



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov  
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”  
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

## Design Abilități de viață – Concept și tematici principale

### Context

Ateliere de educație nonformală “Abilitățile viitorului” pentru 500 de copii, tineri și adulți. Centrate pe învățare experiențială, au scopul de reintegrare și păstrare a Grupului țintă în sistemul educațional și prevenirea abandonului școlar, precum și apropierea elevilor de instituția școlii.

### Obiectivele atelierelor de educație-non-formală:

- Școala să devină un loc prietenos și atractiv
  - Dezvoltarea încrederii în sine și în ceilalți
  - Dezvoltarea abilităților de comunicare și lucru în echipă
  - Dezvoltarea abilităților antreprenoriale și de leadership
  - Dezvoltarea empatiei și a compasiunii
  - Dezvoltarea responsabilității și respectului
- Dezvoltarea abilităților de viață
  - Cunoașterea de sine
  - Dezvoltarea abilităților de comunicare
  - Dezvoltarea curajului de a încerca lucruri noi
  - Învățarea practică prin explorarea mediului
  - Integrarea noțiunilor principale de etică

### Obiectiv

### Tip de activitate

Înțelegerea conceptului de educație non-formală

Cunoașterea generală a principalelor elemente ale educației non-formale



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov  
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”  
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

## Cunoașterea de sine

Jocuri de echipă care să conducă la înțelegerea principalelor valori individuale și corelarea acestora cu echipa

Exerciții de recunoaștere a emoțiilor proprii

Construirea unui brand personal – Cine sunt eu?

Exerciții de descoperire a valorilor personale.

## Dezvoltarea încrederii

Jocuri de echipă care dezvoltă capacitatea de relaționare și cultivare a încrederii reciproce

Exerciții de capacitate a încrederii de sine

Experimentarea expunerii în cadrul echipei

Exerciții de preluare a inițiativei și leadership

Exerciții care dezvoltă compasiunea și empatia

Exerciții care dezvoltă gândirea laterală

Exerciții care dezvoltă simțul analitic și gândirea critică.

## Dezvoltarea abilităților de comunicare

Exerciții de ascultare

Exerciții care încurajează întrebările

Exerciții care susțin claritatea și concretețea

Exerciții care susțin adaptarea la interlocutor

Exerciții de dicție

Exerciții de vorbire în public

## Dezvoltarea abilităților de comunicare în echipă

Jocuri de cunoaștere la nivelul echipei

Jocuri de ascultare la nivelul echipei

Jocuri de acceptare și adaptare

Jocuri de antrenare a atenției

Jocuri de susținere reciprocă

Exerciții de creativitate



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov  
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”  
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă

Expunerea la situații neașteptate

Exerciții care presupun provocarea limitelor individuale și de grup

Găsirea unor soluții pentru situații de criză – jocuri de rol

Voluntariat în comunitate

Crearea unui video despre comunitate

Învățarea practică prin explorarea mediului

Exerciții de îndemânare

Experimente practice în aer liber

Exerciții de interacțiune directă cu natura (contemplare, acțiuni practice de curățire, organizare, îngrijire)

Jocuri de orientare în spațiu și timp

Jocuri de supraviețuire

Dezvoltarea capacității de a încerca lucruri noi

Experimente practice în aer liber

Jocuri de dezvoltare a curiozității

Expunerea la situații neașteptate

Interacțiuni cu contexte și oameni noi

Exerciții care presupun provocarea limitelor la nivel individual și de grup

Găsirea unor soluții pentru situații de criză – jocuri de rol

Exerciții de stimulare a creativității – crearea/reinterpretarea unei piese de teatru

Dezvoltarea abilităților de empatie și compasiune

Exerciții pentru a înțelege ce simt ceilalți

Jocuri de rol cu exerciții care diminuează comportamentele care dăunează celorlalți

Exerciții de reducere a acțiunilor agresive - înțelegerea fenomenului de “bullying” – violență psihologică

Exerciții de recunoaștere a emoțiilor celorlalți