simplu nu ai timp sa donezi? Ce se intampla daca actul de echilibrare a muncii si vietii nu ti-a lasat nici un spatiu in programul tau pentru activitati de voluntariat?

Un studiu din 2012 relizat de Prof. Cassie Mogilner la Wharton School, Universitatea din Pennsylvania, a gasit „ca timpul petrecut ajutandu-i pe ceilalti ii face pe oameni sa simta ca au mai mult timp.”

‘Rezultatele lor au constatat ca oamenii care dau timp se simt mai capabili si au un sentiment de realizare care ii poate incuraja sa realizeze mai mult in viitor’.

Este posibil sa nu poti dona 25 ore pe saptamana din timpul tau, dar ce spui de o ora si jumatate ocazional?

S-ar putea sa primesti inapoi chiar mai mult decat dai.

Julianstown Autism Support Group Co Meath – Grupul de suport pentru autism

Furnizarea unui serviciu poate imputernici atat utilizatorul, cat si furnizorul.

‘Copiii nostri sunt diferiti, dar nu mai putin importanti.’

Athy Sing & Sign in Kildare

“Clubul nostru Athy Sing & Sign Club a oferit acestor adolescenti abilitati de comunicare cu oamenii surzi pe viata”

”O diferenta uriasa”

“Un cuplu de surzi pe care ii cunosc si care traiesc in Athy mi-au spus ca nu au vazut un oras mai prietenos cu persoanele surde. Daca merg la supermarketul local, s-ar putea sa intalneasca unul dintre studentii nostri. Este foarte frumos pentru o persoana care aude sa vorbeasca prin semne cu ei, fie chiar si pentru a spune un simplu multumesc. Este un cuvânt mic, dar face o diferenta atat de mare.”

ANEXA 5



