



TABER

Tackling Alexithymia
to Build Emotional
Resilience

BEST PRACTICE GUIDE



Co-funded by
the European Union

PROJECT NO. 10101-1-IT09-KA201-YOU-000025400
[HTTPS://WWW.TABER-PROJECT.EU/](https://www.TABER-PROJECT.eu/)



Numărul proiectului: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Numele proiectului: Tackling Alexithymia to Build Emotional
Resilience - TABER

Liderul proiectului: DMLAS (Italy)

Partenerii:

- EYHDA (Turcia)
- IRIS (Polonia)
- SENTPRIMA (Slovenia)
- ZISPB (Lituania)
- BUCOVINA (România)

Data începerii: 1 octombrie 2022

Data încheierii: 30 septembrie 2024

Partenerii din Italia, Lituania, Turcia, Slovenia, România și Polonia au făcut schimb de 12 workshop-uri pentru a elabora un ghid de bune practici în vederea promovării unei înțelegeri comune a Alexitimiei, a autovătămării deliberate și a suicidului la tineri și a îmbunătățirii competențelor celor care lucrează cu tinerii în diferite domenii ale educației, formării și tineretului, pentru a aborda agenda Europa 2020 privind sărăcia și excluziunea socială, în ceea ce privește reducerea abandonului școlar timpuriu și îmbunătățirea rezultatelor școlare ale tinerilor.

Partenerii au găzduit 6 întâlniri transnaționale de parteneriat care au inclus 2 workshop-uri de o zi

- Am organizat 12 workshop-uri privind alexitimia, promovarea conștiinței emoționale, consolidarea încrederii, auto-explorarea tinerilor și conștientizarea autovătămării
- Partenerii au dus workshop-urile înapoi în țările lor pentru a traduce materialele și pentru a le difuza către mai mult de 10 profesori, formatori, lucrători de tineret și pentru a organiza cel puțin un workshop relevant pentru mai mult de 10 tineri la nivel local.

TABER a perfecționat 72 de profesori, formatori și lucrători de tineret în ceea ce privește sensibilizarea cu privire la abordarea alexitimiei pentru a construi reziliența emoțională la tinerii vulnerabili, pentru a aborda raportul OMS 2018 privind sănătatea mintală a adolescenților, problemele agendei Europa 2020 privind abandonul școlar timpuriu și rezultatele școlare scăzute ale tinerilor.

Următoarele pagini din acest ghid conțin toate planurile de lecție împărtășite între parteneri, plus comentariile celor care au participat la workshopuri sub formă de fragmente din jurnalul participantului.

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/taberproject/>

- WORKSHOP-uri furnizate de partenerii gazdă:
- Trieste, Italia noiembrie 2022
- Siauliai, Lituania martie 2023
- Suceava, România iunie 2023
- Ljubljana, Slovenia octombrie 2023
- Fethiye, Turcia ianuarie/februarie 2024
- Lodz, Polonia aprilie 2024

RESURSE - se găsesc la sfârșitul secvenței planurilor de lecții:

- DMLAS, Trieste noiembrie 2022
- BUCOVINA, Suceava iunie 2023
- SENTPRMIMA, Ljubljana octombrie 2023

Opiniile exprimate în documentele de lucru, rezultatele și rapoartele sunt cele ale partenerilor din consorțiul proiectului. Aceste opinii nu au fost adoptate sau aprobate de Comisie și nu ar trebui să fie considerate ca o declarație a opiniilor Comisiei sau ale serviciilor sale. Comisia Europeană nu garantează acuratețea datelor incluse în documentele de lucru și în rapoarte și nici nu acceptă responsabilitatea pentru utilizarea acestora.



Duemilauno Agenzia Sociale – Workshop 23/24 Noiembrie 2022 Udine/Italy

Numele formatorului: Igor Peres	Modul: Sport and Social Inclusion Sesiunea:	Subiect: Călătorie la NAPLES și „Nu-mi pasă de fotbal”
Număr de cursanți: 15 participanți	Locație: Udine, Direcția fostului Spital de Sănătate Mintală, Parcul Sant Osvaldo	Data: 23.11.2022 Periodă: 09.30-13.00
La sfârșitul workshop-ului, participanții: Își vor însuși elemente fundamentale (atât tehnice, cât și practice) ale proiectului „Nu-mi pasă de fotbal”, o activitate sportivă și de agrement care poate da naștere unei transformări a practicilor educaționale în cadrul unei comunități de reabilitare!		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție:		
Resurse: • Plan de lecție • PowerPoint • Laptop • Proiector • Stick USB • Post-it-uri • Fișe de evaluare • Broșuri	Egalitate și Diversitate: • Oportunități de a celebra diversitatea în cadrul studiilor de caz • Mediile diverse ale cursanților sunt încorporate în cadrul sesiunilor • Considerarea modelelor UE în cadrul parteneriatului	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. Model de evaluare a riscurilor în încăpere completat ☐



Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:

	STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE			
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
9:30	Activitate de bun venit	Activitate de bun venit Întreținerea spațiului	Toată lumea este rugată să se prezinte.	Aranjare circulară; fiecare se prezintă vorbind în limba engleză (nume, prenume, locul de origine și profesia)
9:45	Introducere: este prezentat contextul profesional și instituțional în în care se desfășoară activitatea	Formatorul urcă pe scenă și explică în limba engleză cadrul în care se desfășoară activitatea și răspunde la întrebările participanților..	Participanții ascultă și pun întrebări.	Formatorul stă în fața participanților cu un ecran în spate pe care sunt prezentate slide-uri PowerPoint.
10:15	Parcursul echipei de fotbal de la UDINE la SCAMPIA	Formatorul prezintă imaginile care documentează călătoria și oferă informații și comentarii pe fiecare diapozitiv.	Participanții ascultă, pun întrebări și scriu sub fiecare imagine un titlu care surprinde ceea ce stârnește în fiecare dintre ei imaginea respectivă.	Fiecărui participant i se distribuie copii tipărite ale călătoriei la Scampia și fiecare scrie în engleză sau în propria limbă un cuvânt sau o frază care descrie imaginea.
10.45	Concluzia primei părți a activității.	Formatorul le cere participanților să împărtășească ceea ce au scris.	Fiecare participant citește și împărtășește ceea ce a scris.	Prezentările creează o discuție cu privire la interpretările diferite și uneori opuse pe care aceeași imagine le-a produs în rândul fiecărui participant.
11:30	Pauză de ceai			



Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
11:15	Nu-mi pasă de fotbal Atelier „Înăuntru sau afară” susținut de jucătorii echipei de fotbal.	Explicarea workshop-ului și distribuirea materialelor	Tăierea, ruperea, sculptarea folosind foarfece, cuttere și lipici Acordarea unui titlu propriei lucrări.	Realizarea de colaje folosind fotografii ale jucătorilor realizate în timpul meciurilor și antrenamentelor; colajele vor fi o elaborare folosind imagini pe tema incluziunii și a excluziunii.
12.15	Împărtășirea lucrărilor create de participanți.	Formatorul coordonează împărtășirea lucrărilor participanților.	Fiecare participant explică grupului semnificația lucrării sale și titlul pe care l-a ales pentru lucrarea sa.	Colajele vor fi expuse pe un panou pe podea, iar formatorul și participanții vor sta în picioare în jurul panoului ca niște plăci într-un mozaic.
12.45	Concluzii.	Formatorul coordonează discuția finală.	Fiecare alege o lucrare pe care o preferă și explică de ce.	Toată lumea se așează în un cerc și discută subiectul workshop-ului folosind colajele ca punct de plecare.
13.30	Prânz			



Duemilauno Agenzia Sociale – Workshop 23/24 Noiembrie 2022 Udine/Italy

Numele formatorului: Igor Peres Alessandro Franco	Modul: Muncă și formare Sesiunea:	Subiect: De la Bar Sport la „Pourquoi Pas”
Număr de cursanți: 17 participanți	Locație: Udine, Direcția fostului Spital de Sănătate Mintală, Parcul Sant Osvaldo	Date: 24 Noiembrie 2023 Perioadă: 09.30-13.00
La sfârșitul workshop-ului, participanții: Vor înțelege importanța unei abordări holistice a persoanelor și, prin urmare, a punerii în aplicare a activităților ca formare și muncă, utilizate într-un mod metaforic. Persoanele, prin activități concrete și reale, învață să își exprime emoțiile și să își descopere valoarea personală, competențele, posibilitatea de a crea relații și de a fi o parte activă a proiectelor comune/activităților profesionale, a societății. Vor înțelege rolul naturii și al mediului în timpul procesului de vindecare. Se va explica procesul de autovătămare folosind interpretări desprinse din munca în vie și din ciclul de viață al plantelor.		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție:		
Resurse: • Plan de lecție • PowerPoint • Laptop • Proiector • Stick USB • Post-it-uri • Fișe de evaluare	Egalitate și Diversitate: • Oportunități de a celebra diversitatea în cadrul studiilor de caz • Mediile diverse ale cursanților sunt încorporate în cadrul sesiunilor Considerarea modelelor UE în cadrul parteneriatului	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. Model de evaluare a riscurilor în încăpere completat ☐



- Broșuri

Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:

	STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE			
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
9:30	Activitate de bun venit	Bun venit! Alessandro se prezintă Igor prezintă lui Alessandro activitatea desfășurată în ziua precedentă	Toată lumea se prezintă noului formator.	
9:45	Proiectul „Bar Sport”, un bar mobil: ce este și cum funcționează.	Igor prezintă Bar Sport participanților, iar Francesco, un tânăr beneficiar al serviciului, își prezintă experiența ca barman la Bar Sport.	Ascultarea și observarea slide-urilor; adresarea de întrebări lui Francesco pentru a aprofunda subiectul.	Prezentare PowerPoint a istoriei Bar Sport (aranjament frontal); Mărturiile lui Francesco (aranjament circular).
11:00	Pauză de ceai			
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
11:15	Proiect “Pourquoi Pas”	Prezentare PowerPoint a proiectului și a principiilor pe care se bazează agricultura socială.	Vizualizarea PowerPoint.	Prezentare PowerPoint cu proiecție de imagini.



11:40	Workshop-ul „GREENCARE”; se prezintă relația circulară care se creează, prin munca agricolă, între ființele umane și mediu.	Explicarea workshop-ului și distribuirea materialelor relevante.	Fiecare participant va avea la dispoziție o serie de cărți poștale și va trebui să introducă cuvinte sau fraze într-un cerc pe fiecare carte poștală.	Reelaborare cu cuvinte și fraze
12:40	Mesaj într-o sticlă, Dezbateri, reflecție asupra naturii ca metaforă pentru vindecare.	Explică concluzia atelierului și coordonează discuția finală.	Alegerea unei persoane căreia să i se trimită cartea poștală; scrierea unui mesaj pe spatele cărții poștale și împărtășirea mesajului cu grupul: „cui, ce și de ce”	Discuții și reflecții privind rolul naturii și al mediului în timpul procesului de vindecare. Explicarea procesului de autovătămare folosind interpretări desprinse din munca în vie și din ciclul de viață al plantelor.
13.30	Prânz oferit de Bar Sport.	Servirea vinului și a pizzei.	Degustare de vin și pizza.	



Numele formatorului: Laura Matačinskienė, Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modul: Dezvoltarea stimei de sine, abilități sociale, exprimarea emoțiilor, reziliență Sesiunea:	Subiect: Jocuri LEGO serioase
Număr de cursanți: 8-15	Locație: ŽISPB Centru de tineret, Lithuania	Data: 2023-03-16 Perioda: 09:00-12:00
La sfârșitul workshop-ului, cursanții: - Își vor spori conștiința de sine și își vor înțelege mai bine propriile puncte forte și motivații. - Își vor îmbunătății abilitățile de comunicare - Își vor consolida empatia și înțelegerea - Își vor îmbunătății spiritul de echipă - Își vor îmbunătății creativitatea - Își vor dezvolta reziliența		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: Acordați atenție pieselor mici de LEGO și aveți grijă ca persoanele cu care lucrați să nu le înghită.		
Resurse: - Plan de lecție - Laptop - Proiector - Flipchart	Egalitate și diversitate: - Oportunități de a celebra diversitatea în cadrul studiilor de caz - Mediile diverse ale cursanților sunt încorporate în cadrul sesiunilor	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. Model de evaluare a riscurilor în încăpere completat ☐



- Fișe de evaluare
- Scaune și mese
- O stivă de piese LEGO (poate fi înlocuită cu lut, plastilină, clei de modelat, etc.)

Considerarea modelelor UE în cadrul parteneriatului

Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:

Se pot folosi mai multe subiecte/ sarcini, luând în considerare obiectivele atelierului. Câteva idei: „Construiește-ți viitorul”, „Construiește-ți cariera”, „Construiește ceea ce nu poți face și transpune-o în ceea ce poți face”, „Construiește problema pe care nu o poți rezolva chiar acum”, „Construiește ceea ce simți chiar acum” etc. Puteți folosi LEGO și pentru teambuilding. De exemplu, „Construiește-te” în 7 minute și în 2 minute găsește 3 asemănări între membrii grupului tău etc.

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE				
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
9:00	Activitate de bun venit	Activitate de bun venit	Se prezintă (spun numele și un lucru despre ei)	Prezentarea lor în fața celorlalți și a formatorului, prezentarea experiențelor anterioare cu modelarea/argila.
9:15	Partea I: O rață	Formatorul inițiază procesul de construcție	Construiesc o rață și o prezintă celorlalți membri ai grupului	Participanții au la dispoziție 7 minute pentru a construi o rață în grupuri de 4 până la 6 participanți. După 7 minute, unul dintre membrii grupului care este ales să fie responsabil cu timpul, acesta pornește ceasul și toți membrii grupurilor își prezintă rața în exact 1,5 minute - creează povestea unei rațe, prezintă cum arată, ce îi place etc. Pentru participanții mai vorbăreți, timpul poate fi prelungit, iar pentru cei tăcuți - scurtat,



				însă este necesar să se urmeze instrucțiunile formatorului.
9:45	Partea 2: Cea mai mare calitate a ta	Formatorul inițiază procesul de construcție	Să construiască o calitate proprie și să o prezinte	Participanții au la dispoziție 7 minute pentru a construi o calitate în aceleași grupuri. După 7 minute, unul dintre membrii grupului este ales să fie responsabil de timp, acesta pornește ceasul și toți membrii grupurilor își prezintă calitatea în exact 1,5 minute. Pentru participanții mai vorbăreți, timpul poate fi prelungit, iar pentru cei tăcuți - scurtat, dar este necesar să se urmeze instrucțiunile tutorelui.
10:15	Partea 3: Emoție care te motivează/îți dă putere	Formatorul inițiază procesul de construcție	Construiește o emoție în tăcere	Participanții au la dispoziție 7 minute pentru a construi o emoție în liniște, în grupuri de 4 până la 6 participanți. După 7 minute, unul dintre membrii grupului este ales să fie responsabil cu timpul, el/ea pornește ceasul și toți membrii grupului trebuie să ghicească care este emoția. Se acordă 3-4 minute pentru ghicit, după acest timp un participant constructor va explica ce a avut în minte și de ce. Pentru participanții mai vorbăreți, timpul poate fi prelungit, pentru cei tăcuți - scurtat, dar este necesar să se urmeze instrucțiunile formatorului.



10:45	Partea 4: Ce îți dorești pentru alții	Formatorul inițiază procesul de construcție	Cursanții interpretează ceea ce au decis.	Participanții au la dispoziție 7 minute pentru a construi o dorință, un sentiment sau o emoție pe care ar dori să o ofere sau să o transmită altora în grupuri de 4 până la 6 participanți. După 7 minute, unul dintre membrii grupului este ales să fie responsabil cu timpul, acesta pornește ceasul și toți membrii grupurilor își prezintă dorințele în exact 1,5 minute. Pentru participanții mai vorbăreți, timpul poate fi prelungit, iar pentru cei tăcuți - scurtat, dar este necesar să se urmeze instrucțiunile formatorului.
11:30	Discuții	Moderează discuția, pune întrebări	Cursanții discută care dintre sarcini au fost cele mai dificile, ce au perceput despre ei înșiși și despre ceilalți	



Numele formatorului: Gediminas Šemeta Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modul: Lucru în echipă, dezvoltarea stimei de sine, abilități sociale Sesiunea:	Subiect: Teatrul ziar și metoda narativă „Echipa vieții”
Număr de cursanți: 8-15	Locație: ŽISPB Centru de tineret, Lithuania	Data: 2023-03-15 Perioada: 09:00-14:30
La sfârșitul workshop-ului, participanții: Vor identifica și exprima emoțiile și sentimentele: Utilizarea teatrului ziar și a metodei narative „Echipa de viață” poate ajuta participanții să își înțeleagă mai bine propriile emoții și sentimente și să le exprime mai eficient. Vor îmbunătăți conștiința de sine: Prin identificarea punctelor forte și a abilităților lor, participanții pot deveni mai autoconștienți și își pot înțelege mai bine propriile abilități și propriul potențial. Vor dezvolta lucrul în echipă și abilitățile sociale: Atelierul este conceput pentru a încuraja participanții să lucreze în echipă și să dezvolte abilități sociale precum comunicarea, colaborarea și empatia. Vor reduce stigmatizarea din jurul sănătății mintale: Prin creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a problemelor de sănătate mintală, atelierul poate contribui la reducerea stigmatizării și la crearea unui mediu mai suportiv și mai incluziv. Vor dezvolta reziliența: Prin dezvoltarea rezilienței emoționale și învățarea unor strategii eficiente de adaptare, participanții pot face față mai bine provocărilor și eșecurilor din viața lor personală și profesională.		
Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:		
Resurse: Plan de lecție	Egalitate și Diversitate: Oportunități de a celebra diversitatea în cadrul studiilor de caz	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare.



• Laptop • Proiector • Flipchart • Desen pe terenul de sport • Post-it-uri • Fișe de evaluare • Scaune (numărul de participanți +1)	• Mediile diverse ale cursanților sunt încorporate în cadrul sesiunilor Considerarea modelelor UE în cadrul parteneriatului	Model de evaluare a riscurilor în încăpere completat
Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:		

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE				
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
9:00	Activitate de bun venit	Activitate de bun venit Întreținerea spațiului.	Se prezintă (spun numele și un lucru despre ei).	Se prezintă în fața celorlalți și a formatorului.
9:15	Jocuri de încălzire	Introducerea unor jocuri de spargere a gheții, de exemplu „Nume”	Merg și spun nume.	Participanții își spun numele și dau mâna sau „bat palma” cu celălalt participant, apoi „iau” numele pe care tocmai l-a auzit și se prezintă cu acest „nou” nume celui alt participant și continuă cu nume noi până se „regăsesc”.



9:30	Jocuri de echipă	Se prezintă jocul cu scaune	Participanții încearcă să nu lase formatorul să stea pe un scaun gol, schimbând locurile, deplasându-se etc.	Se umple sala cu scaune (numărul de participanți + 1), se lasă participanții să se așeze pe ele și se prezintă sarcina: „Nu mă puteți lăsa pe mine (formatorul) să stau pe un scaun gol, dacă vă ridicați, trebuie să găsiți un alt scaun pe care să vă așezați, nu puteți vorbi în timpul activității”, se lasă participanții să elaboreze strategia în 10 minute. Dacă formatorul consideră că este necesar, pot fi organizate mai multe jocuri de echipă.
10:30	Jocuri de rol ale Teatrului Ziarului (pregătire).	Introducere în metoda teatrului de ziar, prezentarea participanților a unui articol.	Participanții creează situații de joc de rol în grupuri mici, urmând principiul teatrului de ziar - ei caută articole relevante și problematice în comunitățile culturale apropiate de ei și pregătesc jocul de rol legat de acestea.	Tutorul separă participanții în grupuri (3-5 persoane pe grup) și oferă fiecărui grup un ziar sau o tabletă cu ziarul online și le cere să caute un articol care să aibă legătură cu ceea ce este important pentru grupul lor.
11:00	Jocuri de rol ale teatrului Ziarului (interpretări).	Formatorul cere grupurilor să își prezinte scenariile de joc de rol. Jocurile nu trebuie să dureze mai mult de câteva minute.	Cursanții interpretează ceea ce au hotărât.	Spectacolele de teatru sunt interpretate, pot fi filmate și apoi vizionate împreună.
11:30	Discuții	Moderează discuția, pune întrebări, identifică care sunt punctele forte ale spectacolelor.	Cursanții discută despre modul în care se raportează la piesele de teatru și despre experiențele pe care le-au	Ar trebui să existe suficient timp pentru a discuta fiecare piesă între grupuri. Formatorul poate organiza discuția după fiecare piesă sau după ce toate grupurile



			avut. Ei discută despre ce ar putea face diferit și cum să privească situația dintr-o perspectivă diferită.	au jucat. Formatorul trebuie să adreseze întrebări spectatorilor (nu actorilor): cum au văzut spectacolul, ce li s-a părut semnificativ și important pentru ei, ce emoții le-a trezit.
11:45	Prezentarea activității „Echipa vieții”.	Formatorul prezintă participanților tabelul cu terenul de sport pe un flipchart sau o fotografie mare (de exemplu, arena de baschet) și prezintă rolurile.	Elevii își scriu numele pe post-it și ascultă descrierea, li se poate pune la dispoziție și o hârtie cu calitățile printate pentru fiecare rol.	Participanților li se prezintă rolurile: atacanții sunt activi, orientați spre obiective, moto-ul „scopul justifică mijloacele”, mereu în față, le place să fie văzuți și să atragă atenția, nu evaluează trecutul, sunt orientați spre viitor; centrașii sunt cei care acordă atenție obiectivelor, dar nu uită să-și țină promisiunile, își asumă multe responsabilități, sunt mereu în preajma oamenilor, jonglează cu multe lucruri; fundașii sunt cei care au grijă de „bază”, sunt mai orientați spre a avea grijă de ceilalți, păesc emoțiile și sentimentele altora, sunt mâini care ajută, sprijină, încurajează; antrenorii sunt persoanele care sunt la conducere sau se simt la conducere, își asumă responsabilitatea de a lua decizii dificile, de a rezolva-probleme, de a da comenzi și instrucțiuni; rezervele - se țin departe de agitație, încearcă să treacă neobservate, evită atenția, nu dezvăluie ceea ce simt, oferă sprijin atunci când li se cere; personalul medical - este întotdeauna acolo pentru tine, oferă ajutor și sprijin fie că ai nevoie sau nu, încearcă să rezolve totul, îi pun pe ceilalți pe primul loc, evitând propriile așteptări și sentimente. (Lista nu se încheie,



				formatorii pot oferi mai multe informații, mai multe roluri)
12:00	Echipa de viață „pe hârtie”	Formatorul solicită participantului să își lipească post-it-ul pe arenă, acolo unde crede că rolul i se potrivește cel mai bine. Tutorul adresează întrebări cu privire la decizie.	Oamenii decid ce rol joacă în viață, care dintre rolurile prezentate li se potrivește cel mai bine și de ce.	Participantii împărtășesc cum se percep ei înșiși, formatorul pune întrebări, discută, îi întreabă pe ceilalți dacă sunt de acord cu decizia luată de o persoană.
12:30	Echipa de viață „fizic”	Formatorul inițiază crearea unei echipe „fizice”, încurajează participanții să își exprime sentimentele într-un moc sau altul, moderează discuțiile și povestirile.	Participantii stau în arenă conform desenului și post-it-ului lor, se deplasează, folosesc narațiunea pentru a se exprima.	Formatorul le cere participanților să formeze o arenă în sală și să stea în locurile în care se consideră pe hârtie. DACĂ este posibil, se poate folosi un teren de sport real. Formatorul propune să verifice cum se simt în locurile pe care le-au ales, dacă ar dori să încerce alt loc. Dacă un formator consideră că este eficient, poate cere participanților să stea în fiecare loc de pe teren și să încerce fiecare rol. Tutorul le cere să împărtășească care sunt sentimentele lor stând în diferite poziții, jucând diferite roluri.



13:00	Joc real în echipe (opțional)	În cazul în care formatorul dispune de spațiu și timp, participanții sunt invitați să joace jocul de echipă real.	Participanții joacă până la 10 puncte.	Jocul este fotbal cu picioarele coechipierilor legate între ele. De exemplu, dacă aveți 10 jucători - 5 într-o echipă (să zicem galbenă) și 5 în cealaltă (să zicem albastră), în echipa galbenă participanții sunt legați strâns de picioare (de la stânga unuia la dreapta celuilalt) în grupuri de 2 și 3 participanți, la fel se procedează și cu echipa albastră. Scopul este de a lovi cu piciorul o minge până la o poartă.
14:00	Discuții	Tutorul întreabă: - Ce a fost dificil? Ușor? - Cine a preluat conducerea? - Cum a decurs cooperarea? - Ce calități ajută în acest joc? *Formatorul poate reveni la flipchart-ul Echipa vieții și să întrebe cum se văd participanții după acest joc, vor să își schimbe rolul/poziția?	Participanții discută rezultatele jocului, ce a fost dificil, cine a preluat conducerea, etc.	



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Plan de lecții

Institutul Bucovina, Suceava, România, 28-29 iunie 2023

Numele formatorului: Monica Lepcaliuc, Gabriela Gagniuc	Modulul: 3 Sesiunea: 1	Subiect: Puterea emoțiilor: o călătorie către autocunoaștere
Numărul cursanților: 12	Locul desfășurării: Institutul Bucovina (strada Zamca, nr. 17, 720214, Suceava, România)	Data: 28 iunie 2023 Ora: 09:30 – 12:30
La sfârșitul acestui workshop cursanții vor: • Recunoaște și identifica emoțiile, dobândească o înțelegere care le va permite să identifice cu acuratețe ceea ce simt sau ceea ce simt ceilalți. • Să fie capabili să își exprime emoțiile mai eficient și mai constructiv. • dezvolta o mai bună conștiință de sine, înțelegându-și declanșatoarele și tiparele emoționale. • fi mai pricepuți în a lua decizii ținând cont de emoțiile lor și ale celorlalți. • explica procesul depresiei, anxietății, stresului, automutilării, folosind exemple din viața reală prezentate în studii de caz • fi încurajați să își aplice înțelegerea emoțională pentru a promova climatul emoțional pozitiv în mediul personal și profesional.		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: -		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Resurse: - Măști albe - Creioane/markere colorate - Foarfece - lipici - Bilete lipicioase - Bandă adezivă - Sfoară - Păpuși pentru degete - Fișe informative (Vuca & Bani) - Fișe cu emoții - Fișe de lucru cu studii de caz	Egalitate și diversitate: - Activitățile implică reprezentanți din medii diverse (etnii, genuri, abilități, perspective culturale). - Activitățile abordează barierele lingvistice. - Activitățile sensibilizează cu privire la diferențele culturale, ajutând participanții să înțeleagă și să aprecieze originile celorlalți. - Activitățile asigură materiale de atelier și prezentări care sunt incluzive și reflectă diverse culturi, genuri și abilități. - Activitățile încurajează și promovează colaborarea și crearea de rețele între participanții din diferite țări și medii	Sănătate și siguranță: - Sala a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. - Activitățile promovează un mediu sigur și respectuos.
Reflecții/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare: -		

2

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE				
Perioada	Conținut	Activitățile formatorului	Activități ale cursanților	Desfășurare
9:30	Energizer- Picături de ploaie	Formatorii le-au cerut participanților să urmeze mișcările pentru a mima picăturile de ploaie	Participanții au mimat picăturile de ploaie folosind părți ale corpului lor (degete, picioare, palme etc.)	Ghiciți sunetul
9:35	Activitate de cunoaștere - cartonașe „Nume, hobby-uri, calități,	Gabriela și Monica s-au prezentat și le-au cerut participanților să se prezinte și ei, folosind cardul.	Fiecare participant a primit o carte, a completat-o și s-a prezentat folosind cartea cu „Nume, hobby, calitate, emoție”, folosind prima literă a numelui său.	Joc de memorie (pentru a reține numele, hobby-ul, calitatea, emoția celorlalți participanți din sală, după alegerea aleatorie a



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

	emoții			unei cărți)
09:50	Activitatea „În spatele măștii”	Formatorii au împărțit măștile albe participanților, explicându-le că trebuie să le personalizeze cu o emoție pe care o simt în acel moment sau să reprezinte un rol al lor pe care doresc să îl arate celorlalți. La final, formatorii le-au cerut participanților să își pună masca pe față și să le explice celorlalți ce au vrut să exprime.	Participanții au primit măști albe, markere, notițe adezive, bandă adezivă, foarfece, frânghie și au început să își creeze propriile măști alegând culorile și materialele preferate pentru a-și exprima imaginea autentică. La final, participanții și-au pus măștile pe față și le-au explicat celorlalți ce au vrut să exprime.	De ce purtăm aceste măști? De ce ne este greu să spunem ceea ce gândim cu adevărat? De ce nu putem fi noi înșine? Sunt măștile impuse de ceva sau de cineva?
10:20	Activitatea „Vuca & Bani”	Formatorii au prezentat conceptul de Vuca & Bani, explicând ce reprezintă conceptul de Vuca și ce reprezintă cuvântul Bani. Participanții au fost distribuiți în 3 grupuri de câte 4 și au primit păpuși de deget pentru a crea 3 povești diferite. Exemple: - VUCA înainte de pandemie / BANI după pandemie - VUCA înainte de Brexit / BANI după BREXIT - VUCA înainte de război / BANI după război. Formatorii le-au cerut participanților să își aleagă un personaj și să își imagineze o poveste despre lumea fie a VUCA, fie a BANI. Cum era fiecare păpușă? Anxioasă, încrezătoare, nesigură, volatilă, complexă, ambiguă, fragilă,	Participanții au fost invitați să studieze materialele informative despre Vuca și Bani, să aleagă un personaj și să își imagineze o poveste despre lumea VUCA sau BANI. La final, fiecare grup a jucat povestea (jocul de rol) pe care a creat-o, folosind un spațiu privat.	Ce ați descoperit despre conceptul VUCA? Ce ați descoperit despre conceptul BANI? Este lumea BANI mai productivă decât lumea VUCA?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		neliniară, incomprehensibilă? Etc.		
10:50	Pauză de cafea/ ceai			
11:10	Thor - Activitatea cărților cu inima reflecției/ emoțiilor	Formatorii au așezat pe masă o serie de cartonașe cu emoții. Participanții au fost rugați să aleagă trei dintre emoțiile afișate și să se gândească cum să le explice celorlalți emoțiile alese, fără a le numi, doar descriindu-le în cuvinte sau mimându-le.	Participanții trebuiau să aleagă trei dintre emoțiile afișate, dar nu să ia cardul de pe masă. Ei puteau scrie emoțiile pe un bilețel adeziv, de exemplu. Ei trebuiau să se gândească cum să le explice celorlalți emoțiile alese fără a le numi, descriindu-le în cuvinte sau mimându-le.	Cum v-ați simțit? A fost dificil să mimați/descrieți emoțiile alese? Au existat colegi care au ales aceleași emoții ca dumneavoastră?
11:25	Activitatea de studii de caz	Formatorii au alcătuit 6 grupuri de câte 2. Fiecare grup a primit un studiu de caz (exemple din viața reală referitoare la depresie, anxietate, stres, automutilare, reprezentative pentru situații și evenimente problematice). Formatorii au colectat concluziile și au realizat o ierarhie a celor mai bune soluții cu privire la fiecare caz dat.	Participanții au avut la dispoziție 15 minute pentru a studia cazul, pentru a găsi soluții și pentru a le scrie pe fișa de lucru. La final, ei au trebuit să prezinte cele mai bune soluții găsite și să dezbată cu cealaltă echipă care a avut același caz.	A fost dificil să lucrați la același caz cu un alt participant? Cum a fost comunicarea în echipă și comunicarea generală? Cum putem valorifica aceste informații în viața de zi cu zi? Ați întâlnit cazuri similare în viața de zi cu zi? Ați oferit vreun sprijin?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

12:25	Feedback concluzii	și	Formatorii au împărțit participanților notițe pe care aceștia trebuiau să scrie ce au simțit în timpul atelierului și ce pot folosi/aplica în continuare în activitatea lor.	Participanții au reflectat asupra întrebărilor și au scris pe notițele adezive.	Ce am simțit/ experimentat/ învățat în timpul atelierului? Care activitate v-a plăcut cel mai mult? Ce activitate considerați că este utilă în activitatea dumneavoastră?
-------	-----------------------	----	--	---	---



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Abordarea alexitimiei pentru dezvoltarea rezilienței emoționale - TABER

Plan de lecție

Institutul Bucovina, Suceava, Romania, 28-29 iunie 2023

Numele formatorilor: Andreea Alexandra Stela Juduc	Modul: 3 Sesiunea: 2	Subiect: Cultivarea conștiinței emoționale prin practici creative
Număr de cursanți: 12	Locație: Institutul Bucovina (str. Zamca, nr. 17, 720214, Suceava, România)	Data: 28 of iunie 2023 Perioada: 14:00 – 16:00
La sfârșitul atelierului, cursanții vor: • dezvolta o mai bună înțelegere a emoțiilor și sentimentelor lor, recunoscându-le și recunoscându-le mai eficient; • dobândi diverse practici și tehnici creative pentru a gestiona și a face față emoțiilor lor într-un mod mai sănătos • îmbunătăți capacitatea de a-și exprima și comunica emoțiile prin mijloace creative, cum ar fi arta; • implica în introspecție și autorefecție, ceea ce duce la o mai bună conștientizare de sine și la creștere personală; • descoperi cum să utilizeze tehnicile folosite pentru a reduce stresul și tensiunea emoțională • dezvolta o mai mare empatie și înțelegere față de propriile emoții și față de cele ale celorlalți; • dobândi abilități de a-și regla emoțiile, conducând la răspunsuri emoționale mai echilibrate în diverse situații; • conecta cu emoțiile lor la un nivel mai profund.		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: -

Resurse:

- Creioane/markere colorate
- Fișe informative (Chakra)
- Fișe Mandala
- Fișe cu corpul uman
- Laptop cu conexiune wi-fi

Egalitate și diversitate:

- Activitățile implică participanți din medii diverse (etnii, genuri, abilități, perspective culturale).
- Activitățile abordează barierele lingvistice.
- Activitățile sensibilizează cu privire la diferențele culturale, ajutând participanții să înțeleagă și să aprecieze originile celorlalți.
- Activitățile asigură materiale de atelier și prezentări care sunt incluzive și reflectă diverse culturi, genuri și abilități.
- Activitățile încurajează și promovează colaborarea și crearea de rețele între participanții din țări și medii diferite.

Sănătate și siguranță:

- Sala a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare.
- Activitățile promovează un mediu sigur și respectuos

Reflecții/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare: -



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE

Perioada	Conținut	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
14:00	Să ne cunoaștem mai bine	Andreea s-a prezentat și i-a rugat pe toți să se prezinte și ei.	Fiecare participant a trebuit să își spună numele și apoi să spună ceva ce îi place.	Joc de memorie (pentru a reține numele și lucrul care le place celorlalți participanți)
14:05	Activitatea „Colorează-ți sentimentele pe corp”	Formatorul le-a dat tuturor fișe cu corpul uman (bărbat, femeie). După aceasta, formatorul a interpretat o melodie clasică (vioară, pian) pe laptop și le-a cerut participanților să închidă ochii și să se gândească la un moment care i-a marcat, fie bun, fie rău, și să se concentreze asupra aceluia moment. După ce au trecut cele 5 minute, formatorul le-a cerut tuturor să deschidă ochii și, având momentul în minte, să coloreze cu un creion la alegere partea corpului unde au simțit ceva în acel moment. A urmat o discuție cu fiecare participant despre locurile pe care le-au colorat, culorile pe care le-au folosit și cum s-au simțit. Formatorul le-a spus tuturor că, dacă doresc, pot împărtăși momentul la care s-au gândit.	Toată lumea a primit o foaie cu corpul uman și, după o perioadă în care au ascultat muzică clasică și s-au gândit la un moment din viață care i-a marcat, au trebuit să coloreze partea corpului unde au simțit ceva în acel moment. După ce a terminat, fiecare participant a vorbit despre foaia sa și, la final, a adresat câteva întrebări formatorului.	Cum v-ați simțit în acel moment în care v-ați amintit? Cum v-ați simțit acum că vă amintiți din nou? A fost dificil să împărtășiți momentul cu noi? De ce? De ce ați ales acele culori? De ce ați ales acea parte a corpului?
14:35	Activitatea	Formatorul i-a informat pe toți că	Participanții au primit fișele informative	Credeți că această chakră vă



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

	„Chakra”	această activitate este o continuare a celei anterioare, apoi le-a împărțit tuturor fișele informative despre Chakre și le-a cerut să le citească. După ce toată lumea a terminat de citit, formatorul a explicat ce este o chakră, ce reprezintă ea și a vorbit despre diferitele tipuri de chakre. Apoi, formatorul a explicat că fiecare chakră are propria sa culoare și că culoarea/culorile pe care le-au ales la întâmplare reprezintă una dintre chakre. A urmat o discuție mai în profunzime despre chakrele fiecărui participant.	despre chakre și, după ce le-au citit, au ascultat ce a avut de spus formatorul despre acestea. La final, participanții au pus întrebări.	reprezintă? Dacă nu, care crezi că ți se potrivește mai bine? De ce?
14:55	Pauză de cafea/ ceai			
15:10	Activitatea „Mandala”	Formatorul le-a dat tuturor o foaie cu o Mandala și le-a explicat despre ce este vorba. Apoi i-a rugat să formeze echipe de câte 2 persoane și să coloreze mandala după cum simt și să aleagă orice culoare doresc. După ce participanții au terminat de colorat, formatorul a cerut fiecărei echipe să își arate mandala și să explice cum s-au simțit lucrând împreună și de ce au ales acele	Fiecare participant a primit o foaie cu o Mandala și a fost rugat să formeze o echipă de 2 persoane. Apoi au trebuit să aleagă o culoare și au fost rugați să coloreze mandala cum doresc. După ce au terminat, a urmat o discuție despre cum s-au simțit lucrând în echipă, cum a decurs și ce i-a determinat să aleagă acele culori.	Cum v-ați simțit lucrând cu altcineva? Crezi că te-ai fi descurcat mai bine dacă lucrezi singur? De ce ai ales acele culori?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		culori. După câteva discuții despre activitate, formatorul a încheiat cu un mic discurs în care a spus : „Am folosit culorile pentru a înțelege mai bine emoțiile noastre și cum să eliberăm și să transformăm aceste energii prin artă. Țintind emoțiile pe care le-am simțit prin culori, am lucrat cu ele și le-am transformat prin colorarea mandalelor. Făcând acest lucru, s-a realizat procesul de observare, recunoaștere și eliberare a energiei”.		
15:45	Feedback concluzii	și Formatorii au împărțit participanților notițe pe care aceștia trebuiau să scrie ce au simțit în timpul atelierului și ce pot folosi/aplica în continuare în activitatea lor.	Participanții au reflectat asupra întrebărilor și au scris pe notițele adezive.	Ce am simțit/ experimentat/ învățat în timpul atelierului? Care activitate v-a plăcut cel mai mult? Ce activitate considerați că este utilă în activitatea dumneavoastră?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Abordarea alexitimiei pentru dezvoltarea rezilienței emoționale - TABER

Plan de lecție

Institutul Bucovina, Suceava, Romania, 28-29 Iunie 2023

Numele formatorilor: Gabriela Gagniuc, Maria Pavelescu	Modul: 3 Sesiunea: 3	Subiect: Dincolo de cuvinte: Înțelegerea limbajului emoțiilor
Număr de cursanți: 12	Locație: Institutul Bucovina (Str Zamca, nr. 17, 720214, Suceava, Romania)	Data: 29 iunie 2023 Perioada: 09:00 – 12:00
La sfârșitul atelierului, cursanții vor: • crește gradul de autocunoaștere și de înțelegere reciprocă. • dezvolta empatie și vor înțelege provocările și emoțiile trăite de persoane cu origini și situații de viață diferite. • îmbunătăți abilitățile de povestitor, fiind încurajați să se exprime cu mai multă încredere. • gestiona emoțiile mai eficient. • identifica strategii de reziliență emoțională.		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: -		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Resurse: • Ecusoane • Flipchart • Notițe (post its) • Bomboane M&M • Fișe de lucru Jocul cu bomboane • Fișe de lucru pentru colorat • Încălțăminte albastră (medicală) • Prezentare Power Point privind reziliența emoțională • Laptop • Videoproiector • Cartonașe cu viziuni • Fișe de lucru cu flori	Egalitate și diversitate: • Activitățile implică reprezentanți din medii diverse (etnii, genuri, abilități, perspective culturale). • Activitățile abordează barierele lingvistice. • Activitățile sensibilizează cu privire la diferențele culturale, ajutând participanții să înțeleagă și să aprecieze originile celorlalți. • Activitățile asigură materiale de atelier și prezentări care sunt incluzive și reflectă diverse culturi, genuri și abilități. • Activitățile încurajează și promovează colaborarea și crearea de legături între participanții din țări și medii diferite.	Sănătate și siguranță: • Sala a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. • Activitățile promovează un mediu sigur și respectuos.
Reflecții/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare: -		

	STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE			
Perioadă	Conținut	Activitățile formatorului	Activitățile cursantului	Desfășurare
9:00	Sesiunea de cunoaștere	Formatorii s-au prezentat și le-au cerut participanților să se prezinte și ei, vorbind despre organizația din care provin.	Participanții s-au prezentat, vorbind despre organizația din care provin. Participanții și-au scris așteptările pe	Așteptări scrise pe bilețelele adezive.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		Participantii au primit ecusoane. Formatorii i-au întrebat, de asemenea, despre așteptările lor cu privire la atelier, care trebuiau să fie scrise pe bilețele colorate și puse pe flipchart.	bilețele adezive și le-au așezat pe flipchart.	
9:20	Activitatea „Jocul cu bomboane”	Gabriela le-a spus participanților că are o surpriză dulce pentru ei, câteva bomboane M&M's, iar ei trebuie să aleagă ce culori preferă. De asemenea, formatorii au împărțit participanților 12 fișe de lucru pentru jocul cu bomboane, care conțin următoarele: - ROȘU - Care este activitatea ta preferată pentru a te relaxa? - PORTOCALIU- Care este cel mai bun loc de vacanță în care ați fost vreodată? - ALBASTRU - Care este felul tău preferat de mâncare? - VERDE - Care este anotimpul tău preferat? De ce? - GALBEN - Care este cel mai frumos cadou pe care l-ați primit/ofert vreodată? - MARO - Dacă ai putea avea orice	Participantii au primit și au ales bomboane colorate. De asemenea, au primit fișa de lucru „Jocul bomboanelor” cu 6 întrebări la care trebuiau să răspundă în funcție de bomboanele colorate pe care le alegeau.	/



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		calitate de supererou, care ar fi aceasta? În funcție de culorile pe care le-au ales, participanții au trebuit să răspundă la întrebările de mai sus.		
09:40	Activitatea „Colorează-ți emoțiile”	Formatorii au împărțit participanții în 6 grupuri (grupuri de câte 2 persoane), împărțind în același timp un desen alb-negru care urma să fie colorat de ambii membri ai grupului,	Participanții au primit un desen alb-negru care urma să fie folosit în comun de fiecare grup, asociind emoțiile resimțite în timpul săptămânii cu culorile.	Cum v-ați simțit lucrând cu o altă persoană, dintr-o altă țară, dintr-o altă cultură decât a dumneavoastră?
10:00	Activitatea „Mersul silențios”	Formatorii le-au explicat participanților că această activitate se va desfășura în liniște totală. Fiecare dintre ei a primit o pereche de pantofi albaștri și o nouă „identitate”. Ei au fost rugați să meargă în tăcere, încercând să se pună în pielea persoanei pe care au ales să fie. Participanții au fost rugați să încerce să vizualizeze persoana (cum arată?, ce gândește?, cum se simte?, ce îi place să facă? Ce îi lipsește? Care sunt emoțiile dominante ale ei/ei. Cu aceste întrebări și răspunsuri în minte, li s-a cerut să meargă la o plimbare în pantofii albaștri. Exemple de roluri:	Participanții au luat pantofii albaștri și au încercat să își construiască „noua identitate”, gândindu-se la întrebările și rolurile sugerate de formatori, în timp ce mergeau în tăcere. La final, participanții și-au prezentat rolurile și au discutat în grup urmând un set de întrebări pentru a încheia activitatea.	Cum a fost plimbarea? Cum v-ați simțit? Cum a fost să fii în locul acelei persoane? Ce emoții ați trăit? Ați avut experiențe negative, neplăcute, în care ați fost marginalizat/tratat diferit/negativ? Care au fost emoțiile trăite?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		- Un cântăreț orb - O persoană cu nevoi speciale - cu sindrom Down - O persoană de 17 ani de etnie romă - O persoană cu NEE - nevoi educaționale speciale - O persoană deprimată - O mamă a unui copil cu ADHD - Un băiat surd/ mut - O fată în vârstă de 18 ani cu un grad ridicat de obezitate - Un refugiat singur din Ucraina, care și-a pierdut familia în război - O adolescentă cu tulburări de comportament - O mamă a unui copil cu întârzieri de dezvoltare în ceea ce privește IQ-ul - Un tată singur, un văduv care își crește singur cei 5 copii La final, participanții au revenit la „realitatea” lor și și-au prezentat rolul, răspunzând la câteva întrebări adresate de formatori.		
10:40	Pauză de cafea/ ceai			



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

11:00	Activitatea „Reziliența emoțională”	Formatorii au făcut o prezentare despre reziliența emoțională. Ei au împărțit fiecărui participant un set de cărți cu imagini. Participanții au trebuit să aleagă o carte din set și să argumenteze de ce au ales-o.	Participanții au fost informați despre reziliența emoțională și au luat parte la o scurtă activitate cu carduri de viziune, argumentându-și alegerea cu privire la imaginea din setul primit de la formatori.	Argumentul cardului cu imagine ales
11:45	Feedback și concluzii	Formatorii au împărțit cu participanții fișa de lucru cu flori	Participanții au reflectat asupra afirmațiilor, au completat fișa de lucru și și-au împărțit gândurile cu grupul.	Fișa de lucru Floarea - Am simțit... - Am învățat... - Am fost impresionat de... - Știu că pot... - Plec cu...



ŢENTPRIMA – Workshop 4.10.2023 la 9.00, Ljubljana, Slovenia

Numele formatorului: Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht	Modul: Abordarea Alexitimiei pentru dezvoltarea rezilienței emoționale Sesiunea: 1	Subiect: Utilizarea tehnicilor creative („Carduri Cope”, „Carduri OH”, „Carduri Resilio”) pentru a identifica problemele și a formula strategii de coping.
Număr de cursanți: participanți	Locația: Ţentprima, Ţelezna strada 14, 1000 Ljubljana	Data: 4.10.2023 Perioada: 9.00 până la 10.30
La sfârșitul workshop-ului, cursanții : - Vor cunoaște proiectul TABER - Se vor cunoaște reciproc - Vor ști cum să se prezinte într-un grup - Vor discuta în echipe - Își vor exprima așteptările cu privire la regulile grupului - Își vor exprima așteptările cu privire la subiecte viitoare de grup		
Special circumstances/personalisation/safeguarding: /		
Resurse: • Plan de lecție • Prezentări Pptx • Carduri Cope • Carduri OH	Egalitate și Diversitate: • Participanții aparți organizațiilor partenere ale PROIECTULUI UE TABER, cu vârste diverse (între 18 și aproximativ 60 de ani); • Aceștia sunt diferiți prin cultură, religie, sex;	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. da Model de evaluare a riscurilor în încăpăre completat

„Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură a Uniunii Europene (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.”

- **Carduri Resilio**

- Ei sunt diferiți în funcție de nivelul de educație, de tipul de organizație din care provin;
- Toți lucrează cu tinerii;
- Cursanții provin din medii diverse.

Reflecție/îmbunătățiri din partea formatorului pentru activitățile viitoare:

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE

Time	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
9.00	Activitate de bun venit	Cuvânt introductiv, prezentarea programului, prezentarea a 2 formatori, prezentarea „Utilizarea tehnicilor creative (”Carduri Cope”, «Carduri OH», «Carduri Resilio») pentru identificarea problemelor și formularea strategiei de coping.	/	Prezentare PPTX Discuții, întrebări și răspunsuri. Fotografii
9.20	ACTIVITATE DE ÎNCĂLZIRE	Activitate: Selectează un animal din cardurile RESILIO care te caracterizează cel mai bine. Apoi sunteți invitați, dacă doriți, să ne spuneți de ce ați ales acest animal și în ce vă asemenați cu el.	Selectarea cardului, prezentarea cardului.	Fotografii

9.30	WORKSHOP - »PODUL«	Vom folosi 3 seturi diferite de carduri, CARDURI OH & CARDURI COPE & CARDURI RESILIO; 1 MINUT: „Gândiți-vă la o situație concretă care vă provoacă în prezent greutate, o problemă, o situație din care nu știți cum să ieșiți. Care este experiența ta, care sunt sentimentele, gândurile tale în jurul acestei situații?” Sunteți în această stare, inclusiv cu toate sentimentele în trecute? PUNEȚI CĂRȚILE DE COPE ÎN MIJLOCUL MESEI - CU FAȚA ÎN SUS „Acum, dintre cărțile sau imaginile care sunt cu fața în sus, alegeți-o pe cea care descrie cel mai bine o anumită situație împreună cu sentimentele pe care le trăiți. O vom numi UMBRA”.	Selectarea cardului, prezentarea cardului.	Fotografii
09.40		„Gândiți-vă la ce sau cum ar fi situația dorită, gândiți-vă la soluția problemei - o situație în care problema va fi rezolvată sau	Selectarea cardului, prezentarea cardului	

		sperați că va fi rezolvată în această direcție - care sunt sentimentele dumneavoastră, care sunt gândurile dumneavoastră în legătură cu aceasta?” PUNEȚI CĂRȚILE OH ÎN MIJLOCUL MESEI - CU FAȚA ÎN SUS „Acum alegeți o carte care are legătură cu starea dorită, soluția la problemă - o situație în care problema va fi rezolvată sau sperați că va fi rezolvată în această direcție - o vom numi „STAREA DORITĂ”. Așezați cartea „ UMBRĂ” în partea stângă și harta „ STAREA DORITĂ” în partea dreaptă. Lăsați puțin spațiu între ele.		
9.50		PUNEȚI CĂRȚILE RESILIO ÎN MIJLOCUL MESEI - CU FAȚA ÎN JOS „Acum selectați 3 cărți dintr-un grup de cărți cu fața în jos. Nu vă uitați la ele. Împrăștiați-le între	Selectarea cartonașului, aranjarea ordinii cartonașelor, căutarea unei posibile strategii de coping, prezentarea drumului dintre starea de „umbră” și starea dorită.	Schimbul creează o discuție cu privire la teme. Fotografii.

		cărțile Umbră și Stare dorită și întoarceți-le. Acum „ascultați” aceste cărți. Puteți schimba ordinea. Încercați să spuneți o poveste despre cum veți trece puntea de la starea Umbră la starea Dorită! Ți-au oferit imaginile o soluție? Scrieți-vă strategiile și acțiunile concrete pentru a rezolva problema pe imaginea cu podul (alegeți tipul de pod care vi se potrivește cel mai bine).		
10.15	Evaluarea metodelor utilizate	Discuții în grup, formatorul creează o discuție liberă cu privire la metodele viitoare care vor fi utilizate, subiecte posibile...	Participanții sunt invitați să își împărtășească opiniile, întrebările....	Fotografii
10.30	CAFEA-CEAI-FRUCTE Pauză			



ŠENTPRIMA – Workshop 4.10.2023 la 10.45, Ljubljana, Slovenia

Numele formatorului: Ksenija Bratuš Albreht, Barbara Zupančič,	Modul: Combaterea alexitimiei pentru dezvoltarea rezilienței emoționale Sesiunea: 2	Subiect: Utilizarea mijloacelor creative pentru a exprima lumea interioară și a relaționa cu ceilalți
Număr de participanți: 11 participanți	Locație: Šentprima, Železna strada 14, 1000 Ljubljana	Data: 4.10.2023 Perioada: 10.45 până la 12.30
La sfârșitul workshop-ului, cursanții vor : - Cunoaște proiectul TABER - Se vor cunoaște reciproc - Știi cum să se prezinte într-un grup - Știi să lucreze într-un grup mic - Exprima așteptări cu privire la regulile grupului - Exprima așteptări cu privire la temele viitoare ale grupului		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: /		
Resurse: • Plan de lecție • Materiale pentru desen (vopsele, pensule, pânze, hârtie, sfoară, bandă adezivă, coli	Egalitate și diversitate: • Participanții sunt reprezentanți ai organizațiilor partenere ale PROIECTULUI UE	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare.

„Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură a Uniunii Europene (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.”

mari de hârtie, pentru fiecare grup o hârtie mare și pentru fiecare participant o hârtie format A4) Materiale de scris (jurnale, stilouri, creioane)	TABER, cu vârste diferite (între 18 și aproximativ 60 de ani); - Sunt diferiți în funcție de cultură, religie, sex - Sunt diferiți în funcție de nivelul de educație; de tipul de organizație din care provin; - Toți lucrează cu tinerii; - Cursanții provin din medii variate..	Model de evaluare a riscurilor în încăpere completat da
Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:		

	STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE			
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
10.45	Activitate de bun venit	Cuvânt de bun venit, prezentarea programului, prezentarea celor 2 formatori, prezentarea atelierului „Utilizarea mediilor creative pentru a vă exprima lumea interioară și a vă conecta cu ceilalți”. Se începe cu o discuție despre importanța exprimării de sine și despre modul în care mediile creative pot servi ca un instrument eficient de comunicare.	Întrebări	Discuție, explicație

11.00	WORKSHOP PRIMA PARTE (20 min)	Fiecare participant la atelier începe prin a desena pe o foaie de hârtie casa sa „de vis” sau un spațiu în care se simte bine și în siguranță. Acest spațiu poate fi orice loc în care participantul la atelier simte că toate nevoile sale sunt satisfăcute. Înainte de a desena, participantul reflectă la ceea ce are nevoie pentru a se simți confortabil și în siguranță în acest spațiu. După ce au terminat de desenat casa visurilor lor, își pun deoparte desenul.	Desen	Muncă individuală
11.15	WORKSHOP A DOUA PARTE (30 min)	În a doua parte a atelierului, participanții se împart în grupuri de 4 până la 6 persoane. Fiecare grup alege un observator care urmărește dinamica din cadrul grupului, notând cine preia conducerea, cine urmează, cine își exprimă clar dorințele și cine rămâne în fundal. Participanții au pregătit un marker, legat cu atâtea sfori câți participanți sunt. Fiecare grup primește o foaie mare de hârtie. Fiecare participant ține una dintre sforile legate de marker și	Muncă în echipă	Muncă în echipă

		începe să deseneze o casă în colaborare. Acum, toți participanții trebuie să cadă de acord asupra modului în care „casa lor de vis” le va satisface nevoile individuale, ținând cont în același timp de nevoile celorlalți din grup.		
11.30	Reflecție și discuții (15 minute):	Odată ce desenul colectiv este finalizat, reuniți participanții și lucrarea de artă. Facilitați o discuție despre experiență. Puneți întrebări precum: Cum v-ați simțit exprimându-vă nevoile în timpul activității? Ce provocări ați întâmpinat și cum le-ați depășit? Cum a contribuit comunicarea eficientă la succesul desenului realizat în echipă?	Discuții în grup	Discuții în grup
11.45	Încheiere și reflecție (15 minute):	Încheiați lecția cu o discuție în grup despre experiența generală. Încurajați cursanții să reflecteze asupra modului în care exprimarea lor prin mijloace creative a influențat înțelegerea propriilor emoții și capacitatea lor de a se conecta cu ceilalți.	Participanții sunt invitați să își împărtășească opiniile, întrebările....	Comunicarea creează o discuție cu privire la subiecte.

		La sfârșitul atelierului, invitați participanții să își revizuiască imaginile desenate inițial și să adauge (deseneze) toate elementele la imaginea de grup..		
12.00	Evaluarea metodelor utilizate	Discuții în grup, trainerul creează o discuție liberă cu privire la metodele viitoare care vor fi utilizate, subiecte posibile...	Participanții sunt invitați să își împărtășească opiniile, întrebările....	
12.30	Pauza de prânz			



ŠENTPRIMA – Workshop 4.10.2023 la 13.30 – 15.00, Ljubljana, Slovenia

Numele formatorului: Monishankar Singha	Modul: Combaterea alexitimiei pentru dezvoltarea rezilienței emoționale Sesiunea: 1	Subiect: Antrenarea tehnicilor de mindfulness în viața de zi cu zi...
Număr de participanți: participanți	Locație Šentprima, Železna strada 14, 1000 Ljubljana	Data: 4.10.2023 Perioda: 13.30 până la 15.00
La sfârșitul workshop-ului, cursanții vor: - Obține cunoștințe despre ce este mindfulness - Obține cunoștințe despre care sunt beneficiile mindfulness - Descoperi cum se poate folosi tehnica mindfulness în viața de zi cu zi - Obține experiență cu privire la tehnica mindfulness		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție:		
Resurse: • Plan de lecție • Prezentare pptx • Clopoțel, muzică de fundal (opțional)	Egalitate și diversitate: • Participanții sunt reprezentanți ai organizațiilor partenere ale PROIECTULUI UE TABER, cu vârste diferite (între 18 și aproximativ 60 de ani); • Sunt diferiți în funcție de cultură, religie, sex	Sănătate și Siguranță: Camera a fost evaluată ca fiind adecvată pentru învățare. Model de evaluare a riscurilor în încăpere completat Da

- Sunt diferiți în funcție de nivelul de educație; de tipul de organizație din care provin;
- Toți lucrează cu tinerii;
- Cursanții provin din medii variate.

Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE

Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
13.30	Activitate de bun venit	Cuvânt de bun venit, prezentarea trainerului (este important să găsim un trainer/prezentator dintr-un mediu diferit, o cultură în care mindfulnessul este un mod de viață - budist).	/	Prezentări PPTX Discuții, întrebări și răspunsuri, fotografii
13.40	Activitate de încălzire	Activitate: http://www.mindfulness.tools/audio/	Cursanții se așează pe scaun și urmează instrucțiunile formatorului	Fotografii
13.50	PREZENTARE cu utilizarea practică a tehnicii mindfulness	Prezentarea mindfulness-ului în viața de zi cu zi	Participanții își împărtășesc opiniile, pun întrebări....	Fotografii



14.00	ACTIVITATE DE MINDFULNESS	http://www.mindfulness.tools/audio/	Cursanții se așează pe scaun și urmează instrucțiunile formatorului	
14.15	Evaluarea metodelor utilizate	Discuții în grup, trainerul creează o discuție liberă cu privire la metodele viitoare care vor fi utilizate, subiecte posibile...	Participanții sunt invitați să își împărtășească opiniile, întrebările....	Fotografii



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Combaterea alexitimiei pentru dezvoltarea rezilienței emoționale – TABER

Plan de lecție

Avrupa Gençlik Sağlık ve Kalkınma Derneği, Fethiye, Turcia, 31 Ianuarie-01 Februarie 2024

Numele formatorului: Kardem Bozacı Gezer	Modul: Expression of emotions, Group Dynamic Sesiunea: 1	Subiect: Drama emoțională
Număr de participanți: 14	Locație: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turkey	Data: 31 ianuarie 2024 Perioada: 09:30 – 12:30
La sfârșitul workshop-ului, cursanții vor : • Își vor exersa unitatea în rândul membrilor echipei • Recunoaște emoțiile • Își vor exprima emoțiile • Înțelege emoțiile celorlalți • Înțelege emoțiile celorlalți cu privire la evenimente și situații • Înțelege emoțiile copiilor • Își vor dezvolta creativitatea • Înțelege traumele rezultate în urma dezastrelor naturale, cum ar fi cutremurele etc.		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

- Înțelege pe ceilalți fără cuvinte
- Înțelege modului în care adulții sunt diferiți de copii

Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: /

Resurse

- 14 plicuri
- 28 de coli de hârtie A4
- 14 creioane
- foaie albă mare
- Pensule la fel de multe ca număr de participanți
- 14 pahare de vopsea acrilică

Egalitate și diversitate:

- Activitățile implică reprezentanți din medii diverse (etnii, genuri, abilități, perspective culturale).
- Activitățile abordează barierele lingvistice.
- Activitățile sensibilizează cu privire la diferențele culturale, ajutând participanții să înțeleagă și să aprecieze originile celorlalți.
- Activitățile asigură materiale de atelier și prezentări care sunt incluzive și reflectă diverse culturi, genuri și abilități.
- Activitățile încurajează și promovează colaborarea și crearea de rețele între participanții din țări și medii diferite.

Sănătate și Siguranță:

- Sala a fost organizată și pregătită astfel încât să fie potrivită pentru actorie și învățare.
- Activitățile promovează un mediu sigur și respectuos.

Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare:

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
Activitatea „ Să ne cunoaștem unii pe alții”				
9:30	Energizer Să ne cunoaștem	Mai întâi, Kardem (formatorul) s-a prezentat și le-a cerut participanților să spună câteva propoziții simple referitoare la trecutul lor personal.	Participanții s-au prezentat prin propriile cuvinte.	Enunțurile pe care participanții le-au formulat pentru a se exprima.
	Activitatea „Drama emoțională”			



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

9:50	Exprimarea gândurilor și emoțiilor prin teatru	După partea de introducere, Kardem a înmânat fiecărui participant un plic care conținea hârtia cu numele emoțiilor. După terminarea activității, formatorul a întrebat participanții care sunt sentimentele lor.	1. Fiecare participant este rugat să aleagă un plic sigilat 2. Participanții aleg plicul, îl deschid și citesc emoția care le corespunde. 3. Toată lumea se ridică în picioare și se plimbă în jurul sălii de antrenament, iar exercițiile de respirație încep. 4. La comanda de asociere a practicantului, toată lumea formează grupuri de câte doi cu persoana de lângă ei 5. Înainte de grupele de perechi, un participant începe să îi spună colegului său de grupă emoția scrisă pe plic prin gesturi, expresii faciale și verbale, ca și cum ar trăi acea emoție, fără a folosi numele emoției. 6. După ce primul purtător de cuvânt al grupului transmite emoția și al doilea membru al grupului cunoaște emoția, se procedează invers. 7. Această practică continuă până când fiecare participant se potrivește cu celălalt.	Expresii emoționale descrise fără cuvinte cu ajutorul gesturilor, expresiilor faciale. Au fost adresate următoarele întrebări: 1. Ce a fost dificil pentru a exprima emoțiile pe hârtie 2. Cum ați acoperit dificultățile cu care v-ați confruntat 3. Următoarele emoții se aflau în plicuri Supărat Plictisit Calm Energetic Fericită Exaltat Rănit Leneș Gelos Singuratic În siguranță Somnoros Trist
Activitatea „Arta de a înțelege emoțiile”				



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

10:20	Evidențierea faptului că aceeași situație sau același personaj poate fi apreciat diferit de alte persoane	Formatorii le-au împărtășit participanților aceste cărți albe, explicându-le cum pot transmite emoții prin gesturi și expresii verbale. Participanților li se va arăta o imagine care este deja aleasă de formator și care conține subiecte de comunicare interpersonală și empatie. Apoi, participanții aleg o persoană din imagine și îi întreabă ce face, care este trecutul ei și cum se simte. Li se cere să se uite la imagine timp de 5 minute pentru a înțelege.	Fotografiile sunt distribuite participanților în mod aleatoriu. Apoi, 1. Participanții sunt rugați să se uite la imagine timp de 5 min. pentru a înțelege. 2. După ce au trecut 5 minute, fiecare participant alege o persoană din imagine și sunt rugați să scrie o poveste despre persoana pe care au ales-o. 3. După ce poveștile sunt scrise, fiecare participant spune cu voce tare ce persoană a ales și un voluntar își spune povestea cu voce tare întregului grup. 4. Participanții care au ales aceeași persoană din imagine fac un grup și spun poveștile lor membrului grupului și discută despre cum se uită la aceeași persoană din imagine, dar pot spune povești diferite despre ea.	Ce vezi în imagine? De ce ai ales acel personaj? Ce poți spune despre personajul pe care l-ai ales? Cum poți explica faptul că același personaj poate fi apreciat diferit?
11:00	Pauză de cafea/ ceai			
Activitatea „Putem empatiza cu adevărat?”				



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

11:20	Înțelegerea modului în care adulții sunt diferiți de copii prin dezvoltarea diferențelor	Formatorul arată lucrările finalizate de copiii care au fost expuși la cutremur și oferă informații despre activitatea care va avea loc. 1. Foaia este întinsă pe masă pentru ca fiecare participant să picteze. 2. Participanților li se dau următoarele instrucțiuni: „În 2023, două cutremure foarte mari au avut loc în Kahramanmaraş, Turcia. După acest cutremur, copiii care au fost afectați de cutremur au fost atrași să picteze pe foi și imaginația lor după ce au suferit o traumă a fost examinată. Vreau să vă imaginați că sunteți cineva care a trecut prin experiența	Participanții își aleg vopselele și pictează cum doresc. Participanții adulți sunt așteptați să aleagă culori închise și să deseneze imagini negative. După ce toți participanții termină procesul de pictură, participanților li se arată foile realizate de copiii care au mai trecut prin experiența cutremurului. Această foaie pictată este înconjurată de vopsele colorate și imagini pozitive. Adulților li se explică modul în care capacitatea adulților de a face față traumelor diferă de cea a copiilor.	A fost dificil să lucrați la același caz? Cum v-ați simțit înainte și în timpul picturii? Ca oameni, cum ne reflectăm emoțiile față de cazurile triste nedorite? Ce forme și ce culori au fost alese? De ce? Ce a fost comun, ce a fost diferit de lucrările anterioare realizate de copiii expuși la cutremur?
-------	--	--	--	--



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

		cutremurului și să pictați această foaie în consecință.”		
12:10	Feedback și concluzii	Tutorii au întrebat -Cum s-au simțit în timpul atelierelor? -Care sunt diferențele dintre percepția copiilor și cea a adulților pentru același eveniment?	Participanții și-au împărtășit reflecțiile și comentariile prin cuvinte.	Au fost discutate următoarele întrebări. Ce am simțit/ experimentat/ învățat în timpul atelierului? Care activitate v-a plăcut cel mai mult? Ce activitate considerați că este utilă în activitatea dumneavoastră?



Numele formatorului: Magdalena Bednarek	Modul: Sesiunea 1: 90 minutes Sesiunea 2: 90 minutes	Subiect: Sesiunea 1: Nevoi umane universale - Empatizați cu mine! Sesiunea 2: Jocuri emoționale
Număr de participanți: 10	Locație University of Humanities & Economics, Sterlinga St. 26	Data: 24.04.2024 Perioada: 13.30 – 15.00/ 15:15 – 16:45
La sfârșitul atelierului, cursanții vor: • Recunoaște și identifica propriile emoții, o mai bună înțelegere a sentimentelor și reacțiilor emoționale proprii și ale celorlalți. • Vor fi capabili să își exprime emoțiile mai eficient și mai constructiv. • Înțelege nevoile umane universale (nevoile sociale, nevoile fizice, nevoile de autonomie, nevoile de autorealizare, nevoile spirituale, nevoile de fericire). • Face distincția între emoțiile primare și cele secundare. • Stimula imaginația și să înțeleagă mai bine corelația dintre emoții și culori. • Fi încurajați să își aplice înțelegerea emoțională pentru a promova un climat emoțional pozitiv în mediul lor personal și profesional.		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: /		
Resurse: - Bețișoare lungi de înghețată folosite pentru „semne de orientare”, cum ar fi „fețe zâmbitoare”	Egalitate și Diversitate: • Activitățile implică reprezentanți din medii	Sănătate și Siguranță: • Sala este amenajată pentru workshop.



- Hârtie pentru flipchart - Markere - Hârtie A4 albă sau colorată - Veste cu două fețe (pentru puzzle) - Cartonașe de joc de rol - Un poster cu sentimente și nevoi - Busolă a emoțiilor (2 elemente) - Laptop - Videoproiector - Difuzor	sau bariere diverse (etnii, genuri, dizabilități, bariere culturale). • Activitățile sensibilizează cu privire la diferențele culturale, ajutându-i pe participanți să înțeleagă și să aprecieze originile celorlalți, în special în timpul activităților de integrare. • Activitățile asigură materiale de atelier și prezentări care sunt incluzive și reflectă diverse culturi. • Activitățile încurajează și promovează colaborarea și crearea de rețele între participanții din diferite țări și medii.	• Activitățile promovează un mediu sigur și respectuos.
Reflecție/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare: x		



	STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE			
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
13:30	Energiser - Fețe zâmbitoare	Îndrumătorul pregătește fețe colorate pe bețe lungi de înghețată și le așează pe scaunele dispuse în cerc.  Apoi, tutorele le cere participanților să deseneze o față care să reflecte starea lor de spirit actuală.	Participanții iau markerele și desenează fețele care reflectă starea lor de spirit.	Formatorul le cere participanților să comenteze desenele/ stările lor de spirit unul câte unul, stând în cerc. Participanții înțeleg mai bine desenele lor și își explică stările de spirit.
13:40	Să ne cunoaștem mai bine - <i>Nume mototolite</i>	Formatorul le cere participanților să își scrie numele cu majuscule pe hârtia A4 (folosind markere). În afară de nume, participanții trebuie să scrie două valori/ trăsături de personalitate care le corespund, dar care încep de la prima și a doua literă din numele lor. Dacă litera este	Participanții scriu două valori/ trăsături de personalitate care le corespund, care încep de la prima și a doua literă a numelui lor. Dacă litera este „dificilă” (de exemplu, „v”), participantul poate începe cu a doua literă și continua cu a treia. În	Participanții indică „proprietarii” numelor anumitor nume în mod corespunzător - ei ghicesc numele, astfel ajung să se cunoască între ei.



		„dificilă” (de exemplu, „v”), participantul poate începe cu a doua literă și continua cu a treia. Formatorul explică regulile. Pentru a facilita sarcina (numirea valorilor/ trăsăturilor), formatorul prezintă un poster cu sentimente și nevoi (https://empatify.pl/produkt/empatify-plakat-kompas-uczuci-universalnych-potrzeb-english/).	continuare, participanții se prezintă și își prezintă valorile. Ei se așează în cerc. După aceea, ei încrețesc hârtiile cu numele lor și le pun în coș. Formatorul alege aleatoriu o bucată de hârtie împăturită/ încrețită și o aruncă către participantul selectat. Acesta o desface, citește numele cu voce tare și indică „proprietarul” acestui nume.	
13:55	Integrare - puzzle Vestă Jigsaw	Formatorul pregătește veste speciale cu două fețe cu literele selectate, din care participanții pot alcătui cuvinte - rezolvând astfel ghicitorile..	Participanții acționează colectiv și încearcă să rezolve ghicitorile rearanjându-se în așa fel încât să arate cuvântul	Ghicitorile rezolvate corect/ cuvintele formate.



Formatorul împarte echipa în două echipe de 5 persoane. Fiecare participant îmbracă o vestă cu două fețe. Ghicitorile se referă la subiectul atelierului/proiectului etc. [de exemplu, titlul proiectului: TABER]. Formatorul poate schimba literele din veste, dacă este necesar. (linkul pentru achiziționarea vestelor: <https://strefa-animatora.com.pl/sklep/kamizelki-literki-z-kieszonkami-zestaw-5-szt/>).

potrivit, arătându-și pieptul sau spatele.

14:10

Împărțirea rolurilor

Formatorul pregătește cartonașe de joc de rol. Participanții aleg câte o bucată de hârtie. Pe fiecare bucată de hârtie se află un

Participanții se așează în cerc, aleg bucăți de hârtie și își citesc rolurile cu voce tare. Ei trebuie să își imagineze sentimentele și

Participanții își cunosc rolurile pe măsură ce le citesc cu voce tare.



		personaj iluzoriu cu o anumită povară emoțională, de ex. • un tânăr văduv care crește doi copii, • tânără refugiată din Ucraina, • elevă de liceu cu personalitate borderline, • un băiat de 15 ani cu depresie, • un băiat/fată diagnosticat cu ADHD, • persoană tânără cu sindromul Asperger, • tânără mamă a unui copil cu spectru autist, • persoană tânără cu tulburare bipolară. Formatorul explică toate simptomele și tulburările pentru o mai bună înțelegere a rolurilor.	emoțiile persoanelor cărora le joacă rolurile.	
14:20	Ce avem cu toții în comun? - <i>Busolă a emoțiilor</i>	Formatorul împarte participanții în două echipe. Formatorul pregătește două Compasuri ale emoțiilor. 	Participanții folosesc markere și își desenează stările de spirit pe Compasul emoțiilor. Apoi, ei le explică celorlalți emoțiile lor. Participanții	Participanții își compară emoțiile în timp ce le prezintă. Ei încearcă să evalueze cât de îndepărtate sunt emoțiile lor, fiind în același grup. Participanții indică ceea ce au toți în comun.



		Formatorul le cere participanților să își marcheze stările și emoțiile pe compas, dar imaginându-și sau jucând rolul selectat în exercițiul anterior.	lucrează în două echipe.	
14:50	Discuție - Ce sunt emoțiile?	Formatorul rulează un videoclip (https://emotioncompass.org/information/emotions/) pentru a iniția discuția despre importanța emoțiilor. Formatorul îi întreabă pe participanți: - Vă înțelegeți bine pe voi înșivă/emoțiile voastre? - Credeți că sunt emoții de bază? În acest fel, formatorul introduce noțiunea de emoții primare și secundare. Formatorul menționează emoțiile de bază și vine cu câteva noțiuni care ne afectează sănătatea, de exemplu anxietatea, depresia, rumegarea și îngrijorarea,	Participanții urmăresc videoclipul și se implică activ în discuție, dând câteva exemple de necropsii.	Participanții își împărtășesc experiențele, recunosc și încearcă să-și înțeleagă emoțiile sau reacțiile în diferite situații emoționale.



		autocritica sau somnul. Pentru a vă inspira și a afla mai multe, consultați: www.emotioncompass.org .		
15:00	PAUZĂ DE CEAI			
15:15	<i>Paletă de emoții</i>	Formatorul împarte participanții în două echipe. Formatorul distribuie două seturi de folii transparente între grupuri. Fiecare grup primește o foaie de flipchart, vopsele, pensule, pahare cu apă și palete de vopsea din plastic. Participanții primesc foaia de hârtie 1. Sarcina lor este să își imagineze culorile pentru anumite emoții și să combine culorile astfel încât să creeze o culoare extraordinară pentru starea emoțională dorită. Exemple: • GELOZIE = teama de a pierde + rușinea de a nu te simți suficient de bun + furie/agresivitate • URA = furie + frică + dispreț/ dezgust	Participanții folosesc vopsele și combină pe foaia de flipchart diferite culori care corespund emoțiilor indicate în fișa 1. Ei trebuie să negocieze pentru a ajunge la un compromis în atribuirea culorilor diferitelor emoții. La final, grupurile își prezintă paletele de emoții.	Participanții prezintă diferite perspective și puncte de vedere asupra emoțiilor și paletei de culori pe care acestea le pot reprezenta. Participanții compară combinațiile lor de emoții.



		• DISPERARE = disperare profundă + lipsă de încredere în propria capacitate de recuperare • ATAȘAMENT = bucuria de a fi cu cineva + tristețea sau durerea de a fi separat + mândria de a fi recunoscut de cineva + teama de a pierde • IUBIRE = o legătură emoțională puternică și durabilă + angajamentul față de o altă persoană Scopul activității este de a realiza că emoțiile sunt complexe și adesea cuprind alte emoții „nerecunoscute”. Pentru o mai bună vizualizare a amestecului de culori, participanților li se permite să folosească folii transparente		
--	--	---	--	--



15:50	Recuperarea amintirilor din copilărie	Formatorul distribuie Formularul 2 între participanți. Participanții lucrează individual.	Participanții se așează în cerc. Ei citesc instrucțiunile din Fișa 2. Ei lucrează în tăcere. Încep să își spună poveștile personale și să își împărtășească amintirile. Toată lumea ascultă activ.	Participanții își împărtășesc propriile experiențe.
16:40	Concluzii	Formatorul întreabă participanții despre percepția lor asupra activității.	Participanții își schimbă punctele de vedere cu privire la exercițiu.	Participanții își compară punctele de vedere cu exercițiu.

HANDOUT 2

Link to copy the Handout 2 on Canva: https://www.canva.com/design/DAGFwuW60u4/FTMsEQPAqYggkr5ekox-Rg/edit?utm_content=DAGFwuW60u4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Retrieving childhood memories

Set aside time for this exercise and make a decision to finish it. In bullet points, write down various memories from your childhood that have made an impression on you, both good ones and painful ones. Don't be critical in considering if they are important enough.

Write down the memories that come to you. Write down the names of the people who are important in those memories. It doesn't have to be specific memories, it can also be generalized experiences or recurrent events. If you can't think of important memories, use the list below to help you get started.

- Who were you closest to in your upbringing?
- What was it like to grow up in your family?
- How were your most important needs attended to as a child, and by whom?
- What was it like for you in school?
- Have you been bullied, outcasted or attacked by peers?
- Have you experienced physical or sexual abuse?
- Do you remember having been feeling a lot of fear, anger, shame or sadness? In what situations did that occur?
- How did your parents react when you felt scared, angry, ashamed, or sad?
- Describe your mother and your father as caregivers?
- Do you have painful memories related to your parents?
- Where did you go to get support in your childhood?
- Do you have good memories of being cared for by someone, inside or outside of your family?

Out of the memories you have written down, select one that seems important to you to look into right now.

ATTENTION: If you have painful traumatic memories that you have not yet talked to anyone about, it is best to look into these memories when you know that you have available someone you trust and feel safe with. Sometimes unprocessed traumatic memories can be best worked with a professional mental health person

We will now explore various aspects of the memory you have selected. Try answering the following questions:

- What people are included in the memory?
- What happened?
- Imagine that you are now yourself at that time. Contact your body: How did it feel to be you right then and there?
- What do you imagine the emotion was at the time?
- What would the younger you have needed in that situation?

Put it all together into a story, for example: "I was six years old, it was the first day of school, and I refused to get dressed to go to school. Dad was angry and scolded me. I felt a turmoil in my body and wanted to run to my room and crawl under the covers. I think I was afraid to meet so many new children and adults at once. I had a need for comfort and security from my mum".

Now that you have explored the memory, ask yourself the following questions:

- What typical situations today can activate a similar feeling like the one you had then? What does it take to activate this memory today?
- When this emotional memory is activated, how does it tend to affect you?
- What do you need when this memory is activated? What can you do to get this need met?



Numele formatorului: Magdalena Bednarek	Modul: Sesiunea 1: 90 minute	Subiect: Sesiunea 1: Ce liniștește inima sălbatică?
Număr de participanți: 10	Locație: Universitatea de Științe Umaniste și Economice, Sterlinga St. 26	Data: 25.04.2024 Perioada: 14.00 – 15.30
La sfârșitul workshop-ului, cursanții vor: - crea o hartă mentală a emoțiilor. - cunoaște tehnica picturii cu diamante ca formă de terapie prin artă. - cunoaște metode foarte creative de evaluare. - afla despre Ziua conștientizării emoțiilor.		
Circumstanțe speciale/personalizare/protecție: X		



Resurse: • Cartonașe DIXIT • Hârtie flipchart • Markere • Laptop • Proiector • Difuzor • O fotografie ilustrând o navă și marea (pentru exercițiul de evaluare) • Șabloane colorate pentru sticle (pentru exercițiul de evaluare) • Stilouri • Magneți • Seturi de pictură cu diamante	Egalitate și Diversitate: • Activitățile implică reprezentanți din medii sau bariere diverse (etnii, genuri, dizabilități, bariere culturale). • Activitățile sensibilizează cu privire la diferențele culturale, ajutându-i pe participanți să înțeleagă și să aprecieze originile celorlalți, în special în timpul activităților de integrare. • Activitățile asigură materiale de atelier și prezentări care sunt incluzive și reflectă diverse culturi. • Activitățile încurajează și promovează colaborarea și crearea de rețele între participanții din diferite țări și medii.	Sănătate și siguranță: • Sala este amenajată pentru activități de atelier. • Activitățile promovează un mediu sigur și respectuos.
Reflecții/îmbunătățiri ale formatorului pentru activitățile viitoare: X		

	STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE			
Perioada	Conținutul proiectului	Activitățile formatorului	Activitățile cursanților	Desfășurare
14:00	Armonia Dixit Mishmash	Formatorul pregătește cele două mese cu cărțile Harmony DIXIT împrăștiate. Acesta le cere	Participanții își prezintă cărțile, răspunzând astfel la cele două întrebări adresate	Participanții își compară stările de spirit și împărtășesc legăturile lor cu cartonașele DIXIT date.



		participanților să aleagă două cartonașe - unul care reflectă starea de spirit actuală a cuiva și al doilea care descrie cel mai bine circumstanțele care schimbă starea de spirit a cuiva în bine. După ce au ales cărțile, participanții se așează în cerc.	de tutore. O diversitate de cărți arată puterea asocierilor.	
14:20	Harta mentală a emoțiilor	Formatorul desenează o hartă mentală a emoțiilor cu ajutorul participanților. Acesta le cere participanților să facă câteva asocieri cu metode/abordări de atenuare a declanșării emoțiilor negative. Astfel, clasa creează ramuri și subramuri ale hărții mentale. Exemplele includ: natura, arta, muzica, discuțiile, socializarea, animalele etc. La final, formatorul alege ART pe care ar dori să se concentreze într-o etapă ulterioară a lecției.	Participanții vin cu diferite abordări de atenuare a emoțiilor negative, răspunzând astfel la întrebări: <i>Ce liniștește inima sălbatică?</i>	Participanții observă aceeași direcție/modul lor de gândire.
14:30	Tehnica picturii cu diamante - tehnică de terapie prin artă	Formatorul prezintă un videoclip - cum să pictăm diamante (https://www.youtube.com/watch?v=CjXOwHBlIMQ). Formatorul le	Participanții își deschid seturile de pictură Diamond și încearcă să creeze o mică parte a imaginii.	Participanții fac pictură cu diamante pe o mică parte a imaginilor lor.



		cere participanților să pregătească/ deschidă seturile de pictură cu diamante.		
14:50	Șoapte chinezești de bucurie	Formatorul le cere participanților să se așeze în cerc pentru a juca șoaptele chinezești ale bucuriei. Acesta oferă ultimul indiciu: „Pe 2 iunie sărbătorim Ziua conștientizării emoțiilor”.	Participanții se așează în cerc și dau pe rând câteva indicii.	Participanții transmit indiciile și încearcă să le îndeplinească întocmai.
15:05	Ziua conștientizării emoțiilor	Formatorul prezintă un videoclip (https://www.emotionawarenessday.com/), făcând astfel cunoscută Ziua conștientizării emoțiilor.	Participanții urmăresc videoclipul.	Participanții sunt conștienți de celebrarea la nivel mondial a Zilei conștientizării emoțiilor.
15:10	Evaluare - Un mesaj în sticlă	Formatorul distribuie șabloane colorate pentru sticle și pixuri între participanți. Acesta afișează fotografia navei și a mării pe proiector. <u>Exemplu:</u>	Participanții „lasă mesajul” în sticlă. Ei lucrează individual. La final, ei citesc mesajele cu voce tare și lipesc sticlele de imagine (vizibilă pe ecran) cu ajutorul magneților.	Participanții își împărtășesc opiniile și le citesc le citesc cu voce tare. Ei fac schimb de observații.



www.freepik.com

Participanții sunt rugați să „lase
mesajul în sticlă”, evaluând și
rezumând astfel atelierul în câteva
cuvinte.

15:30

PAUZĂ DE CEAÎ



Numărul proiectului: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Numele proiectului: Tackling Alexithymia to Build Emotional
Resilience – TABER

Secțiunea RESURSE Pentru workshop-urile desfășurate:

- DMLAS, Trieste noiembrie 2022
- BUCOVINA, Suceava iunie 2023
- SENTPRMIMA, Ljubljana octombrie 2023

From “BarSport” to
“Pourquoi pas”













2017/18 - Corsi di
formazione GRATUITI
- Computer grafica
- Produzione grafica
digitale - Internet
- Produzione video

lab

COPIES



14 GIUGNO 2018

Bar Sport

PIZZA MARGHERITA € 1.50
MELANZANE € 2.0
BRIE-ZUCCHINE € 1.50



The background is a vibrant, multi-colored marbled paper pattern. It features swirling, organic shapes in deep blues, purples, and blacks, interspersed with streaks and patches of warm browns, oranges, and hints of pink. The overall effect is a complex, textured visual. Two speech bubbles are overlaid on the upper portion of the image. The first bubble is white with a black outline and contains the text 'GREEN CARE'. The second bubble is light blue with a black outline and contains the text 'Pourquoi pas!'.

GREEN CARE

Pourquoi pas!



GRAPES

PHOTOSYNTHESIS





SPLATTERING



WINE POETRY OF THE
LAND

STONEAGE





COOKING



NEW LIFE FLOW

MASS





FODAY PRUNING STYLE



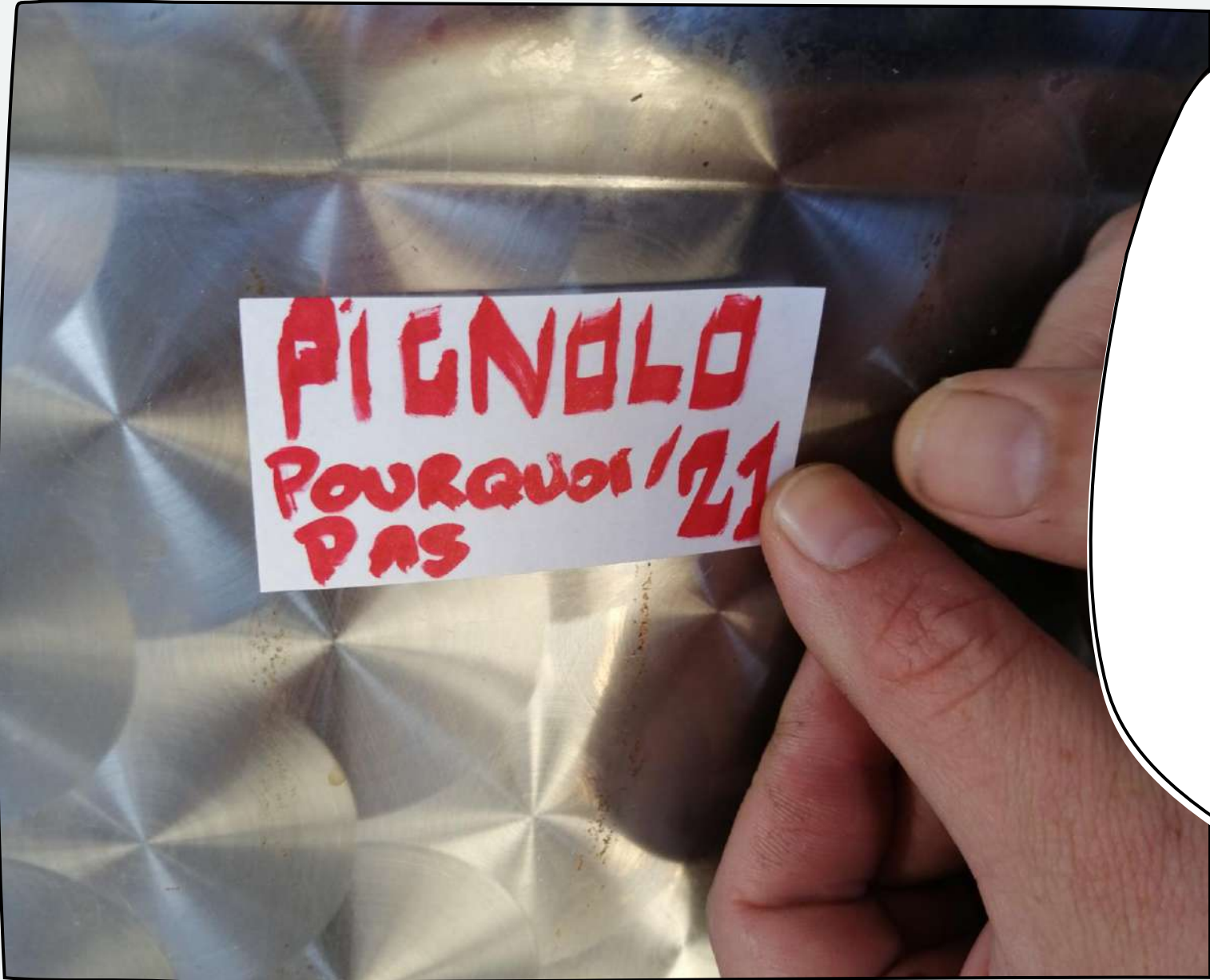
SPRING TIME



NESTED MARKET



270 LITERS "PICOLIT" '21



PIGNOLO
POURQUOI '21
PAS

500LT. "PIGNOLO" '21



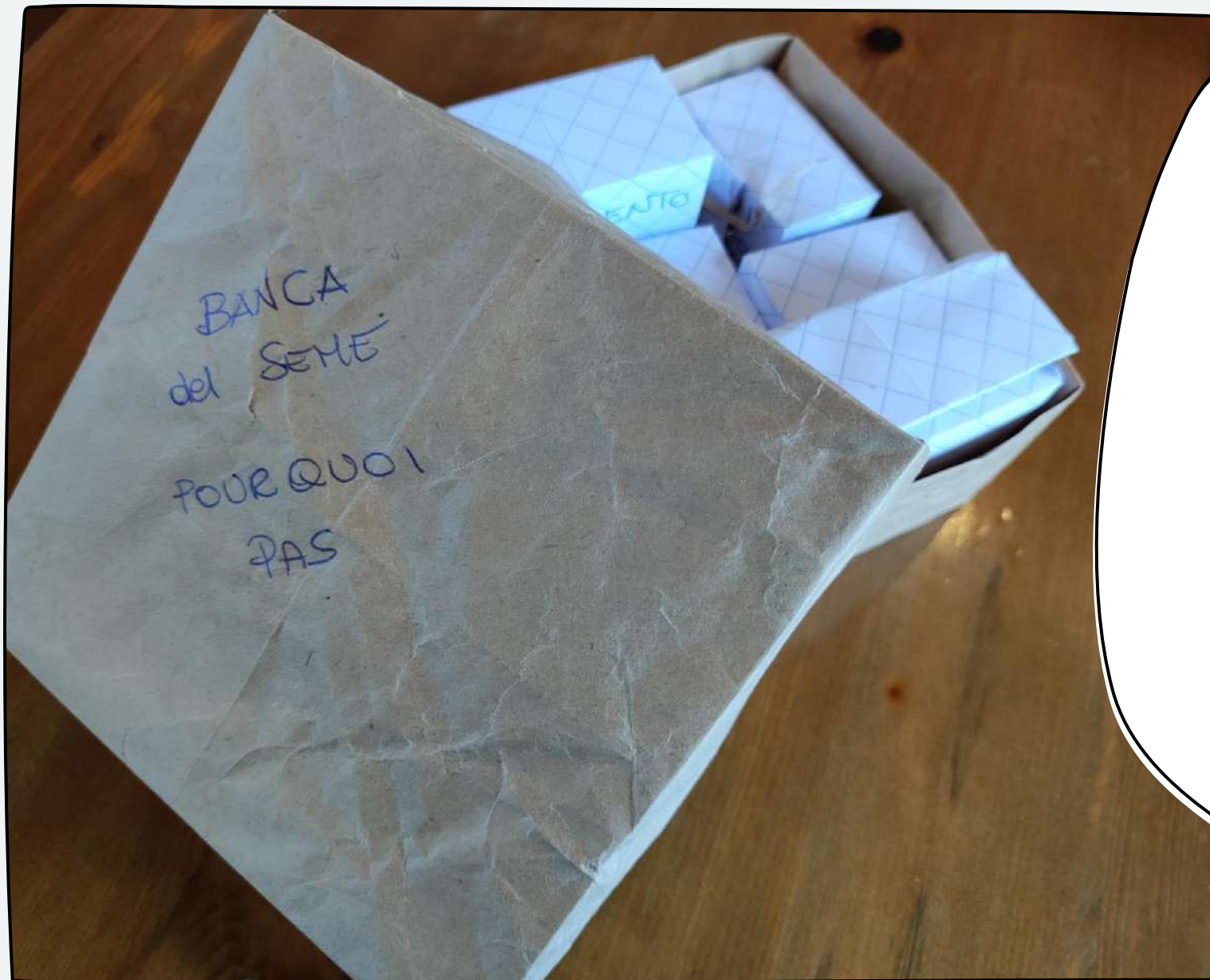
"CHATEAU BANDON" THE
CELLAR



FOOD SPROUTS



THE CREATOR HAS A MASTER
PLAN PEACE AND HAPPYNESS
IN EVERY LAND



EXCHANGE SPREAD
THROW SEEDS BANK



GO!



Natural environment is recognized as an important factor for the prevention and promotion of health, including mental one.

By using agricultural resources, such as animals and plants, social farming is able to meet specific social needs, including rehabilitation, sheltered employment, lifelong education and activities that contribute to social inclusion, at the same time strengthening the economic and social viability of rural communities.

since 2004 i work in mental health as social operator and from 2014 i'm the coordinator of a small educational community in Udine.

This small community hosts not more than 8 young, girls and boys, from 18 to 30 years providing therapeutic rehabilitation walkpaths.

“Cooperative 2001 agenzia sociale” provides these services to mental health department.

Community has developed projects and activities to promote wellbeing and social inclusion.

Activities are conducted by operators, patients and volunteers, in the effort to connect many social actors and factors; this approach focuses on relationship between person and community.

we wonder if this relation is the subject of our
intervention for the promotion of social health and
social wellbeing.

Practices are the point

in these two days we'll try to share four projects.
the purpose to discover what are the points of
connections between practices we propose and
yours. We will tell you these practices by showing
pictures that fixes them.

These “tales” could give you some suggestion
around our professionals and cultural perspectives;
young patients seems to bring us similar
expressions of mental distress such as self harm
and injuring.

today we propose the story of a football team called
“Marangoni 105”.

Marangoni 105 was born in 2011 between social operators and patients of rehability residence, and involving also other citizens and volunteers. This experience represented a fundamental event, many things have changed thanks to it.

in 2018 Marangoni went to Scampia (Naples)

































WORKSHOP

TOPIC INSIDE/OUTSIDE
INCLUSION/EXCLUSION

create a photo collage
by

engraving cutting ripping off piercing reassembling
retracing scratching dissect

DEPRESSION

Your mother doesn't have the interest and pleasure to do things she likes. She gets angry very easily, everything annoys her, and she gets frustrated. She barely eats, struggles to cope with insomnia and has no energy at all. She feels guilty and blames herself because of her condition and doesn't see a way out of it...

What do I say?

ANXIETY

There was a night of abuse of substances, bad sleep, and dehydration. The next day the person started to feel shortness of breath, high heart rate and trembling. That person doesn't know what to do due to being worried about the current health state, feeling nervous and quite tense. You are a close friend, and you're asked to come by for support...

What do I say?

SELF-HARM

A friend has been abandoned by a person quite close to them recently and is facing a very depressive moment. He keeps saying it's his own fault, punishing himself with negative thoughts and believing that he is a very bad person. He starts to feel worthless, lonely and he enters a self-harm phase, having suicidal thoughts. You are a close friend with whom they share the entire situation...

What do I say?

STRESS

Your brother has a job he doesn't like. He goes to work daily, feeling overwhelmed, not resting well and being unable to focus. He gets constant headaches, feels fatigued and his stomach is constantly hurting. He is not motivated to keep working, feels a lot of pressure and gets angry with himself. He started to avoid people, smokes a lot, and has quit exercising. You're watching all that and you want to help...

What do I say?



AMUSED



DETERMINED



FUNNY



HAPPY



ANGRY



SAD



SUSPICIOUS



DOUBTFUL

ENTERTAINED
DIVERTED
ENTHROLLED

SINGLE-MINDED
STRONG-WILLED
DECISIVE

FUNNY
PLAYFUL
JOLLY

DELIGHTED
THRILLED
CHEERFUL

INFURIATED
ENRAGED
LIVID

DEPRESSED
MISERABLE
DOWNCAST

DISTRUSTFUL
APPREHENSIVE
DUBIOUS

HESITANT
UNDECISIVE
UNCERTAIN



DISGUSTED



GUILTY



FRIENDLY



EMBARRASSED



SCARED



PERPLEXED



SURPRISED



SERIOUS

SICKENED
DISPLEASED
APPALLED

REMORSEFUL
REGRETFUL
SORRY

WARM
WELCOMING
AFFECTIONATE

AWKWARD
SELF-CONSCIOUS
ASHAMED

FRIGHTENED
FEARFUL
TERRIFIED

PUZZLED
BAFFLED
CONFUSED

AMAZED
ASTONISHED
SHOCKED

SOBER
PROFESSIONAL
EARNEST

BANI versus VUCA: a new acronym to describe the world

We live in a VUCA world: this summary used to hit the nail on the head during the last few decades. Through this lens, however, we no longer can derive useful information from this model. Instead, we seem to face chaos larger than VUCA – in politics, global warming and the current pandemic, any many other spheres of life. For future purposes, I therefore would like to propose that we apply the BANI acronym instead of VUCA. The meaning of each component of this new word – B:rattle, A:nxious, N:on-linear and I:ncomprehensible – makes much more sense in the face of today's challenges. In this article, I will explain the details for this more accurate method to describe these circumstances.¹

What is VUCA – or rather: what did VUCA stand for?

Everyone knows the acronym VUCA – no wonder since it has been around for almost four decades. As we all know, the blended term consists of “volatile,” “uncertain,” “complex,” and “ambiguous,” and it was significantly shaped by the results of the Cold War. Afterwards it served as a great point of orientation in terms of agile and self-oriented approaches to working, thinking, and making sense of the world in general. However, **the situation has substantially changed** since the term was coined in the 1980s, and complexity for instance seems to have evolved into chaos.

The VUCA environment has substantially changed

Not only that the term has been **excessively used** and thus **lost its meaningfulness**, it also has ceased to provide useful insights concerning the basic question: How can we reasonably deal with current circumstances? In this world at its current state, VUCA does not suffice anymore to make sense of it or to figure out potential future scenarios. In other words: this is no longer a VUCA environment. It has evolved, which **calls for a new terminology**, a new language to explain the changed world.

So why BANI? In a nutshell: It paints a clear picture of how the world looks to us nowadays, and it makes each aspect more tangible.

- What used to be volatile has **ceased to be reliable**.
- People do not feel uncertain anymore, they are **anxious**.
- Things are not complex anymore, instead they obey **non-linear logical systems**.
- What used to be ambiguous **appears incomprehensible** to us today.

Let us have a closer look at that.

What does BANI stand for?

As in the VUCA acronym, each letter has a specific meaning that contributes to the concept.

“B” as in Brittle

You cannot rely on something brittle or frail. It may break down out of the blue – **despite looking reliable, flexible, even unbreakable**. It may even be – up to a breaking point that cannot be predetermined. In a BANI world, a brittle system **may work well on the surface** while being **on the verge of breaking down for good**.

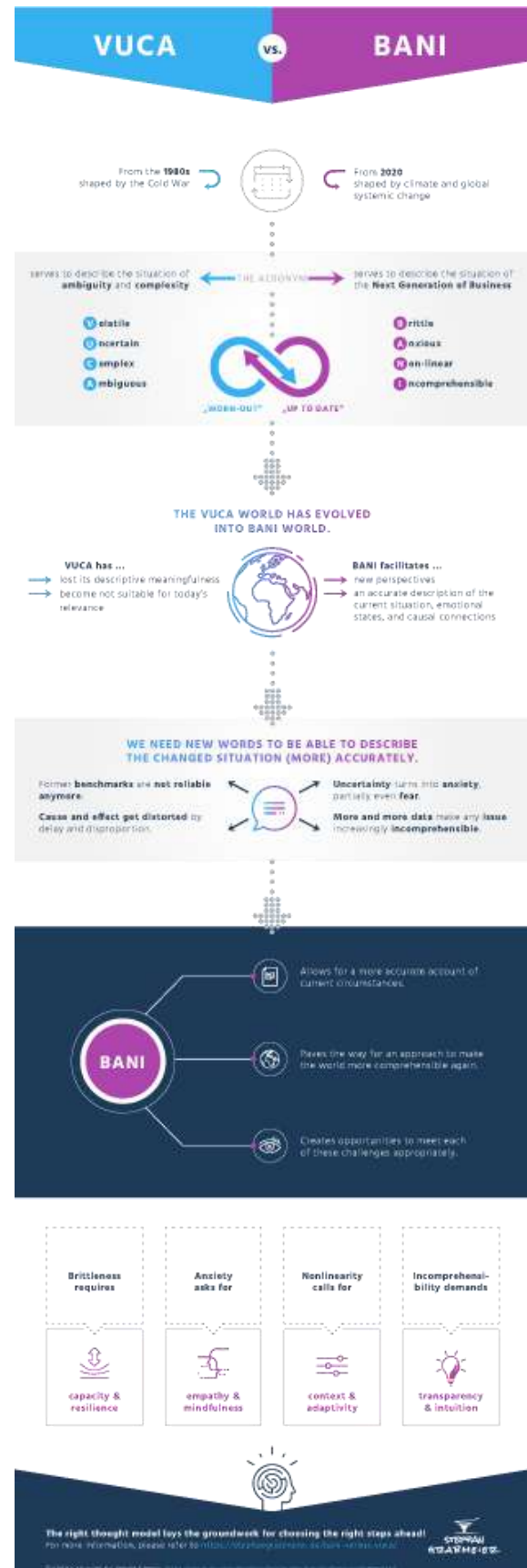
A system turning brittle often is the **result of maximizing profits** – and that applies to basically any area of life. Just take

- **Monocultural farming**, effectively draining the soil plus making it more vulnerable: one minor error may cause only this crop’s harvest fail.
- The **resource curse**, when large regions focus on their natural resources exclusively – just before technological progress supersedes them entirely.

History offers numerous examples for both patterns, and you can find such a **critical point of failure in virtually any system**. What is even more: in a world in which **everything is interconnected** – as it is today – a disastrous failure occurring in one country may cause a **ripple effect all over the planet**. Just look at

- Food supply
- Energy supply
- Global trade in general.

Our critical systems are essentially interwoven, and they **do not have fail-safe systems**. If one component fails, the result may very well be quite a number of systems failing and falling like dominos one after the other.



“A” as in Anxious

Against this backdrop, the obvious consequence is that the next letter in BANI should stand for “**anxious**”. If you are anxious, you will also **feel helpless and unable to make decisions**: any available option may potentially turn out terribly wrong. In an anxious world, people

- Watch for the **next disaster** to happen
- Tend to **become passive** to avoid potentially wrong decisions altogether
- Feel **desperate** about missed opportunities
- Face the **terrible gut feeling** of depending on someone who may very well make decisions with negative consequences for them.

However, when generally moving within an environment shaped by anxiety, the point is to **learn how to deal with these circumstances in a productive way**. In a nutshell: It is up to us to **canvass a positive view on things** – and we can do this by being clear in our own minds. From this basis we can deduce positive aspects, opportunities, and potentials for improvement.

Unfortunately, we get sidetracked as we permanently receive **news** that increases this sense of anxiety – and it obviously has increased during the last few decades.² With the current pandemic, we even see a notable spike in anxiety and depression.³

Meanwhile, media focus on what is happening right now, and **often fail to mention what is or would be right** or what action will lead to which consequence. In addition to that, we deal with what we call **fake news** on a daily basis. Incorrect depictions enhance the pent-up emotions listed above, and they add to **the ubiquitous anxiety in all spheres of life**.

“N” is for Non-linear

The next letter as **cause and consequence no longer are assessable** in advance. The basic logic of what we know as a linear cause-effect chain has become **non-linear**: they do not quite fit together.

- Small decisions have **disproportionate impacts** that can turn out beneficial as well as devastating.
- Changes lead to consequences with **huge delays** or only later become tangible.
- A lot will not necessarily help a lot and **great effort may just fizzle out**.

For instance, the current pandemic has introduced an **unprecedented crisis** in terms of scale, scope, infection, and mortality rates – and this fight will go on for another couple of months, probably years. The same **patterns of non-linearity** apply to the climate crisis. Global warming as it is manifesting today in fact is the result of decisions made by industries around 1980.

The same also holds true for economics, biological systems, medical health... **The fully-fledged consequences of any given cause may take a fairly long time to emerge**.

“I” is for Incomprehensible

Such non-linear results of any given cause, events, and decisions often seem to **lack any kind of logic or purpose** – they are **incomprehensible**. We cannot grasp the cause because it may have been long gone or it may appear too appalling or flat-out wacky. This renders investigations simply ludicrous and we **cannot make sense of it**.

For instance, software may only work with a certain line of code that *apparently* does not serve any purpose or work in any coding logic. However, deleting the line will make the software useless. It may be a programmers’ cliché, but it **illustrates the term incomprehensibility** well. Programming generally follows stream-lined logical patterns, yet the case is well-known, and cause and effect do not make sense at all.

Interestingly, having more **information** and **data** available does **not** equal finding an answer either.

1. Along with potentially valuable **signals**, the **noise** increases as well.
2. At the same time, **our ability** to make sense of the world remains the same.
3. Therefore, more information may **only overwhelm** our thinking capacities.

Speaking of software, we also need to look at **Artificial Intelligence**.

- AI has been introduced to **many spheres of daily life** and becomes increasingly important.
- Their algorithms **continuously learn** from what we do – our behavior, available content, and so on.
- Meanwhile, we observe **disproportionate results** as well as deeply racist, sexist, and other discriminatory effects, even despite our best intentions.

Nonetheless, it is important to note that we may not understand numerous aspects now. However, **future technologies** and **synergy effects** (human brain + technology) will most likely render many things comprehensible after all.

Statistics prove the need for a new framework

At first glance, these observations may shed a devastating light on the formerly VUCA world. One could regard BANI as a rather dystopian, even apocalyptic point of view. Working in the field of future scenarios always carries the **risk of “end of the world” images**, while the average citizen may have those too. We have statistics and numbers such as suicide rates⁴, studies on alcoholism⁵ and other surveys⁶ indicating that **the BANI world confounds people all over the world on all levels**. This may result in solid despair and a general tendency to succumb to pessimism.⁷ **Yet I ask you not to.**

Being more accurate and concise than VUCA, the **BANI acronym offers a productive framework**

- To make sense of the world **anew**
- To better grasp the **links** between causes and effects
- To find a stable **structure** to determine what is going on in the world.

As such, each letter of the acronym also hints at **viable options to respond** to our current challenges:

- If something is **brittle**, it requires **capacity** and **resilience**.
- If we feel **anxious**, we need **empathy** and **mindfulness**.
- If something is **non-linear**, it calls for **context** and **adaptivity**.
- If something is **incomprehensible**, it demands **transparency** and **intuition**.

The BANI framework = an underrated gate to the future

Obviously, these are reactions rather than solutions to any problem. But this indicates that **the problems can be solved** at some point despite the anxiety we feel so deeply. Clearly we have left the VUCA world and entered a new (BANI) level or phase:

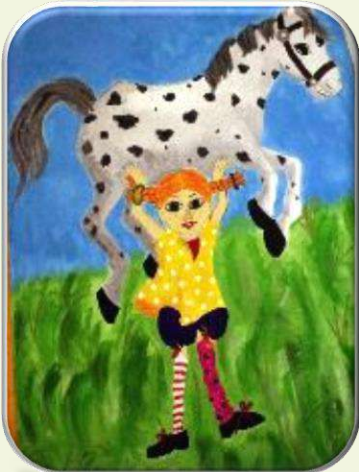
- The proceedings in the world are massive, and we **do not know their full effects** yet.
- **Systems we rely on are subject to changes** – including trading, information, social, societal and collaborate systems.
- And change always comes at a **price**.

With BANI, we now have a **new language** at our disposal to describe and grasp what is going on. **It provides us with a basis to build on and to develop new approaches with.** This is a chance to seize, so let us explore the options we have.

Presentation of programs of the Youth Climate Center Rakitna



Health programs in Youth Climate Center Rakitna



**SCHOOL OF
HEALTHY
DEVELOPMENT**

**„Voiding
School,,
“MEHURČKI”**

Subprogram adapted for
children with autism
spectrum disorder



**Reintegration and
Rehabilitation**

**Center for the
Mental Health for
Children and
Adolescents
(Brezovica)**



**DIGITALNI
DETOX**

**Outpatient Services
(Psychiatric, Pediatric
Psychiatry and Clinical
Psychological)**

Contraindications for admission

Acute psychosis,

Acute suicidal risk and self-harming behavior

Developed behavioral disorder

Acute symptoms of addiction (alcohol, substance abuse,
internet use)

Pronounced lack of motivation, resistance

All acute somatic conditions, allergies

School of Healthy Development



Early Intervention Program for Children and Adolescents at Risk
of Developing Emotional and Eating Disorders

PROGRAM SCHOOL OF HEALTHY DEVELOPMENT

Who: Children or adolescents with developmental, emotional, and behavioral disorders, as well as those in risky psychosocial circumstances (illness, family violence, etc.).

How many: 6-8 per group

Duration: Up to 2 weeks

Objectives:

- Enhancing social skills and practicing communication skills.
- Recognizing needs and emotions and expressing them appropriately.
- Self-regulation of behavior.
- Boosting self-esteem.
- Promoting age-appropriate independence.
- Observing the child's functioning in various contexts.
- If necessary, motivating for further outpatient or inpatient treatment

Activities during the program - sample schedule

ODDELEK B - PRVI TEDEN							
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
7.00 - 7.30	SPREJEMI	VSTAJANJE, JUTRANJA OSEBNA NEGA				VSTAJANJE,	JUTRANJA
7.30 - 8.00		ZAJTRK				OSEBNA NEGA	
8.15 - 8.45		VIZITA NA ODDELKU				ZAJTRK	
8.45 - 9.15		ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDELKU)					
9.30 - 10.00		AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS	AKTIVNI PROSTI ČAS
10.00 - 10.30							
10.30 - 11.00	MALICA						
11.00 - 11.30	SPREJEMI	PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI	POUK	POUK	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
11.30 - 12.00			S KONJI	11.15. - 12.45	11.15. - 12.45		
12.00 - 12.30		PROSTO					
12.30 - 13.00	KOSILO						
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK		MALE ŽIVALI		
14.00 - 14.30				PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA			
14.30 - 15.00					PROSTO	AKTIVNI PROSTI ČAS	
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO			
15.30 - 16.00	MALICA						
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	PROSTO	PROSTO	PROSTO
16.30 - 17.00	AKTIVNI PROSTI ČAS	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS	DRUŽENJE	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	SPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00				SPROM			
18.00 - 18.30	VEČERJA						
18.30 - 19.00	PROSTI ČAS-TELEFONSKI POGOVORI						
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDELKU)						
19.30 - 20.00	VEČERNA URICA						
20.00 - 20.30	VEČERNA OSEBNA NEGA, VEČERNO DRUŽENJE						
20.30 - 21.00	ODHOD V POSTELJO, PRIPRAVA NA NOČNI POČITEK						
21.00	NOČNI POČITEK						

ODDELEK B - DRUGI TEDEN						
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	
7.00 - 7.30	VSTAJANJE, JUTRANJA OSEBNA NEGA					
7.30 - 8.00	ZAJTRK					
8.15 - 8.45	VIZITA NA ODDELKU					
8.45 - 9.15	ZDRAVILA (DELENIJE NA ODDELKU)					
9.30 - 10.00	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
10.00 - 10.30						
10.30 - 11.00	MALICA					
11.00 - 11.30	MALE ŽIVALI	PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI	POUK 11.15. - 12.45	POUK 11.15. - 12.45	ODPUST
11.30 - 12.00			S KONJI			
12.00 - 12.30	PROSTO	PROSTO				
12.30 - 13.00	KOSILO					
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO		ODPUST
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK			
14.00 - 14.30				PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA		
14.30 - 15.00						
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO		
15.30 - 16.00	MALICA					
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA		
16.30 - 17.00	AKTIVNI PROSTI ČAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS			
17.00 - 17.30				DRUŽENJE		
17.30 - 18.00				S PROM		
18.00 - 18.30	VEČERJA					
18.30 - 19.00	PROSTI ČAS-TELEFONSKI POGOVORI					
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELENIJE NA ODDELKU)					
19.30 - 20.00	VEČERNA URICA					
20.00 - 20.30	VEČERNA OSEBNA NEGA, VEČERNO DRUŽENJE					
20.30 - 21.00	ODHOD V POSTELJO, PRIPRAVA NA NOČNI POČITEK					
21.00 ...	NOČNI POČITEK					

Activities during the program



Activities during the program



Activities during the program



School of Healthy Development

<https://mkz-rakitna.si/programi/sola-zdravega-odrascanja/>

Program Digital detox (DX)



Program Digital detox (DX)



- A 3-week program designed for adolescents up to the age of 18 showing signs of digital addiction,
- We accept 6 patients,
- Family program - includes adolescents and parents,
- Collaboration with the non-governmental organization Logout: initial assessment, preparation for the DX program, follow-up after completion, Friday workshops for adolescents and parents,
- Collaboration with parents: live and phone counseling sessions, support in planning activities at home, referrals to further specialized treatments, ...

Indications

The signs are similar to those seen in other addictions, such as:

- Preoccupation with internet use
- Increased tolerance
- Denial of problems
- Attention disorders, mood disturbances
- Loss of interest in other activities
- Decline in academic performance
- Negative consequences for relationships at school, at home, with friends
- Withdrawal symptoms



The content of the "Digitalni detox" program

- Program without digital devices during the stay,
- The importance of structure and organization of the day,
- Therapeutic treatments (supportive therapy groups, individual sessions, psychoeducation),
- Activities with horses, small animals, the Tačke pomagачke society, sports activities, creative workshops, music therapy, ...
- Hospital school,
- Morning and evening routines (morning activation, journaling, relaxation),
- Every Friday, lectures and workshops with adolescents and parents (provided by Logout).

Purpose and objectives of the program DX

- Space for reflection and planning changes related to screen use,
- Reestablishment of daily routines,
- Training in social skills, relaxation, assertive communication, self-observation,
- Strengthening emotional and behavioral self-regulation, understanding one's needs,
- Exploring alternative ways to spend leisure time.



Reintegration and rehabilitation of adolescents with emotional disorders and/or eating disorders.





REINTEGRATION AND REHABILITATION PROGRAM

Who: Adolescents and young adults aged 15-26 years old

How many: 6-9 per group, semi-open group

Duration: 6-12 weeks (home visits every weekend)

Working with the whole family: consultations

For who:

- Patients who completed psychiatric/therapeutic treatment.
- Supplementary form of ongoing therapeutic treatment.

Adolescent's motivation is very important factor to participate in the program.

Objectives – our goals:

- Completing developmental processes and successfully integrating into everyday life,
- Becoming more independent from the family,
- Support in building stable relationships,
- Acceptance of one's own body,
- Exploring one's value system,
- Encouraging socially responsible behavior,
- Preventing the recurrence of the illness,
- Enhancing emotional self-regulation,
- Learning effective communication,
- Building self-esteem through experiences,
- Taking responsibility for change or accepting the situation as it is.



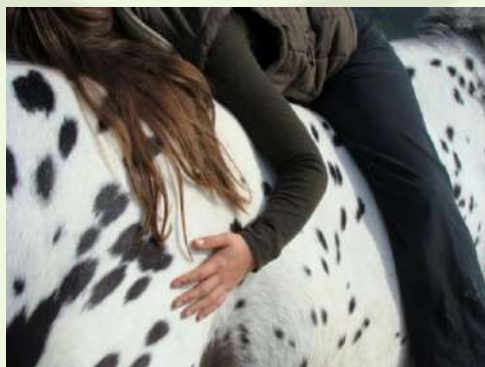
Activities during the program

- Therapeutic groups
- Individual counseling
- Assertiveness training
- Psychoeducation
- Creative workshops
- Relaxation
- Health education
- Hospital school



Activities during the program

- Sports activities: walks, hikes, team sports, climbing, archery
- Cooking
- Activities with horses
- Caring for small animals



Reintegration and Rehabilitation Program

- <https://mkz-rakitna.si/programi/program-reintegracije-in-rehabilitacije/>

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION!



TABER: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience

Reference number: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

“Using creative techniques (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) to
identify problems and formulate coping strategy”

Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht
Ljubljana, 4.10.2023

USE OF CREATIVE TECHNIQUES FOR BUILDING EMOTIONAL RESILIENCE

-To enter into a hidden or new world of sensations and emotions;

- To express ourselves in a safe way;

-To find „words“ for our inner state and situations – art, playing can be less dangerous than words – we can explore emotional themes such as abandonment, shame, rage... ;

-Help to build mentalisation;

In psychology **mentalization = the ability to understand the mental state – of oneself or others – that underlies overt behaviour. Mentalization can be seen as a form of imaginative mental activity that lets us perceive and interpret human behaviour in terms of intentional mental states;*

-To open the door for trauma therapy: in the absence of secure attachment, trauma impairs the adult's capacity to form a coherent self-narrative (Stutridge, 2006)

** **coherent self-narrative expressing** is adult expressing, means being rational, includes autobiography-self awareness, intuition, feelings, you know how your past influenced your presence, you are balanced, and you show also self-*

compassion

-A place to increase awareness - working of middle prefrontal cortex it is connected to regulation of body systems, balancing emotions, attuning to others, modulating fear, responding flexibly and exhibiting insight and empathy (Siegel (2007), Stutridge (2006))

-To connect implicit and explicit memories into one narrative (to give a meaning also to body sensations and behaviour)

-To stimulate right hemisphere: autobiographical memory is mediated primarily through it;

****Autobiographical memory**=memory system consisting of episodes recollected from an individual's life, based on a combination of episodic and semantic memory.*

****Episodic memories**= memories from our life events and experiences. **Semantic memories**=factual and conceptual knowledge we have about the world.*





šentprima

COPE CARDS/OH CARDS/RESILIO CARDS



Lithuania: www.konsteliacijos.lt

Poland: kartymetaforyczne.pl, poznanklanza.pl

Italy: www.iltrenodibogota.net

Romania: www.facebook.com/distributorOHcards

Turkey: www.bakis-bakis.com



COPE CARDS/OH CARDS/RESILIO CARDS – BASIC RULES

- We honour each other's privacy (I may choose to pass, to NOT play the cards drawn).
- We honour each other's time. (I will not interrupt you)
- We honour each other's intelligence and imagination (I do not interpret or re-interpret your cards, even in the secrecy of my mind).
- We honour each other's individuality (I don't contradict you or argue about your interpretations. But I will express my curiosity about something you said, or ask you to clarify something so I can know you better).
- We honour each other's individuality. When I play, my cards I do not assume that you see what I see, read what I read.



COPE CARDS



Link for distribution: <https://oh-cards.com/cope/>

*communal project of a Russian painter, an Israeli psychologist and a German publisher; Authors: dr. Ofra Ayalon (psychologist), Moritz Egetmeyer; Artwork: Marina Lukyanova

88 picture cards for Trauma and Healing

Booklet: numerous ideas and suggestions for use, as well as background information about working with crisis and trauma

They can be used in therapeutic or non-therapeutic setting; the important is to protect participants' vulnerability, usually they are used by teachers, counsellors, psychotherapists, personnel trainers, etc.

It is always participant's personal and subjective truth which interest us when using the COPE cards. The concepts of "correct" and "incorrect" do not apply to a card-response.

The story behind, from the booklet.



RESILIO CARDS



Link for distribution: <https://oh-cards.com/cope/>

Latin verb “resilire”: to to come back into shape or position after being pressed or stretched

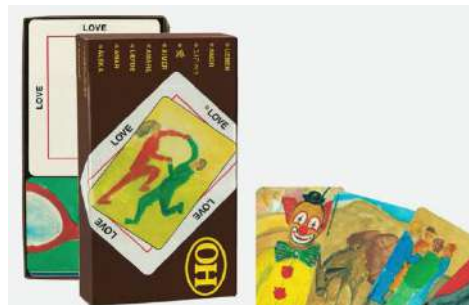
*Artwork Emilie Marti, concept Moritz Egetmeyer

99 picture cards about stress plus 44 animal cards

Booklet: 22 proposed activities



OH CARDS



Link for distribution: <https://oh-cards.com/cope/>

*Artwork: Ely Raman

Two Decks of 88 Cards each one of Paintings, one of Words – show different aspects of our daily life;

The OH Cards are found in homes, schools, clinics and centres for corporate training.

These beautiful cards are designed to increase intuition, imagination, insight and communication.





šentprima



WORKSHOP 1: „BUILDING A BRIDGE“



SUPER BINGO

You are looking for people who fit the following statements. Your goal is to collect as many signatures as possible from other participants within 10 minutes. Each person can only sign you once.

I HAVE A PET	I'VE ALREADY VISITED ANOTHER CONTINENT	I CAN PLAY A MUSICAL INSTRUMENT
I REGULARLY DO SPORTS	I AM A PARENT	THE BEST CHOCOLATE IS DARK CHOCOLAT

SUPER BINGO

You are looking for people who fit the following statements. Your goal is to collect as many signatures as possible from other participants within 10 minutes. Each person can only sign you once.

I HAVE A PET	I'VE ALREADY VISITED ANOTHER CONTINENT	I CAN PLAY A MUSICAL INSTRUMENT
I REGULARLY DO SPORTS	I AM A PARENT	THE BEST CHOCOLATE IS DARK CHOCOLAT