

**Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin  
Nicoară Dana  
Popa Delia Margareta**



*Ghid de activități și metode  
activ-participative utilizate în  
educația adulților*

**ISBN 978-973-0-37563-3**

**Alba Iulia**

**2022**



Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin  
Nicoară Dana  
Popa Delia Margareta

*Ghid de activități și metode  
activ-participative utilizate în  
educația adulților*

(adresat specialiștilor în domeniu)

Conține activități, metode și idei care pot fi adaptate și aplicate rapid în funcție de nevoi specifice în programe de educație a adulților.

ISBN 978-973-0-37563-3

Alba Iulia

2022

activitate în cadrul proiectului

Nr. proiect  
2021-2-RO01-KA122-ADU-000041677



Proiect lansat de

**PSIHO**  **it**



**Funded by  
the European Union**


Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.





## Cuprins

Introducere .....	5
Găsește pe cineva care.....	8
Bingo .....	9
2 adevăruri și o minciună .....	10
Potrivește cu mine .....	11
Perechile compară .....	12
Fircălituri artistice .....	13
Desene pe nevăzute .....	14
Pătrate .....	15
Noduri umane .....	17
Încercuiește înțeleptul .....	18
Mișcare de revoluție .....	19
Jigsaw .....	20
Ajungem la consens .....	21
Colțuri .....	22
Amestecă - Perechi - Împărtășește .....	23
Gândește - Perechi - Împărtășește .....	24
Echipa medie .....	25
Fist to five .....	26
Cheltuieste un dolar .....	27
Colaborare creativă .....	28
Rețeaua de cuvinte .....	29
4S Brainstorming .....	30
Brainstorming tăcut .....	31
Brainwriting .....	32
Piscina cu idei .....	33
Gânduri pe hârtie .....	34
Acvariul .....	35
Jocul de rol .....	36
Harta mentală (Mind mapping) .....	37



Bulgărele de zăpadă .....	38
Probleme descompuse .....	39
Stereotipuri .....	40
Stimulare prin citate .....	41
Galeria .....	43
Tehnica florilor de lotus .....	44
Triade .....	45
Tehnica excursiei .....	46
Dezvoltarea gândirii critice .....	48
Tehnici pentru dezvoltarea gândirii creative .....	51
Reversul .....	51
Cum ar fi dacă...? .....	51
Răspunsul .....	51
Alfabetul .....	52
Predicția .....	52
Variația .....	53
Imaginea .....	53
Tehnica celor 2 cuvinte .....	54
Lista de verificare Osborn .....	55
Bibliografie .....	56



## *Introducere*

Atunci când realizăm programe de educație dedicate adulților cu siguranță ne dorim ca activitățile propuse să fie înțelese și apreciate de către publicul țintă. Pentru aceasta, este necesar să le dăm participanților cât mai des ocazia să gândească, să se exprime, să-și valorifice cunoștințele și experiența de viață și să interacționeze cu ceilalți. Această implicare activă stimulează emoțiile pozitive, creativitatea și orientarea spre soluții, iar toate acestea facilitează atingerea obiectivelor specifice legate de învățare.

Ghidul nostru reprezintă o colecție de activități și metode care vizează implicarea activă în învățare și dezvoltarea următoarelor categorii de abilități:

### **Abilități de cooperare și de management al conflictelor**

Prin dezvoltarea acestor abilități se îmbunătățesc relațiile dintre membrii unui grup, fie că este un grup de lucru pe termen lung sau un grup format pe parcursul activităților de învățare. Prin cooperare și schimb de idei participanții construiesc semnificația în legătură cu subiectul propus și au acces mai facil la o imagine de ansamblu a tematicii abordate.

Unele dintre activitățile și metodele propuse aici simulează aspecte din viața reală care necesită identificarea unei soluții. În aplicarea lor se creează un mediu sigur în care participanții să experimenteze emoții, asumptii și provocări în comunicare asociate adesea situațiilor conflictuale. Participanții vor avea ocazia să înțeleagă reacțiile obișnuite în confruntarea cu situații ambigue sau conflictuale și să descopere strategii mai eficiente pentru a face față acestora.

## Gândire critică și creativă

Comparațiile dintre tipurile de gândire specifice celor două emisfere cerebrale se potrivesc în acest cadru care leagă partea stângă de perspectiva critică și analitică iar partea dreaptă de cea creativă, inovativă. Ca în orice colaborare fiecare parte o implică pe cealaltă: partea critică poate fi stimulată în acțiune prin flexibilitatea emisferei drepte, iar ideile creative este mai probabil să treacă în acțiune când sunt conectate la logica emisferei stângi.

Tehnicile propuse în continuare dezvoltă gândirea inovativă deoarece aceasta este în general mai puțin stimulată în activitățile de învățare destinate adulților (și nu numai). Există mai multe argumente pentru utilizarea acestor tehnici în educația adulților. Unul este faptul că gândirea creativă poate fi plăcută și astfel se creează o atitudine pozitivă față de învățare.

Al doilea, faptul că stimularea creativității întărește legătura emoțională cu conținutul învățării iar implicarea emoțională sporește eficiența memoriei. Și al treilea, dezvoltarea potențialului creativ dezvoltă abilitatea de adaptare la schimbare, o abilitate necesară cu siguranță ținând cont de ritmul actual al schimbărilor în multe domenii profesionale.



## Recomandări de utilizare a ghidului:

1. **Evaluați audiența și conștientizați riscurile.** Nu toate exercițiile sunt potrivite oricărui tip de audiență. Trebuie să țineți cont și de nivelul personal de confort în legătură cu activitățile pe care le propuneți. O regulă generală: dacă sunteți nesigur în legătură cu un exercițiu nu îl utilizați. Participanții vă vor resimți ezitarea și vă vor împărtăși disconfortul.
2. **Nu utilizați nicio activitate fără debriefing/ reflecție.** Chiar dacă pare evident felul în care exercițiul se leagă de obiectivul de pe agendă, poate fi riscant să presupuneți că participanții au înțeles asta implicit. Reflecția după fiecare activitate îi ajută pe participanți să revină la subiect, să înțeleagă tranzițiile și să asimileze elementele cheie ale programului.
3. **Adaptați!** Exercițiile propuse în acest ghid au fost selectate tocmai pentru că se potrivesc unor conținuturi diverse, așa că fiți creativi și adaptați varianta pentru a răspunde cât mai bine nevoilor participanților.



*Găsește pe cineva care...*

**Durată:** 20 - 30 minute

**Participanți:** maxim 20

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

1. Plimbați-vă și găsiți o persoană cu care să discutați. Povestiți până găsiți în comun:
  - a. ceva ce amândouă faceți, gândiți sau simțiți întotdeauna;
  - b. ceva ce amândouă faceți, gândiți sau simțiți uneori;
  - c. ceva ce amândouă nu faceți, nu gândiți sau nu simțiți niciodată.
2. La semnalul profesorului, plimbați-vă împreună și găsiți o altă pereche. Împreună parcurgeți același proces până când găsiți câte un aspect pentru fiecare a., b., c.
3. La semnalul profesorului, plimbați-vă împreună și găsiți un alt grup de 4 persoane. Împreună parcurgeți același proces până când găsiți câte un aspect pentru fiecare a., b., c.

### **Reflecție:**

- Despre ce a fost această activitate?
- A fost ușor sau dificil să găsiți lucruri/ aspecte pe care le aveți în comun?
- Ce ne spune această activitate despre noi?
- Ce credeți că spune această activitate despre oameni în general?



## Bingo

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** 20 - 25

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### Descrierea activității:

1. Fiecare participant primește o foaie de hârtie pe care se află mai multe pătrate (de obicei numărul pătratelor coincide cu numărul participanților).
2. Profesorul le solicită participanților să noteze în pătrate numele tuturor participanților (câte unu în fiecare pătrat).
3. Participanților li se solicită să se plimbe și să interacționeze cu fiecare participant pentru a găsi împreună un aspect pe care îl au în comun și a-l nota sub numele acestuia pe foaia proprie.
4. Scopul exercițiului este de a completa 5 pătrate într-o linie, iar atunci vor striga Bingo.
5. Asigurați-vă că participanții au înțeles că:
  - nu pot nota nimic sub numele vreunui participant dacă nu au obținut aprobarea acestuia;
  - pot nota un aspect comun doar o singură dată

### Reflecție:

- Ce s-a întâmplat în cadrul acestei activități?
- Ce nu știați înainte și ați fost surprinși să aflați?
- Ce ați aflat despre voi? Dar despre ceilalți?


## *2 adevăruri și o minciună*

**Durată:** 15 - 40 minute

**Participanți:** 4 - 25 (dacă grupul este mai mare de 11, activitatea se va realiza pe grupe de câte 4 - 5 persoane)

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

1. Participanții scriu trei afirmații referitoare la persoana lor: două adevărate și una falsă, fictivă.
2. Pe rând fiecare se ridică în picioare și citește afirmațiile colegilor de echipă.
3. Fără a se consulta cu ceilalți, fiecare participant încearcă să „găsească” care dintre cele trei afirmații este „ficțiunea” și o notează.
4. Coechipierii își anunță presupunerile. Participantul aflat în picioare anunță afirmația falsă.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?





## *Potrivește cu mine*

**Durață:** 15 - 30 minute

**Participanți:** în perechi

**Materiale necesare:** tablă de joc, pionii

### **Descrierea activității:**

1. În perechi, participanții se află spate în spate, încercând să potrivească cu precizie pe tabla de joc personală aranjamentul pieselor partenerului. Fiecare participant are piese de joc identice. Unul este desemnat să fie Emițătorul, iar celălalt Receptorul.
2. Emițătorul aranjează piesele pe tabla de joc în timp ce Receptorul așteaptă în liniște. Emițătorul oferă Receptorului instrucțiuni pentru a aranja piesele așa cum le-a aranjat el.
3. Când au terminat, partenerii așează tablele de joc una lângă alta pentru a verifica acuratețea.
4. Receptorul apreciază munca emițătorului și dezvoltă strategii de îmbunătățire. Rolurile sunt schimbate și jocul este reluat.

Sugestii: Profesorul/ Formatorul instruieste participanții în privința abilităților de comunicare: solicitarea clarificărilor, verificarea înțelegerii, oferirea unor instrucțiuni fără ambiguitate.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Perechile compară*

**Durață:** 30 - 40 minute

**Participanți:** 10 - 30

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

1. Formatorul împarte participanții în perechi și adresează o întrebare care are mai multe răspunsuri posibile, apoi oferă participanților timp de gândire. Pentru formularea întrebărilor se pot utiliza strategiile de gândire: Răspunsul, Cum ar fi dacă? Predicția (descrise la secțiunea Tehnici pentru stimularea gândirii creative).
2. Perechile generează o listă de idei sau răspunsuri posibile.
3. Se unesc câte două perechi într-un grup (în funcție de proximitatea spațială) și își compară răspunsurile. Partenerii din cealaltă pereche adaugă răspunsul la lista scrisă sau îl bifează dacă este scris deja. În grupul nou format participanții discută și oferă răspunsuri sau idei suplimentare.
4. Fiecare grup de patru persoane desemnează un reprezentant care va citi ideile în grupul mare.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Fircălituri artistice*

**Durață:** 10 - 15 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, creioane

### **Descrierea activității:**

1. Se formează grupuri de 3-5 participanți.
2. O persoană din fiecare grup desenează o formă sau un contur.
3. Desenul trece apoi pe rând, pe la fiecare membru pentru a adăuga ceva desenului. Timpul alocat fiecărei persoane este limitat la câteva secunde (5-20).
4. Facilitatorul poate striga „schimbă” atunci când timpul expiră. Grupul nu poate discuta sau decide în legătură cu ceea ce desenează.

### **Reflecție:**

- Echipa a desenat ceva recognoscibil?
- Cât de ușor v-a fost să lucrați împreună?
- Care a fost efectul presiunii timpului?
- Care v-au fost așteptările în legătură cu desenul?
- Care este legătura dintre colaborare și flexibilitate?
- Cum afectează stresul (imposibilitatea de a comunica verbal și presiunea timpului) disponibilitatea de a colabora?
- De ce este important să colaborăm în situații de stres?



## *Desene pe nevăzute*

**Durață:** 10 - 15 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, creioane

### **Descrierea activității:**

1. În echipe de câte 4/5, participanții desenează în timp ce sunt legați la ochi. Fiecare participant are o bucată de hârtie și, cu ochii închiși, desenează conturul unei case.
2. Toți dau hârtia persoanei din stânga lor în cadrul echipei. Apoi, ei desenează o fereastră, în continuare cu ochii închiși. (Majoritatea, desigur, desenează fereastra în locuri ciudate, iar aceasta este distracția).
3. Hârtia este dată spre stânga și se desenează o ușă.
4. În cele din urmă, hornul este așezat pe casă.

### **Reflecție:**

- Echipa a desenat ceva recognoscibil?
- Cât de ușor le-a fost să lucreze împreună?
- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Pătrate*

**Durață:** 45 - 60 minute

**Participanți:** grupuri de câte 5 (15-20 participanți)

**Materiale necesare:** pentru fiecare grup un set de instrucțiuni, cinci seturi de pătrate - figura 1, 5 plicuri mici, 1 plic mare, hârtie și markere

### **Descrierea activității:**

1. Participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 5 și sunt așezați în jurul unei mese; la fiecare masă este ales un observator, al cărui rol este de a monitoriza timpul și de a nota ce se întâmplă în fiecare grup.
2. Fiecărui grup i se dă unul din plicurile mari, care au fost pregătite anterior de către formator, plic care conține 5 plicuri mai mici cu 11 bucăți decupate dintr-un pătrat (figura 1).
3. Sarcina fiecărui grup este de a construi cinci pătrate de aceeași dimensiune, cât mai repede posibil; grupurile sunt în competiție; grupul care termină primul și are toate cele 5 pătrate corect construite, câștigă.
4. Se prezintă regulile:
  - Nimeni nu are voie să vorbească după ce formatorul dă startul activităților;
  - Nimeni nu are voie să ceară unui alt membru al grupului să-i dea bucățile de care are nevoie;
  - Nimeni nu are voie să facă semne care să indice că are nevoie de o anumită bucată;
  - Dacă doresc, membrii grupului pot pune în mijlocul mesei piesele din care pot lua ceilalți oricând au nevoie;
  - Nimeni nu are voie să-și ajute colegii de grup să-și construiască pătratul.
5. Când toate grupurile au terminat sarcina se reunește grupul mare și se discută experiențele membrilor grupului și concluziile observatorului.

### Reflecție:

- Cum v-ați simțit când ați văzut că unul dintre colegii din grupul vostru ținea în mână o piesă pe care nu știa unde să o pună și nu ați putut să îl ajutați?
- Au fost cazuri când cineva a construit un pătrat în mod greșit, dar a fost mulțumit de soluția găsită? Dacă da, ce ați simțit în legătură cu acest lucru?
- Cum v-ați simțit cei care ați terminat pătratele individuale primii, dar ceilalți colegi din grup erau mult mai în urmă?
- Cum ați resimțit nevoia de cooperare cu ceilalți membri ai grupului? Ce ar fi presupus cooperarea? Credeți că rezultatele cooperării ar fi fost diferite de cele obținute în modul în care ați lucrat? Cum și de ce?



## *Noduri umane*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** grupuri de câte 6 participanți (se poate adapta la mărimea grupului)

**Materiale necesare:** flipchart, markere, spațiu suficient pentru mișcare

### **Descrierea activității:**

1. Participanții se grupează aleatoriu, câte 6. Membrii grupului stau față în față într-un cerc.
2. Fiecare membru ridică o mână și apucă mâna cuiva, care nu este de o parte sau de alta a lui; la fel procedează și ceilalți membri din cerc. Toți cei 6 din cerc ar trebui să țină mâinile a doi colegi de grup diferiți, care nu se află imediat în stânga sau dreapta lor.
3. Următoarea etapă presupune ca grupurile să desfacă nodurile fără a-și desface mâinile; este important să nu se grăbească și să aibă grijă să nu se rănească; nu au voie să se tragă sau să se împingă unii pe alții, ci doar să treacă unii pe sub sau peste mâinile celorlalți;
4. Rezultatul final ar trebui să fie grupul poziționat în formă de cerc, deși nu toți participanții vor fi cu fața în aceeași direcție.
5. Dacă membrii unui grup rup lanțul desfăcându-și mâinile, trebuie să înceapă din nou de la început.
6. După finalizare, grupurile discută abilitățile necesare pentru a desface nodul și le notează pe foaia de flipchart. Formatorul evidențiază că oricare dintre abilitățile menționate de grupuri constituie abilități necesare în orice echipă, la orice loc de muncă și pentru rezolvarea oricărei situații/probleme.

### **Modificări și extensii:**

- Se poate seta o limită de timp pentru desfacerea nodului;
- Se poate alege un lider, care să fie singura persoană căreia i se permite să vorbească și/sau să folosească orice indicații verbale și sau nonverbale.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Încercuiește înțeleptul*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

1. Participanții sunt împărțiți în echipe.
2. Celor care au experiență sau cunoștințe într-un domeniu sau pe un subiect li se solicită să se ridice. Apoi, membrii fiecărei echipe se așează în jurul unui înțelept (sage) diferit și învață de la acesta.
3. În cele din urmă, coechipierii se întorc la echipele lor și compară notițele luate. Deoarece fiecare coechipier poate avea cunoștințe diferite de împărtășit, pe măsură ce interacționează, obțin o imagine mai completă a subiectului respectiv.
4. Încercuiește înțeleptul poate fi folosită cu o gamă largă de conținuturi. Putem crea „înțelepți” oferindu-le participanților selectați informații diferite pe un anumit subiect.
5. O variantă diferită a acestei metode este Opiniile înțelepților. În această variantă, participanții încercuiesc înțelepții care au opinii diferite asupra unui subiect. Când se întorc în echipa lor, ei împărtășesc mai întâi opiniile divergente și apoi ajung la o opinie a echipei.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?





## *Mișcare de revoluție*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** -

### **Descrierea activității:**

Această metodă dezvoltă abilitățile de comunicare ale participanților și le permite să cunoască multe opinii/ informații cu privire la subiecte diverse într-un timp scurt.

1. Participanții sunt împărțiți în două grupuri. Un grup formează un cerc interior, celălalt un cerc exterior astfel încât fiecare persoană să stea față în față cu un alt participant.
2. Se propune un subiect de discuție (exemplu: spuneți tot ce vă amintiți din lecția trecută în legătură cu ....., enumerați avantajele ....., explicați rolul .....sau se pot utiliza strategii de gândire precum: Răspunsul, Cum ar fi dacă? Predicția.
3. Perechile discută subiectul pentru aproximativ un minut.
4. Formatorul bate din palme și cercul exterior se rotește astfel încât fiecare persoană va avea în față un nou partener. Se anunță o nouă întrebare/ subiect și noile perechi discută pentru aproximativ un minut.
5. Rotația continuă până când participanții au ocazia să discute diverse subiecte cu un număr mare de persoane.
6. Ultima pereche poate prezenta creativ, prin mimă sau joc de rol, un subiect de discuție, iar ceilalți ghicesc despre ce este vorba.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Jigsaw*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

1. Participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 4 (grupuri de bază).
2. Individual, în grupurile de bază: Fiecărei persoane din grup îi este desemnată o literă. Fiecare persoană răspunde individual la întrebarea corespunzătoare literei lui (pe baza cunoștințelor anterioare sau pe baza unui text pe care îl primesc odată cu întrebarea).
3. Toți participanții cu aceeași literă formează un grup nou - grupul de specialiști. În cadrul grupului de specialiști, împărtășesc idei referitoare la întrebare/ tematică și își notează răspunsurile celorlalți.
4. Participanții se întorc în grupurile de bază și fiecare specialist prezintă celorlalți informațiile din cadrul grupului de specialiști.
5. La final, fiecare grup de bază prezintă informațiile într-un mod creativ: mimă, talkshow, cântec, desen, poezie etc.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Ajungem la consens*

**Durață:** 30 - 40 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

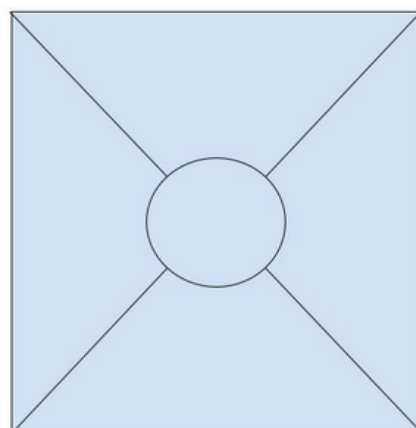
„Ajungem la consens” este folosit pentru a ajuta participanții să ajungă la o înțelegere, la o viziune comună. Se desenează un pătrat sau cerc în mijlocul unei bucăți mari de hârtie cu linii care ies din mijloc, secționând hârtia într-un anumit număr de secțiuni (una pentru fiecare participant). Astfel că, dacă participanții vor fi în grupuri de patru, vor fi desenate patru linii pentru a crea acele secțiuni.

### **Sarcini care pot fi oferite participanților:**

1. Oferiți fiecărui participant o secțiune dintr-un text de citit. Fiecare participant scrie apoi un rezumat al secțiunii sale, urmând ca în final participanții să scrie împreună un rezumat general al textului.
2. Plasați o poveste/un scurt text în mijloc împreună cu întrebări în partea de jos. Atribuiți fiecărui participant o întrebare, rugați-i să răspundă și apoi să împărtășească răspunsurile.
3. Plasați un text scurt în mijloc și oferiți fiecărui participant un concept specific de căutat și analizat. Pot fi mai multe texte pentru a le permite participanților să se rotească pe parcursul activității, astfel încât fiecare dintre aceștia să se familiarizeze cu toate conceptele.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## Colțuri

**Durață:** 60 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### Descrierea activității:

„Colțuri” îi ajută pe participanții să se cunoască și să se accepte mai mult pe ei înșiși și pe ceilalți.

1. Profesorul anunță tematica și oferă posibilitatea alegerii unei opțiuni din patru disponibile, corespunzătoare celor patru colțuri ale încăperii. Fiecare colț este etichetat cu o opțiune.
2. După un timp de gândire, fiecare participant alege o opțiune/ un colț și își notează alegerea (în funcție de interesele sale) pe o hârtie fără a discuta cu ceilalți.
3. Participanții se grupează în colțuri, opțiunea nu poate fi modificată.
4. În colțurile lor, participanții își exprimă motivele alegerii lor și spun ce cunosc în legătură cu subiectul respectiv. Ideile prezentate sunt notate, desenate în mod creativ sau explicativ pe postere.
5. După 15-20 de minute profesorul oprește grupurile. În fiecare grup se alege un reporter (sau 2) care va avea sarcina să explice membrilor din celelalte grupe prezentarea realizată.
6. Ceilalți membri se distribuie în celelalte colțuri pentru a observa prezentările pentru aproximativ 5 minute.
7. Profesorul bate din palme și fiecare revine la colțul lui. Se schimbă reporterii, și se face din nou un tur al galeriei astfel încât toți participanții să meargă pe la celelalte grupuri (inclusiv reporterii).

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Amestecă - Perechi - Împărtășește*

**Durață:** 15 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** -

### **Descrierea activității:**

1. Participanții „se amestecă” până când profesorul/ formatorul strigă „perechi”.
2. Participanții găsesc un nou partener pentru a discuta sau a răspunde la întrebarea profesorului.
3. Participanții se grupează în pereche cu persoana cea mai apropiată de ei. Cei care nu și-au găsit un partener ridică mâinile pentru a se găsi unul pe celălalt.
4. Profesorul pune o întrebare și oferă timp de gândire. Participanții împărtășesc cu partenerii lor răspunsurile.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Gândește - Perechi - Împărtășește*

**Durață:** 15 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** -

### **Descrierea activității:**

1. Profesorul expune o problemă / adresează o întrebare.
2. Participanții, în mod individual, se gândesc la răspuns într-un interval de timp prestabilit.
3. Apoi, în perechi, participanții discută și lucrează împreună pentru a rezolva problema/ pentru a formula un răspuns.
4. La final, o persoană din fiecare pereche împărtășește în grupul mare soluția/ răspunsul.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Echipa medie*

**Durață:** 30 - 40 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

Corners îi ajută pe participanții să se cunoască și să se accepte mai mult pe ei înșiși și pe ceilalți.

1. Se formează echipe în mod aleatoriu; în timpul activității persoanele se pot schimba între ele, până când, într-un interval de timp bine precizat, rezultă echipe cât mai echilibrate/apropiate ca medie în ceea ce privește criteriul stabilit: înălțime, greutate corporală, ziua de naștere, ultimele două cifre din codul numeric personal, etc.
2. Sarcina se realizează sub formă de concurs.
3. Se anunță scopul exercițiului, de a forma echipe a căror medie este aceeași cu media întregului grup, criteriul ales fiind unul din cele enumerate anterior.
4. Este important ca timpul dat pentru soluționarea problemei, 20 de minute, să fie respectat.
5. Aflăm datele fiecărui participant și calculăm media aritmetică a întregii grupe. Scopul exercițiului este ca în fiecare grup să se atingă această medie.
6. Se formează grupe în mod aleator (ex. Ordine alfabetică, poziție în sală, prin numărătoare, etc)
7. Echipele își socotesc mediile și încep negocierile în ceea ce privește schimbul unor membri: scopul este ca în timpul dat mediile echipelor să se apropie cât mai mult sau chiar să atingă media întregului grup.
8. Se anunță echipa câștigătoare, după care se discută pe marginea experienței de lucru. Echipa câștigătoare este aceea care are media cea mai apropiată.

### **Reflecție:**

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului?
- Dacă a fost necesar să plecați în altă echipă, cum ați fost primit?
- Cum i-ați primit pe ceilalți colegi care au venit în grupul vostru? Cum s-au simțit ei?

## *Fist to Five*

**Durață:** 15 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** -

### **Descrierea activității:**

1. Termenul de vot „Fist to Five” este o metodă de luare a deciziilor pentru grupuri în care fiecare persoană își exprimă opinia ridicând o mână care arată de la 0 la 5 degete.
2. Această tehnică ajută la luarea mai rapidă a deciziilor, oferind ocazia mai multor membri din grup să contribuie.
3. Spre deosebire de consensul tipic în care fiecare persoană are un singur vot, Da sau Nu, votul Fist to Five este o metodă de a evalua nivelul general de acord pe baza a câte degete arată fiecare participant. Un pumn indică faptul că acesta nu este de acord, în timp ce ridicarea a cinci degete exprimă acordul total.





## *Cheltuiește un dolar*

**Durață:** 15 minute

**Participanți:** peste 10

**Materiale necesare:** -

### **Descrierea activității:**

- 1.Înainte de a vota, acordați timp participanților să facă declarații proactive, spunând de ce sunt în favoarea opțiunii sau opțiunilor pe care le-au ales.
- 2.Fiecare persoană are nevoie de 10 dolari de joc.
- 3.Opțiunile care urmează să fie votate sunt scrise fiecare pe cartonașe sau bucăți de hârtie separate.
- 4.Participanții pun câte un dolar pentru fiecare alternativă, apoi cheltuiesc dolarii rămași cum doresc.
- 5.Echipele numără rezultatele pentru a determina decizia echipei.



## Colaborare creativă

**Durață:** 15 - 20 minute

**Participanți:** peste 6

**Materiale necesare:** bilete de hârtie, pixuri, o cutie sau o pungă

### Descrierea activității:

Această activitate se realizează în două runde. Se formează grupuri de 3-7 participanți (echipele nu trebuie neapărat să fie egale dar apropiate ca număr). Se utilizează o tehnică de gândire creativă de combinare a două concepte diferite. *De exemplu:* Ce produs se poate realiza din următoarea combinație: uscător de păr și bicicletă? Fiecare participant se gândește la un obiect oarecare și îl scrie pe un bilet.

**Runda 1.** Toate biletele sunt introduse într-o cutie/ pungă și cineva extrage două la întâmplare. Se citesc cu voce tare biletele extrase și fiecare echipă trebuie să găsească prin brainstorming modalități creative de a combina aceste obiecte. Echipele au la dispoziție 6 minute pentru a alege cea mai bună combinație, după care fiecare prezintă ideea în grupul mare.

**Runda 2.** Fiecare echipă extrage 2 bilete la întâmplare. Acum trebuie să combine din nou în mod creativ noile obiecte extrase. După 6 minute fiecare echipă își prezintă „produsul”.

### Reflecție:

- Care a fost provocarea acestei activități?
- Ce ați observat pe parcursul brainstormingului?
- Au existat diferențe între cele două runde?
- Cum v-a influențat presiunea competiției abilitatea de a colabora?
- În timpul primei runde ați încercat să vă „păziți” ideile de celelalte echipe?
- Ce este dificil în cazul colaborării?

## Rețeaua de cuvinte

**Durată:** 15 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### Descrierea activității:

1. Profesorul/ Formatorul anunță subiectul și fiecărui participant i se dă un pix sau marker de culoare diferită.
2. Fiecare echipă primește o foaie mare de hârtie de dimensiunea unui poster pe care membrii echipei vor scrie subiectul în centru într-un dreptunghi (Exemplu: Familia).
3. Participanții găsesc conceptele de bază (exemplu: animale de companie, copii, mamă, tată, vacanță) și le scriu în ovale.
4. Pot fi adăugate runde suplimentare de joc.

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## 4S Brainstorming

**Durață:** 20 - 30 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### Descrierea activității:

Fiecare participant are un rol special și contribuie la „furtuna” de idei a echipei.

1. Profesorul atribuie roluri:

- **Sergentul rapid** - se asigură că membrii echipei lucrează rapid, sub presiunea timpului, pentru a veni cu cât mai multe idei posibil. Spune lucruri precum: „Ne-a mai rămas doar un minut”. „Să ne grăbim.” „Să fim mai rapizi.”
- **Șeful care oferă suport** – se asigură că toate ideile sunt încurajate fără a fi evaluate. Spune lucruri precum: „Toate ideile sunt grozave!” „Este o idee excelentă.” „Îmi place foarte mult asta.”
- **Sultanul nebuniilor** – încurajează ideile stupide. Spune lucruri precum: „Hai să avem o idee nebună!” „Se poate gândi cineva la ceva amuzant?” Nu este treaba sultanului să ofere ideile amuzante, ci mai degrabă să încurajeze membrii echipei spre a le spune. A avea niște idei stupide este de mare ajutor în fluxul de idei, păstrând tonul creativ și în creșterea gamei de idei.
- **Gurul sinergiei** – încurajează colegii de echipă să construiască pe ideile celorlalți, spunând lucruri precum „Să construim pe asta”. „Să combinăm aceste idei.” Acesta este, de asemenea, secretarul echipei care înregistrează fiecare idee pe o foaie de hârtie separată.

2. Profesorul anunță tema/ subiectul.

3. Participanții generează idei.

4. Toate ideile sunt înregistrate fără a fi evaluate.

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Brainstorming tăcut*

**Durață:** 20 - 30 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, post-it-uri, pixuri, markere

### **Descrierea activității:**

Adesea participanții sunt atenți la ideile pe care le expun în fața celorlalți, iar această metodă îi încurajează să își exprime ideile cu mai puțină cenzură.

1. Fiecare notează pe post-it-uri cât mai multe idei (câte una pe fiecare bilet) în legătură cu subiectul propus.
2. Ideile sunt apoi lipite pe flipchart (în funcție de tematica abordată, participanții pot fi împărțiți în grupe) și categorizate de participanți fără ca aceștia să discute între ei.
3. Astfel participanții sunt expuși la mai multe idei „anonime” dezvoltând o structură pentru discuția care urmează.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Brainwriting*

**Durață:** 15 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, post-it-uri, pixuri, markere

### **Descrierea activității:**

1. Membri grupului sunt așezați în cerc;
2. Se identifică problema ce se dorește a fi rezolvată;
3. Participanții, așezați în cerc, își notează ideile pentru rezolvarea problemei;
4. După o anumită perioadă, fiecare participant își transmite ideile unui coleg din interiorul cercului;
5. Persoana din interiorul grupului ce a primit setul de soluții de la colegul său, folosește soluții originale, proprii pentru a dezvolta ideile primite, notându-le apoi sub forma lor nouă sub ideile primite;
6. Au loc trei sau mai multe schimburi;
7. Ideile sunt citite cu voce tare, scrise pe o tablă albă sau discutate și evaluate.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?





## *Piscina cu idei*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** grupuri de câte 6 - 8 membri

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### **Descrierea activității:**

Această metodă oferă participanților libertatea de a-și continua propriile gânduri și nu ale celorlalți (Tehnică dezvoltată la Institutul Battelle la Frankfurt, Germania).

1. Identificarea problemei;
2. Un grup de șase până la opt persoane, așezate în jurul unei mese, își scriu soluțiile identificate, fiecare pe propria foaie de hârtie;
3. După ce a notat cel puțin patru idei, fiecare persoană își poziționează foaia de hârtie în centrul mesei;
4. Când participanții rămân fără idei, pot alege una dintre hârtiile aflate în centrul mesei și se focusează pe acele idei pentru a crea idei noi;
5. Până la final, fiecare participant ar trebui să-și schimbe foaia de hârtie pentru o alta aflată din centrul mesei.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## Gânduri pe hârtie

**Durată:** 20 - 30 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, post-it-uri, pixuri, markere

### Descrierea activității:

1. Fiecare participant are mai multe bucăți de hârtie (de exemplu, sticky notes, hârtie tăiată/decupată).
2. Profesorul numește un subiect, stabilește o limită de timp și oferă timp de gândire (de exemplu, în trei minute, câte întrebări poți scrie care au răspunsul 17? Care sunt modalitățile prin care am putea reduce sărăcia?).
3. Participanții scriu cât mai multe idei în timpul alocat, câte o idee pe fiecare bucată de hârtie.
4. Biletele de hârtie sunt apoi plasate în centrul mesei; participanții încercând să acopere toată masa fără ca biletele să se suprapună.

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?





## *Acvariul*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** 10 (șase în cerc, patru martori)

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### **Descrierea activității:**

1. Se alege o temă pentru a fi analizată;
2. Se crează un cerc din rândul participanților în care va fi dezbătută tema propusă;
3. Se aleg martori și se poziționează în jurul cercului în care este analizată situația propusă;
4. După ce s-a ajuns la un consens între membrii grupului poziționați în cerc, membri grupului ce ocupă poziția de martor își exprimă pe rând părerea cu privire la ce s-a discutat în cerc (în timp ce membri grupului aflați în cerc nu au dreptul la replică), urmând ca apoi cei ce formează cercul să răspundă la comentariile celor aflați în pozițiile de martor.
5. Rugați o parte a participanților să formeze un cerc de discuții și așezați participanții rămași de jur împrejurul lor, formând un cerc de ascultători.
6. Când discuțiile (simulările) grupului din centru s-au terminat, invitați pe rând ascultătorii să-și spună părerea. În acest timp, cei din mijloc nu au dreptul la replică. Ei vor putea să răspundă la comentariile ascultătorilor numai după ce aceștia și-au spus părerile.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Jocul de rol*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** maxim 12

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere, scaune

### **Descrierea activității:**

În jocul de rol participanții sunt implicați direct în rezolvarea unei situații fiind puși în postura de a-și asuma rolurile personajelor implicate. Situația descrisă trebuie să stimuleze interacțiunea dintre participanți/grupuri. Este o bună metodă prin care participanții pot fi puși în situația de a pune în practică elemente teoretice în situații cât mai apropiate de cele normale.

1. Se prezintă situația ce se dorește a fi analizată;
2. Se extrag rolurile prezente în cadrul situației;
3. Se consemnează fiecare rol pe o foaie de hârtie;
4. Se atribuie câte un scaun fiecărui rol;
5. Fiecare participant parcurge fiecare rol și consemnează un punct de vedere accesat din experiența trăită;
6. Se centralizează perspectivele avute în rolurile diferite de către fiecare participant și se sumarizează sub forma unui singur punct de vedere complex.
7. Punctele de vedere sunt analizate la sfârșitul activității.

O extensie a tehnicii este aceea a „schimbului de rol”, în cadrul căreia, participanții trec succesiv prin mai multe roluri familiarizându-se astfel cu diversele perspective prin care situația poate fi abordată. Jocul de rol dă ocazia participanților să analizeze comportamente și să primească feedback specific. Riscurile sunt legate de neasumarea rolurilor sau, dimpotrivă, de asumarea lor exagerată. Simularea combină studiul de caz și jocul de rol cu scopul de a reproduce cât mai fidel posibil o situație reală. Scopul este facilitarea transferului în practică a cunoștințelor teoretice, în cadrul unui mediu care, deși reproduce condițiile reale, rămâne un mediu protejat.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## Harta mentală (Mind mapping)

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere, scaune

### Descrierea activității:

1. În centrul foii se notează un cuvânt sau concept;
2. În jurul cuvântului/conceptului se notează cinci – zece idei ce dezvoltă respectivul concept sau cuvânt;
3. Fiecărei fraze sau cuvânt nou i se pot crea noi ramificații, generând astfel cinci/zece idei noi legate de acel cuvânt. Se continuă până ce se crează o abordare suficient de complexă a conceptului de la care s-a plecat.

Este o tehnică sau un sistem util organizării gândirii, prin care învățarea, acumularea și crearea unor conținuturi sau idei complexe pot fi prezentate pe un suport minim cu o eficiență maximă pe plan mental. O hartă mentală este centrată pe un concept sau un cuvânt, iar în jurul cuvântului-cheie gravitează circa cinci-zece idei principale, care sunt legate din punct de vedere semantic de acesta, sunt puse în legătură și dezvoltate, generându-se „derivații” ale lor. Fiecare cuvânt nou poate să fie luat în considerare și să genereze alte cinci-zece idei legate de acele cuvinte, realizându-se ramificații.

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Bulgărele de zăpadă*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** cel puțin 8

**Materiale necesare:** spațiu deschis care să permită mișcarea și interacțiune participanților

### **Descrierea activității:**

1. Această tehnică îi ajută pe participanți să găsească un răspuns la o întrebare specifică și să colaboreze gradual cu cei din jur pentru a lua în considerare și alte posibile răspunsuri. Este o modalitate de a-i încuraja pe cei mai puțin vocali să se exprime, mai întâi în perechi și apoi în grupuri mai mari.
2. Este adresată o întrebare sau este descris un scenariu. Participanții scriu pe o hârtie toate răspunsurile, opiniile personale și apoi aleg 6 pe care le consideră cele mai importante.
3. Apoi formează perechi își citesc listele, le compară și decid prin compromis asupra a 4 puncte comune cele mai importante.
4. Se formează grupuri de patru persoane și se reia același proces: perechile își expun răspunsurile și cad de acord asupra a 3 comune.
5. Grupul de 4 devine grup de 8 și procesul se repetă fiind identificate 1 sau 2 răspunsuri prioritare în situația respectivă.

*Exemplu:* Gândiți-vă la cât mai multe comportamente care susțin un stil de viață sănătos și notați-le pe hârtie. Alegeți 6 pe care le considerați cele mai importante. În perechi, citiți răspunsurile partenerului și decideți asupra unei liste comune de 4 comportamente care promovează sănătatea. Se urmează pașii tehnicii și în final grupul, prin discuție și argumentare, identifică 1 sau 2 comportamente prioritare.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

## *Probleme descompuse*

**Durață:** 60 minute

**Participanți:** grupuri mici de la 4 la 7 membri

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, post-it-uri

### **Descrierea activității:**

1. Instruiți participanții în grupuri mici să scrie o provocare-problemă sub formă de întrebare pe flipchart.
2. Rugați-i să descompună problema, enumerând fiecare parte a acesteia.
3. Spuneți-le să transforme fiecare problemă într-o nouă întrebare provocatoare.
4. Rugați-i să selecteze trei dintre noile întrebări și să genereze idei pentru a le rezolva.
5. După aproximativ 20 de minute, cereți participanților din fiecare grup să evalueze ideile pentru a vedea dacă ar putea sugera vreo soluție la problema inițială.
6. Spuneți-le să noteze ideile pe post-it-uri (câte o idee pe fiecare post-it) și să le lipească pe flipchart pentru evaluare.

### **Reflecție:**

- Pentru ce tipuri de probleme poate fi folosită această abordare (de exemplu: cele complexe, greu de înțeles)? De ce?
- Când este posibil ca această abordare să fie inefficientă? (de exemplu: când este puțin timp disponibil). De ce?
- De ce este important să descompuneți problema inițială în probleme mai mici/subprobleme?
- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce v-a provocat cel mai mult?
- Ce putem aplica în viața noastră?
- Ce ați învățat?
- Ce vom putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

## *Stereotipuri*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** grupuri mici de la 4 la 7 membri

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, post-it-uri

### **Descrierea activității:**

1. Rugați pe cineva din fiecare grup să noteze o problemă pe flipchart sau distribuiți un studiu de caz care reflectă o problemă.
2. Spuneți-le participanților să aleagă o ocupație și să se gândească la modul în care o persoană care are ocupația respectivă ar încerca să rezolve problema. În mod ideal, această ocupație ar trebui să nu aibă legătură cu problema. Sugați-le să se gândească la modul în care un ofițer de poliție, un avocat, un contabil, un chimist, un medic, un măcelar sau un tâmplar ar rezolva problema.
3. Rugați-i să scrie pe flipchart tot ceea ce știu despre modul în care cineva cu o altă ocupație ar rezolva provocarea.
4. Spuneți-le să se gândească la tipurile de soluții la care persoana s-ar gândi și să le folosească pentru a genera idei în vederea rezolvării problemei.
5. Spuneți-le să noteze ideile pe post-it-uri (o idee pe un post-it) și să le lipească pe flipchart.

### **Reflecție:**

- Ce ne-a provocat în acest exercițiu?
- Ce putem aplica?
- Cum ați evalua eficiența acestui exercițiu în rezolvarea problemei?
- Ce ați învățat?
- Ce vom putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

## *Stimularea prin citate*

**Durață:** 20 minute

**Participanți:** grupuri mici de la 4 la 7 membri

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, post-it-uri, foi cu citate

### **Descrierea activității:**

Această activitate folosește citatele pentru a ajuta participanții să se gândească la modalități prin care ar putea aduce idei noi lucrurilor familiare. Acesta este un ingredient esențial al gândirii creative - luarea a ceea ce pare a fi cunoscut/ familiar și aplicarea unui aspect unic. Citatele fac acest lucru forțându-ne să luăm în considerare perspective pe care altfel le-am fi trecut cu vederea.

1. Distribuți fișa citate și întrebați participanții ce idei au derivat de la aceste citate.
2. Rugați participanții să citească lista cu citate. Ar trebui să citească cel puțin treizeci de citate.
3. Rugați fiecare persoană să aleagă unul dintre citate și să se gândească la semnificația acestuia. Puneți-i să asocieze liber și să noteze orice idee le vine în minte pe foaie/ post-it-uri, care urmează să fie lipite pe un flipchart.
4. După aproximativ 10 minute, spuneți-le să selecteze un alt citat și să repete Pasul 2 până când au generat cât mai multe idei posibile. Spuneți-le să nu se descurajeze dacă nu toate citatele stârnesc idei. Nu acesta este scopul acestui exercițiu.

### **Exemple de citate:**

*Explorați pământul și vedeți încotro se îndreaptă rădăcinile voastre principale.*

— Henry David Thoreau

*Eu cred... că securitatea scade pe măsură ce echipamentul de securitate se extinde.*

— E.B. alb

*Securitatea omului vine din interiorul său, iar securitatea tuturor oamenilor se bazează pe securitatea individului.*

— Manly Hall

*Ceea ce face dificilă rezistența ispitei, pentru mulți oameni, este că nu vor să o descurajeze complet.*

— Franklin P. Jones

*Toate lucrurile pe care îmi place foarte mult să le fac sunt fie imorale, fie ilegale, fie mă îngrașă.*

— Alexander Woollcott

*Mi se pare că trebuie să scriu mereu ceva pe o oglindă aburită.*

— Elaine Dundy

*Singura modalitate de a scăpa de ispită este să cedezi ei. Pot rezista la orice, în afară de tentație.*

— Oscar Wilde

*Nu te teme să eviți ispita – pe măsură ce îmbătrânești, aceasta începe să te evite.*

— Almanahul vechiului fermier

### **Reflecție:**

- Ce ne-a provocat în acest exercițiu?
- Ce putem aplica?
- Cum ați evalua eficiența acestui exercițiu în rezolvarea problemei?
- Ce ați învățat?
- Ce vom putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?





## Galeria

**Durață:** 40 + (5minute x nr. de participanți) minute

**Participanți:** grupuri mici de la 4 la 7 membri

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### Descrierea activității:

1. Fiecare membru al grupului își crează o zonă proprie unde își expune propriile idei (aproximativ 28) cu privire la problematica studiată. Acestea sunt expuse pe foi de flipchart sau pe o tablă albă;
2. După o jumătate de oră, membrii grupului se deplasează pe la toate galeriile (aproximativ 5 minute/ galerie, își iau notițe fără să știe cine a generat ideile din galeriile vizitate;
3. Participanții se întorc la propria galerie și o completează cu ideile culese din galeriile vizitate;
4. Ideile pot fi sumarizate mai târziu.

O altă variantă a acestei metode este aceea în care participanții vizitează singuri galeriile dorite, le analizează și își completează ideile cu cele regăsite în celelalte galerii.

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Tehnica florilor de lotus*

**Durață:** 30 minute

**Participanți:** grupuri mici de la 4 la 7 membri

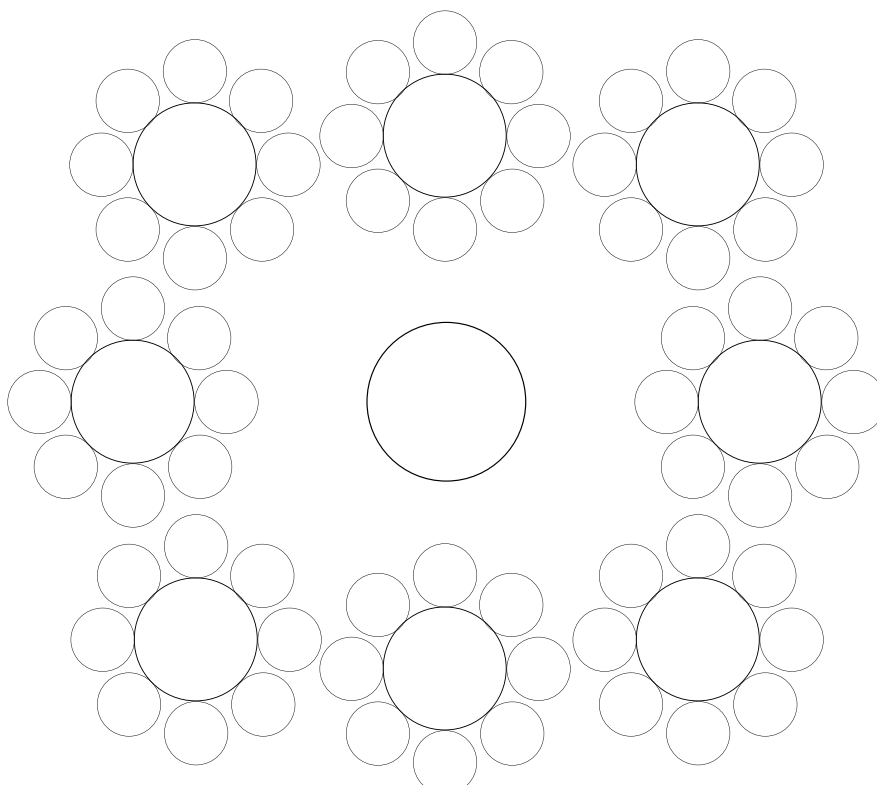
**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri

### **Descrierea activității:**

1. O temă centrală, idee, problemă, problemă este scrisă în centrul foii de hârtie;
2. Participanții generează noi idei, probleme, soluții, aplicații. Acestea sunt scrise în opt cercuri în jurul problemei (formând floarea de lotus);
3. Fiecare dintre aceste opt idei devine centrul unei noi flori de lotus;
4. Membrii grupului reiau generarea de noi idei, soluții, probleme, aplicații etc.;
5. Ideile astfel rezultate sunt discutate și analizate.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## Triade

**Durață:** 20 - 30 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### Descrierea activității:

1. Se împart participanții în grupe de câte 3.
2. Unul dintre ei este numit observator și nu va fi parte activă în sarcina de lucru.
3. Ceilalți doi membri ai triadei vor primi sarcina (exemplu: să realizeze un plan de acțiune în legătură cu un domeniu specific al activității lor).
4. În timp ce ei lucrează observatorul le va monitoriza interacțiunile. Când sarcina este finalizată, observatorul va oferi feedback constructiv fiecărui membru din echipa observată.
5. Poziția în echipă va fi apoi schimbată astfel încât fiecare participant să fie la un moment dat observator.

### Reflecție:

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## *Tehnica excursiei*

**Durață:** 45 - 60 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### **Descrierea activității:**

Există patru pași majori care trebuie urmăriți: excursia în sine, trasarea analogiilor între problemă și evenimentele din excursie, analiza acestor analogii pentru a vedea ce înțelegere sau soluții creative pot avea loc și împărtășirea experiențelor cu grupul.

**1. Excursia.** Formatorul le spune membrilor grupului că urmează să facă o excursie imaginară. Acesta le poate cere participanților să închidă ochii și să-și folosească imaginația pentru această călătorie, care poate fi printr-un muzeu, o junglă, un oraș sau orice alt fel de loc, real sau imaginar. De exemplu, o călătorie Star Trek prin spațiu și către planete necunoscute.

Abilitatea de a crea imagini vizuale este esențială pentru succesul acestei părți a exercițiului. Dacă liderul nu este încrezător că toți membrii grupului au această abilitate, el sau ea ar putea să ofere câteva instrucțiuni scurte și să încurajeze oamenii să dea frâu liber imaginației.

Participanții sunt rugați să noteze ceea ce văd în timpul excursiei lor. Excursia în sine nu trebuie să dureze mai mult de **cinci sau zece minute**, dar este important ca participanții să înregistreze descrieri detaliate a ceea ce văd. Puteți să le recomandați să deseneze trei coloane și să scrie ce au văzut în excursia lor în prima coloană. Dacă preferă, membrii grupului pot scrie informații pe măsură ce se derulează această călătorie și nu neaparat după terminarea excursiei.

**2. Desenarea analogiilor.** Când perioada excursiei se termină, formatorul le cere participanților să acorde **zece până la cincisprezece minute** pentru a face analogii între ceea ce au văzut în timpul excursiei și problema definită. Participanții nu trebuie să se limiteze la analogii; pot exprima relațiile dintre imaginile lor vizuale și problema în alte moduri, dacă doresc. Ei își scriu analogiile sau alte relații în a doua coloană vizavi de fiecare dintre elementele pe care le-au văzut.

**3. Evaluarea și înțelegerea.** Acum, liderul le cere participanților să stabilească ce înseamnă cu adevărat relațiile determinate la pasul 2 în ceea ce privește problema, adică cât de mult pot folosi aceste relații în rezolvarea problemei.

Aceasta este partea cu adevărat provocatoare a procesului. Este nevoie de intuiție, perspicacitate și, destul de des, noroc. Participanții își scriu soluțiile în a treia coloană.

**4. Împărtășirea experiențelor.** Participanții sunt rugați să-și împărtășească excursiile, analogiile, înțelegerile și soluțiile cu grupul. La fel ca și în cazul brainstorming-ului, membrii se pot întoarce la ideile altora.



## *Dezvoltarea gândirii critice*

**Durată:** 30 - 60 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** listă de întrebări, suport de scris (digital/ tablă/ flipchart/ foi de hârtie)

### **Descrierea activității:**

Gândirea critică îi ajută pe oameni să utilizeze întrebări de reflecție atunci când descoperă și analizează informații noi. Gândirea critică presupune evaluarea surselor precum: date, fapte, media, povestiri, fenomene observabile și rezultate de cercetare. Persoanele cu gândire critică pot extrage concluzii rezonabile dintr-un set de informații și pot diferenția între detalii utile și cele mai puțin utile necesare rezolvării unei probleme sau luării unei decizii. Abilitatea de gândire critică este esențială pentru decizii bine informate.

### **Pasul 1**

Alegeți un subiect pentru a-l supune analizei gândirii critice.

### **Pasul 2**

Utilizați întrebări din lista de mai jos în analiza informațiilor cu privire la subiectul respectiv. Scrieți întrebările și răspunsurile pe hârtie sau pe suport digital.

### **Cine?**

- Cine beneficiază din asta?
- Cine este afectat?
- Cine ia decizii în legătură cu asta?
- Cine este implicat direct?
- Cine a auzit discuții despre asta?
- Cine ar fi o persoană potrivită pentru a fii consultată?
- Cine este o persoană cheie?
- Cine merită recunoștință pentru asta?

### **Care?/Ce?**

- Care sunt punctele tari/ punctele slabe?
- Care este o altă perspectivă?
- Care este alternativa?
- Care este contraargumentul?
- Care este cel mai bun/rău scenariu posibil?
- Ce este cel mai important/mai puțin important?
- Ce putem face pentru o schimbare pozitivă?
- Ce stă în calea acțiunilor noastre?

### **Unde?**

- Unde sunt situații/ concepte similare?
- Unde e cea mai mare nevoie pentru asta?
- Unde găsim mai multe informații?
- Unde putem găsi ajutor?
- Unde ne va duce ideea asta?
- Unde este loc de îmbunătățiri?

### **Când?**

- Când este acceptabil/inacceptabil?
- Când este benefic pentru societate?
- Când este problematic?
- Când este cel mai potrivit să acționezi?
- Când știm că am reușit?
- Când ne putem aștepta la schimbări?
- Când trebuie să cerem ajutor?

### **De ce?**

- De ce este aceasta o problemă?
- De ce este important pentru mine/ pentru alții?
- De ce sunt oamenii influențați de asta?
- De ce ar trebui să știe ceilalți despre asta?
- De ce au fost lucruri în felul ăsta până acum?
- De ce am permis să se întâmple asta?

## Cum?

- Cum se aseamănă asta cu...?
- Cum afectează asta situația?
- Cum putem afla adevărul?
- Cum procedăm pentru a fi în siguranță?
- Cum putem beneficia de asta?
- Cum ne afectează asta?
- Cum vedem situația în viitor?
- Cum putem schimba asta spre binele nostru?

Gândirea critică poate fi descrisă ca o abilitate de angajare într-un proces de gândire reflexivă și independentă. În esență, ea solicită rațiunea și presupune o învățare activă. Persoanele cu această abilitate identifică, analizează și rezolvă probleme în mod sistematic și mai puțin bazându-se pe intuiție. Ei caută să afle dacă ideile, argumentele disponibile sunt reprezentative pentru situația în ansamblu și sunt deschiși să afle ce anume lipsește dacă informațiile sunt incomplete.





## *Tehnici pentru dezvoltarea gândirii creative (Thinkers Keys, Tony Ryan)*

- **Reversul:** plasați cuvinte precum **niciodată, nu se poate, nu** în propoziții care sunt prezentate de obicei sub formă de listă. Exercițiul forțează gândirea participanților și solicită o anumită bază de cunoștințe. Cerințele se formulează în funcție de subiect.

Numește 10 lucruri care **nu pot** fi curățate.

Numește 5 lucruri care **nu pot** fi oferite cadou unui adolescent de ziua lui.

Numește 5 cărți pe care **nu** le-ai citit.

Numește 10 lucruri care **nu** vor putea fi realizate **niciodată** de către un computer/robot.

Numește 10 adjective care **nu pot** fi folosite pentru a descrie oameni.

- **Cum ar fi dacă....?:** potrivit pentru introducerea unui nou subiect de studiu și pentru valorificarea cunoștințelor participanților. Încurajează participanții să ia în considerare consecințele unor acțiuni. Analiza unor posibilități și examinarea oportunităților dezvoltă o perspectivă mai largă în rezolvarea unor probleme. Întrebările pot fi serioase sau amuzante și răspunsurile se pot transforma în idei inovative. Răspunsurile se notează/afișează sub forma unei roți a ideilor.

### *Exemple:*

Cum ar fi dacă imigrația ar fi oprită?

Cum ar fi dacă televiziunilor nu li s-ar mai permite să difuzeze reclame? Găsește 3 consecințe.

Cum ar fi dacă Moș Crăciun și-ar schimba culoarea în verde? Găsește 3 consecințe.

Cum ar fi dacă orașelor nu li s-ar permite să aibe mai mult de 100.000 de locuitori?

- **Răspunsul.** Alege un răspuns și încercă să formulezi 5 întrebări legate de acesta. Este o schimbare a patternului comun în care profesorul este cel care adresează întrebările. Presupune un grad ridicat de cunoaștere a subiectului/ conținutului.



*Tehnici pentru dezvoltarea gândirii creative*  
(Thinkers Keys, Tony Ryan)

- **Alfabetul.** Alege o categorie generală de obiecte corespunzătoare domeniului/ subiectului de studiu și realizează o listă de la A la Z de cuvinte relevante. Implică un proces de selecție care clarifică gândirea. Scrie literele de la A la Z pe verticală. Găsește pentru fiecare literă:
  - un substantiv propriu
  - un adjectiv care să descrie oamenii
  - un cuvânt în limba engleză
  - un oraș din România cu peste 10 000 de locuitori
  - o profesie/ meserie
  - un obiect sau eveniment care poate face sunete puternice, zgomot.
- **Predicția.** Această strategie pune globul de cristal într-o perspectivă formală. Solicită o serie de predicții cu privire la o anumită problemă/ situație, cu privire la anumite produse sau practici într-un orizont de timp specificat. Răspunsurile sunt cu atât mai ușor de găsit cu cât cunoști situația prezentă și știi în ce direcție vrei să te îndrepti.

Preziceți sursa de energie a unei mașini de familie peste 20 de ani.

- O combinație de electricitate, petrol și energie nucleară. Șoferul alege sursa înainte de a pleca la drum.
- Dispozitive electromagnetice care conduc mașina pe un traseu prestabilit de computerul de bord.

Cum vor arăta școlile peste 100 de ani?

Ce tip de alimente se vor consuma în anul 2050?

## *Tehnici pentru dezvoltarea gândirii creative (Thinkers Keys, Tony Ryan)*

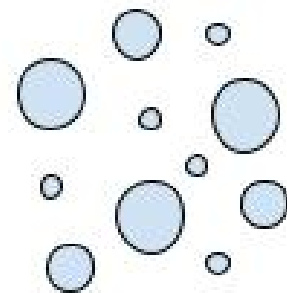
- **Variația.**

**În câte moduri poți să...** Este un mod de a dezvolta gândirea din care uneori rezultă soluții practice.

În câte moduri poți să: speli un elefant/ zugrăvești o casă/ pornești televizorul.

- **Imagina.** Strategia dezvoltă capacitățile vizuale ale creierului. Se poate aplica pentru dezvoltarea ideilor în storytelling, extinderea imaginației vizuale. Pentru a introduce această tehnică se desenează, se expune o imagine și li se cere participanților să găsească interpretări pentru imaginea respectivă. Eficiența acestei teme este dată de simplitatea modelului propus. Multe persoane inventive utilizează vizualizarea. Persoanele vizuale sunt capabile să interpreteze imagini în modalități diferite.

Exemplu: se propune interpretarea imaginii din dreapta la o activitate legată de mediul înconjurător. Posibile răspunsuri: picături de ploaie în deșert, pete de petrol în ocean.



## *Tehnica celor două cuvinte*

**Durață:** 20 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### **Descrierea activității:**

1. Se oferă grupului o situație (exemplu: reducerea absenteismului);
2. Se selectează cele două cuvinte esențiale ale problemei și se trec fiecare pe câte o listă, rezultând astfel două liste;
3. Se completează sub fiecare cuvânt de pe cele două liste cu alte cuvinte similare;
4. Participanților li se solicită să scrie primul cuvânt din prima listă împreună cu primul cuvânt din a doua listă;
5. Participanții observă dacă această alăturare de cuvinte le sugerează idei noi. Dacă da, le scriu împreună.
6. Apoi, alătură primul cuvânt din prima listă cu al doilea cuvânt din a doua listă.
7. Se continuă combinarea cuvintelor din cele două liste și se scriu toate ideile noi ce rezultă din aceste alăturări de cuvinte. Participanții notează acele soluții ce reies ca urmare a ideilor noi pe care le-au găsit.

### **Reflecție:**

- Ce v-a adus nou această activitate?
- Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?



## Listă de verificare Osborn

**Durață:** 20 - 60 minute

**Participanți:** grupuri de diferite mărimi

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pixuri, markere

### Descrierea activității:

1. Alegeți serviciul sau produsul pe care doriți să-l modificați. Aplicați fiecare dintre verbele din lista de verificare de mai jos pentru a sugera modificarea serviciului sau a produsului, notând modificările în spațiile goale;
2. Asigurați-vă că utilizați fiecare dintre cuvintele ce definesc schimbările rezultate ca urmare a aplicării listei de verbe.
3. Examinați modificările pentru a stabili care dintre ele pot fi posibile soluții pentru optimizarea produsului sau serviciului.
4. Pentru a beneficia de pe urma acestei liste, introduceți numele produsului sau serviciului în dreptul secțiunii „Titlul”. Apoi aplicați verbele din Lista de verificare Osborn la acel produs/serviciu, înregistrați noile idei în spațiile libere de după verbe. O sesiune normală, durează de la cincisprezece minute la o oră sau mai mult. Într-un grup. Membrii își pot compara răspunsurile și pot completa lista cu răspunsurile colegilor.

### Formular de completare a listei de verificare Osborn

Titlul \_\_\_\_\_

- Alt mod de utilizare \_\_\_\_\_
- Ce alt produs (problema) este ca acesta? Adaptare \_\_\_\_\_
- Cum aş putea schimba acest produs? Modificare \_\_\_\_\_
- Ce aş putea adăuga la acest produs? Amplificare \_\_\_\_\_
- Ce aş putea lua/ diminua de la acest produs? Diminuare \_\_\_\_\_
- Ce aş putea folosi în locul acestui produs sau a unei porțiuni din acesta?

Substituire \_\_\_\_\_

- Cum aş putea modifica compoziția acestui produs?

Rearanjare \_\_\_\_\_

- Cum aş putea întoarce această problemă? Inversiune \_\_\_\_\_
- Ce aş putea combina pentru a crea un produs nou?

Combinare \_\_\_\_\_



## Bibliografie

Global Digital, (2022). Articol accesat pe pagina web: <https://globaldigitalcitizen.org/>

Higgins, J.M. (1994). *101 Creative Problem Solving Techniques: The Handbook of New Ideas for Business*. New York: New Management Publishing Company.

Kagan, S., (1990). *Cooperative Learning: Resources For Teachers*. San Juan Capistrano, CA: Resources for Teachers Inc.

Paloș, R., Sava, S., Ungureanu, D. (2007). *Educația adulților*. Iași: Ed. Polirom.

Paloș, R. (2018). *Culegere de exerciții structurate*. Craiova, Editura SITECH.

Petursdottir, G. (2018). *Diverse Society Diverse Classrooms: Critical, Creative, Cooperative and Interculturally Competent Learners and Teachers - Ready for the 21st Century*. Iceland, University of Iceland Press.

Pike, R.W., Pike, B., Busse, C. (1995). *101 More Games for Trainers: Another Collection of the Best Activities from Creative Training Techniques Newsletter*, HRD Press.

Ryan, T. (1996). *Mindlinks: exciting strategies for creating the 21st century classroom*. Fingal, N.S.W: HeadFirst Publishing.

VanGundy, A.B. (2005). *101 activities for teaching creativity and problem solving*. USA, John Wiley & Sons, Inc.

Vintanu, N., (1998). *Educația adulților*. București: E.D.P. R.A.





**PSIHO**  **it**