

# Proiectul JOY

## *Strategii inovatoare, recreative și artistice pentru tineret*

### Produsul intelectual 1

### Prezentarea curriculumului și a cursului



MITRA FRANCE



Reference number: 2020-1-RO01-KA205-078667 "The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



## Cuprins:

<b>CUPRINS:</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCERE:</b>	<b>3</b>
<b>ARGUMENT</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>SCOPUL PROIECTULUI</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>PARTENERII PROIECTULUI</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>MODULELE CURSULUI</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>CUM SĂ FORMULĂM REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>EQF- CADRUL EUROPEAN AL CALIFICĂRILOR</b>	<b>7</b>
<b>SCOPURILE EQF</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>PREZENTAREA GENERALĂ A DESCRIPTORILOR RELEVANȚI PENTRU NIVELELE DIN CADRUL EQF</b>	<b>8</b>
<b>SCHIȚA CURRICULUM-ULUI</b>	<b>EROARE! MARCAJ ÎN DOCUMENT NEDEFINIT.</b>
<b>MODULUL 1</b>	<b>11</b>
<b>MODULUL 2</b>	<b>13</b>
<b>MODULUL 3</b>	<b>16</b>
<b>MODULUL 4</b>	<b>19</b>
<b>MODULUL 5</b>	<b>21</b>
<b>MODULUL 6</b>	<b>24</b>



## Introducere:

Într-un format educațional tipic, curriculumul este un set de cursuri și conținut specific care stă la baza unui anumit proces de formare. Potrivit lui Portelli (1987), se găsesc mai mult de 120 de definiții în literatura de specialitate dedicată curriculumului.

“Curriculum” vine din neolatină (o formă a limbii latine folosită în special în biserici și școli, dar și pentru emisiuni monetare în perioada post-medievală), în care avea înțelesul de “ciclu de studii”. Cuvântul își are rădăcina în limba latină clasică, în care are înțelesul de “a alerga” sau “cursă”, făcând parte din aceeași familie de cuvinte precum lexemele “coridor”, “curier” sau “monedă” (en. “corridor”, “courier”, “currency”), toate provenind din latinescul “currere” = “a alerga”. (Dicționarul Merriam-Webster, Septembrie 2020). Este probabil că aceasta are de a face cu faptul că vorbim despre o adevărată cursă a educabililor, care se finalizează cu obținerea notelor sau chiar a diplomei. Filosofi precum Platon sau Aristotel au folosit acest cuvânt pentru a descrie obiecte de studiu predate în timpul școlii clasice grecești.

Curriculumul nostru reprezintă conținutul cursului de trei zile dezvoltat în cadrul acestui proiect.

Ideea de bază a acestui curriculum este cea declarată în formularul de aplicație: “Curriculumul va specifica obiectivele, metodologia, perioada de timp și resursele necesare pentru curs. Metodologia va include aspecte formale, informale și non-formale.”

## Argument

Stresul în rândul tinerilor crește într-un ritm alarmant. Persoanele care iau contact cu adolescenții sunt martore la presiunea crescândă pusă asupra acestui grup de vârstă, iar adesea această presiune nu se află în directă corelație cu nivelul de susținere care le este pusă la dispoziție. Stresul profund și continuu este copleșitor pentru copii și adolescenți și are adesea efecte negative asupra sănătății lor fizice, emoționale și mintale.

Potrivit WHO (Organizația Mondială a Sănătății), la nivel mondial aproximativ 10-20% dintre copii și adolescenți prezintă o formă de boală mintală diagnosticabilă. 50% dintre aceste boli își au debutul în jurul vârstei de 14 ani, iar 75% până la vârsta de 25 de ani. ([https://www.who.int/mental\\_health/media/en/785.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf)).

La nivel european, în topul cauzelor bolilor tinerilor se află depresia și anxietatea. În țările cu venituri mici și medii, suicidul este prima cauza a morții printre tinerii între 10 și 19 ani. În țările cu venit crescut, suicidul este cauza secundară.

(<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/areas-of-work/child-and-adolescent-mental-health> ).

Cercetări făcute în UK pe un eșantion de 2700 de instituții arată că 84% din școlile gimnaziale și 56% din cele primare oferă servicii de consiliere psihologică pentru copii și adolescenți. Cu toate acestea, sprijinul oferit nu este suficient întrucât școala nu își înțelege importanța în acest context, iar așteptările nu sunt clar definite.



(<https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk>).

Luând în considerare faptul că în țările partenere în proiect, cu excepția Franței și a Norvegiei, sistemul de consiliere școlară nu este la fel de bine dezvoltat precum în UK, devine evident faptul că nevoia de susținere și consiliere a copiilor și adolescenților este considerabil mai mare.

Stresul pe termen lung se transformă în epuizare (en. "burnout"), care se manifestă într-o varietate de moduri, prin simptome care pot fi derutante pentru adulți: nivel scăzut de energie, schimbări comportamentale, iritabilitate, retragerea din activități care obișnuiau să prezinte interes, îngrijorare constantă, obiceiul de a se plânge de școală sau de a critica, crize de plâns, reacții de frică, apropierea prea mare de un părinte sau de un profesor, insomnie sau somn prea îndelungat, apetit prea scăzut sau prea crescut, evitarea constantă a părinților sau ostilitatea față de diferiți membri ai familiei, abandonarea prietenilor vechi pentru a se împrieteni cu persoane noi. Stresul este de asemenea legat de simptome precum dureri stomacale sau dureri de cap, și poate avea consecințe grave, precum: probleme de sănătate, lipsa motivației și a implicării, abandon școlar, conflicte, comportament delinvent.

Stresul și epuizarea în rândul tinerilor nu sunt luate în serios de către aceștia, dar nici de către părinți, profesori sau cadre medicale, în ciuda faptului că eliminarea lor are potențialul de a aduce schimbări pozitive în ceea ce privește starea de bine a celor afectați, performanțele școlare, relațiile, viața de familie, și, bineînțeles, viitorul în general. Proiectul JOY se adresează tinerilor cu vârste între 14 și 20 de ani, lucrătorilor de tineret, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății.

## Scopul proiectului

Proiectul își propune ca în rândul grupului țintă să crească gradul de conștientizare a fenomenului de "burnout" care afectează tinerii și să schimbe percepția asupra acestuia prin definirea sa ca problemă presantă ce ține de sănătatea mintală.

Vom pune la dispoziție soluții de formare și de prevenire a epuizării cu grad ridicat de transferabilitate, precum și metodologii și bune practici pentru reducerea efectelor nedorite ale burnout-ului în UE, prin cooperarea dintre instituțiile partenere și prin schimbul de expertiză. Colaborarea în cadrul proiectului va produce materiale educaționale de înaltă calitate, care vor ține cont de diversitatea socială și culturală europeană, ceea ce va facilita transferabilitatea la nivel european.

Obiectivele proiectului:

- să creștem gradul de conștientizare a existenței burnout-ului și să oferim unui număr de 10000 de tineri un set coerent și funcțional de abilități de prevenire a epuizării extreme, dar și de a-i face față în caz că măsurile de prevenire nu au fost aplicate la timp. Vom dezvolta un pachet de formare, un instrumentar pentru ateliere practice, o colecție de practici benefice, dar și un ghid pentru învățarea eficientă și planificarea carierei, astfel încât să determinăm



tinerii să aibă o viață mai bună, să facă alegeri mai sănătoase, să aibă o viziune mai rațională asupra competiției în general, să reușească în a identifica și a realiza idealurile personale, să le dezvoltăm abilitățile de învățare și capacitatea de gestionare eficientă a timpului, într-o perioadă de 24 de luni.

- să implicăm peste 30000 de lucrători de tineret, profesori și părinți în războiul împotriva burnout-ului și să le oferim unelte practice și atractive pentru prevenirea și tratarea acestuia pe parcursul celor doi ani cât durează proiectul. Acesta oferă cunoștințe, abilități și practici îmbunătățite pentru a lumina un domeniu care nu este îndeajuns de abordat și care afectează tinerii europeni. Vom face acest lucru într-o manieră extrem de accesibilă și atrăgătoare, folosind o metodologie validată de formare, o colecție de studii de caz, ateliere terapeutice și un ghid folositor pentru învățarea eficientă și dezvoltarea carierei.

## Instituțiile partenere în proiect

Consortiul acoperă o arie vastă din punct de vedere geografic și social: Estonia, Lituania, România, Franța și Norvegia și include o combinație de actori, precum o școală din domeniul nonformal, un factor decizional superior în domeniul școlar, precum și patru ONG-uri cu experiență în domeniul activităților, metodelor și tehnicilor de incluziune socială pentru tineret. Toți partenerii au experiență în organizarea diferitelor activități care au ca menire susținerea tinerilor în a lua decizii sănătoase și a participa activ la proiecte de tineret, activități interculturale, cursuri de formare, schimburi sau campanii de creștere a gradului de conștientizare a diferitelor subiecte actuale. De asemenea, partenerii au diferite competențe în domeniile educației nonformale și informale și fac parte dintr-o rețea extinsă de diseminare, care include instituții din aria formală, autorități publice și ONG-uri.



MITRA FRANCE



## Modulele cursului

Cursul este format din șase module care includ informații teoretice, studii de caz și exerciții practice. Conținutul fiecărui modul este descris în relație cu obiectivele grilei EFQ nivelul 4, după cum urmează:



## MODULUL 1: EPUIZAREA EXTREMĂ

## MODULUL 2: GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII

## MODULUL 3: SEMNE ȘI SIMPTOME

## MODULUL 4: GHID PENTRU PREVENIREA ȘI GESTIONAREA EPUIZĂRII ÎN RÂNDUL TINERILOR

## MODULUL 5: GHID DE PRACTICI PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DESTINAT TINERILOR

## MODULUL 6: GHID DE PRACTICI PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI

### Rezultatele învățării

Dat fiind faptul că rațiunea de bază a introducerii sistemului Bologna este de a îmbunătăți modul tradițional de a descrie calificările și structurile care stau la baza lor, toate modulele și programele instituțiilor de nivelul trei în contextul educației superioare la nivel european ar trebui (re)scrise în termeni de rezultate ale învățării. Acestea sunt folosite pentru a descrie ce se așteaptă să obțină educabilii în termeni de abilități și cunoștințe, precum și modalitatea prin care vor demonstra că le-au realizat.

Folosirea rezultatelor învățării are impact asupra unei varietăți de practici și politici educaționale și de formare. Scopul principal atunci când ne concentrăm pe rezultate este cel de a crește calitatea învățării și de a face mai explicite așteptările. Când vine vorba de curriculum, rolul principal al rezultatelor învățării este legat de voința de a implica educabilii în mod activ în gestionarea propriului proces de învățare, nu doar a profesorilor. Dacă se obține aceasta, ar trebui să fie vizibil un impact asupra pedagogiei, astfel încât profesorii să devină facilitatori ai procesului de învățare, nu doar transmițători de informații.

Din punct de vedere al calificărilor, utilizarea rezultatelor învățării contribuie la:

- O mai bună potrivire între calificări și așteptările reale din piața muncii;
- O mai mare deschidere a sistemelor de educație și formare de a recunoaște calificările indiferent de locul în care au fost obținute;
- Flexibilitate crescută a sistemelor educaționale și de formare, de la care se așteaptă să livreze rezultate bine definite.



Rezultatele învățării trebuie scrise în așa fel încât să fie în concordanță cu scopul învățării, cu standardele educaționale și din piața muncii, descriind calificări și curriculum-uri, subliniind criteriile de evaluare și orientând procesul de predare-învățare. Pentru a se defini scopul învățării este necesar să se folosească taxonomia lui Bloom. Rezultatele învățării sunt esențiale pentru recunoașterea calificărilor.

Astfel, principala întrebare adresată studentului sau absolventului nu ar trebui să fie “Ce ai făcut pentru a-ți obține calificarea?”, dar “Ce poți face acum, după obținerea acestei calificări / diplome?”

Următoarea definiție a rezultatelor învățării poate fi considerată ca fiind exhaustivă (ECTS Ghidul utilizatorului, pagina 47):

**«Rezultatele învățării sunt declarații cu privire la ce se așteaptă de la un educabil să știe, să înțeleagă sau să fie capabil să demonstreze după completarea unui ciclu educațional.»**

### Cum trebuie formulate rezultatele învățării?

Fry et al. (2000), oferind sfaturi despre formularea rezultatelor învățării, a recomandat folosirea unor verbe clare și a dat o serie de exemple din taxonomia lui Bloom. Pentru a ilustra diferențele dintre vocabularul folosit cu referire la obiective și cel legat de rezultate, autorii au făcut o listă cu verbe, precum se vede în tabelul de mai jos. (Fry et al., 2000 p. 51)

<b>Obiectivele învățării</b>	<b>Rezultatele învățării</b>
A ști	A distinge între
A înțelege	A alege
A determina	A asambla
A aprecia	A regla
A cuprinde	A identifica
A deveni familiar	A rezolva, a aplica, a exemplifica

### EQF- Cadrul European al Calificărilor

Comisia Europeană a lansat propunerea de creare a acestuia în septembrie 2006 cu scopul de a facilita compararea și recunoașterea calificărilor, de a promova mobilitatea în domeniul educațional și pe piața muncii și pentru a susține învățarea pe tot parcursul vieții. În centru cadrului european al calificărilor se află 8 niveluri de calificări, descrise prin rezultatele așteptate ale învățării (cunoștințe, abilități, competențe). Țările Europei au fost apoi invitate să coreleze sistemul propriu de calificări cu cel stabilit de EQF.

EFQ reprezintă o abordare nouă a cooperării la nivel european în domeniul calificărilor. Introducerea rezultatelor învățării bazate pe descriptorii de referință care acoperă toate formele și nivelurile de calificare s-a făcut atunci pentru prima dată.

### Scopurile Cadrului European al Calificărilor

EQF își propune să crească gradul de transparență a calificărilor la nivel european.



Cadrul European al calificărilor oferă o unealtă de traducere standard care facilitează compararea mai multor mii de diferite calificări acordate în arealul european și constă în opt niveluri care sunt definite conform așa-numitelor “rezultate / finalități ale învățării”, care includ cunoștințe, abilități și competențe asimilate.

Statele membre ale UE își pot corela nivelurile calificărilor naționale cu cele opt niveluri de referință. Astfel, factorii interesați pot evalua nivelul de cunoștințe, abilități și competențe pe care le-a obținut un absolvent al unui program de calificare. Recomandarea EFQ este ca nivelurile să fie definite în termeni de rezultate ale învățării. Mai mult decât atât, recomandarea este ca și calificările individuale să fie definite în termeni de rezultate ale învățării.

Abordarea bazată pe rezultate mută focusul de pe durata învățării și instituția în care are aceasta loc pe învățarea propriu-zisă, pe cunoștințele, abilitățile și competențele dobândite. Deși este relativ nouă, abordarea bazată pe rezultate a fost aplicată în diferite țări și sectoare, cu scopuri multiple. EFQ nu a fost creat pentru a clasifica programele educaționale sau ocupațiile, concentrându-se pe sistemele și cadrele de calificare. Nivelurile EFQ nu reflectă participarea în niciun program educațional în mod special sau competențele necesare pentru anumite sarcini sau ocupații. Bineînțeles, calificările sunt legate de educație, formare și piața muncii, aceste elemente fiind esențiale în EFQ. ISCED (Clasificarea Internațională Standard a Educației) și ISCO (Clasificarea Internațională Standard a Ocupațiilor) se ocupă cu a clasifica sistemele educaționale și ocupațiile. Totuși, EFQ se concentrează pe rezultatele învățării ca indicatoare ale cunoștințelor, abilităților și competențelor, care sunt analizate în contextul educației și al viitoarelor ocupații. (Sursa: <https://europa.eu/europass/system/files/2020-05/EQF-Archives-EN.pdf>)

## Prezentare generală a descriptorilor de nivel relevanți în cadrul EQF

Nivelul EQF	Cunoștințe	Abilități	Competențe
	În cadrul EFQ se deosebesc două tipuri de cunoștințe: teoretice și practice.	Abilitățile pot fi <i>cognitive</i> (implică folosirea gândirii logice, intuitive sau creative) sau <i>practice</i> (implică dexteritatea și folosirea metodelor, materialelor, uneltelor și instrumentelor).	Competențele sunt descrise în termeni de <i>responsabilitate</i> și <i>autonomie</i> .
Nivelul 2	Cunoștințe concrete de bază într-un domeniu de specialitate.	Abilități cognitive și practice de bază necesare uzitării informației relevante pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme de rutină folosind unelte și reguli simple.	A studia sau a lucra sub supraveghere cu un anumit grad de autonomie.





Nivelul 3	Cunoștințe despre fapte concrete, principii, procese și concepte generale într-un domeniu de activitate.	O serie de abilități cognitive și practice necesare pentru a duce la îndeplinire sarcinii și a rezolva probleme prin selectarea și aplicarea metodelor, instrumentelor, materialelor și informațiilor de bază.	Asumarea responsabilității pentru ducerea la îndeplinire a sarcinilor, adaptarea comportamentului la circumstanțele date în rezolvarea problemelor.
Nivelul 4	Cunoștințe concrete și teoretice în contexte largi care țin de un anumit domeniu.	O arie largă de abilități cognitive și practice necesare pentru a genera soluții pentru probleme specifice într-un anumit domeniu.	Exersarea gestionării proprii persoane în cadrul contextelor care țin de studii sau de locul de muncă, care sunt de obicei previzibile, dar pot fi supuse schimbării. Supervizarea muncii de rutină a altor persoane, asumarea responsabilității pentru evaluarea și îmbunătățirea muncii sau a activităților de studiu.

Sursa: <https://ec.europa.eu/ploteus/content/descriptors-page>



## Prezentarea curriculumului

<b>Proiectul JOY</b>	
Programul de formare destinat strategiilor inovatoare, recreative, de eliminare a stresului și de împuternicire a tinerilor	
<b>Obiectivul general:</b>	
Obiectivul acestui proiect este de a crește nivelul de conștientizare a pericolului de epuizare extremă care vizează tinerii în rândul grupurilor țintă și al partenerilor.	
Nivel EQF propus: 4	Grup țintă: Tineri cu vârste între 14 și 20 de ani, lucrători de tineret, părinți, profesioniști din domeniul sănătății.
<b>PREZENTAREA TEMELOR MODULELOR DE FORMARE</b>	
Modulul 1: EPUIZAREA EXTREMĂ Modulul 2: GREȘELI COMUNE ȘI SOLUȚII Modulul 3: SEMNE ȘI SIMPTOME Modulul 4: GHID DE PREVENȚIE ȘI GESTIONARE A EPUIZĂRII DESTINAT TINERILOR Modulul 5: GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DESTINAT TINERILOR Modulul 6: GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI	
<b>NUMĂR DE ORE PENTRU ÎNVĂȚARE</b>	
Prelegere = 19,5 ore Studiu individual = 3 ore Autoevaluare = 1,5 ore	
Numărul total de ore: 24 (3 zile)	Numărul total de credite ECVET: 1,2



## MODULUL 1

### Numărul și titlul modului:

### 1. EPUIZAREA EXTREMĂ (EN. BURNOUT)

#### Obiectivul general și metodele aplicate în cadrul acestui modul:

**Obiectiv:** Să oferim cadrul propice pentru lucrători de tineret, părinți, profesori și profesioniști din domeniul sănătății pentru a obține cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a facilita creșterea gradului de conștientizare a pericolului epuizării extreme de către membrii grupului țintă.

**Metode:** Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.

#### Conținut:

- 1. Definiția epuizării extreme.
- 2. Care sunt factorii care ar putea genera stresul care poate duce la epuizare extremă?
  - 2.1. Simptome ale sindromului “burnout”;
  - 2.2. Manifestări emoționale;
  - 2.3. Manifestări de natură fizică;
  - 2.4. Manifestări de natură cognitivă;
  - 2.5. Manifestări interpersonale și în sfera comportamentului;
  - 2.6. Manifestări în sfera motivației sau a atitudinii.
- 3. Modalitatea în care stresul influențează abilitățile de predare-învățare.
- 4. Cum ajutăm educabilii să facă față stresului și să prevină epuizarea extremă?
- 5. Evaluare.

#### Competențe profesionale și rezultate ale învățării:

##### Cunoștințe – la finalul acestui modul, educabilii vor fi capabili să:

- Definească noțiunea de “burnout” și să știe cum se instalează epuizarea extremă;
- Să numească factorii care duc la stres și apoi la burnout;
- Să explice cum influențează stresul abilitatea de predare-învățare;
- Să discute despre modalitățile prin care pot fi ajutați tinerii să facă față stresului și să prevină epuizarea extremă.

##### Abilități – la finalul acestui modul, educabilii vor fi capabili să:

- Ofere elevilor informații despre cauzele epuizării extreme;
- Ia parte la o dezbatere despre modalitățile de a face față situațiilor stresante și de a preveni epuizarea extremă;
- Folosească tehnici de meditație, folosite în gestionarea stresului;
- Conceapă un plan de gestionare a stresului și de prevenire a epuizării extreme.



### Competențe - la finalul acestui modul, educabilii vor fi capabili să:

- Planifice exerciții de yoga, dar și alte exerciții utile cu scopul de a preveni instalarea burnout-ului;
- Nu lase obiceiurile alimentare să fie influențate de stres și să îi poată învăța aceasta și pe alții;
- Planifice diverse scenarii și tehnici variate de prevenire a epuizării;
- Identifice factorii de risc și consecințele posibile.

### Număr total de ore de învățare:

Ore de prelegere = 4

Ore de studiu individual = 2

Ore de autoevaluare = 1

### Explicații suplimentare pentru modulul 1:

Acest modul este o introducere pentru curriculum.

1. Vom defini "burnout-ul" din diferite perspective și vom aduce în discuție o serie de factori și situații cu potențial declanșator;
2. Vom sublinia diferite simptome și manifestări ale epuizării extreme. Astfel, vom discuta despre manifestări emoționale, fizice, cognitive, comportamentale și legate de motivație.
3. Mai departe, vom studia modul în care stresul influențează abilitățile de învățare ale tinerilor.
4. În cea de-a patra secțiune vom studia câteva tehnici de gestionare și prevenire a epuizării extreme.
5. Partea critică a acestui modul și a întregului curriculum este evaluarea.

### Îndrumar pedagogic pentru modulul 1:

Metodologia acestui modul este bazată pe principiile educației nonformale, mai ales pe abordarea numită "învățare experiențială". Metodologia, resursele și programul vor fi prezentate participanților în debutul sesiunii de formare. Formatorul va începe cu exerciții de consolidare a echipei, având scopul de a-i face pe participanți să se cunoască și să comunice eficient. Se va folosi jocul Bingo, participanții vor primi fișe cu întrebări și vor trebui să găsească alți participanți care să răspundă afirmativ la întrebările respective, astfel încât să completeze fiecare căsuță cu un nume diferit; persoana care are toate căsuțele completate strigă "Bingo!". După această activitate, participanții pot împărtăși exemple din viața proprie și pot reflecta asupra asemănarilor și deosebirilor dintre ei și celelalte persoane din echipă. Această activitate susține integrarea în grup, incluziunea și comunicarea între persoane care nu s-au cunoscut înainte, dar și cunoașterea de sine. Astfel, ea întărește abilitățile de comunicare prin încurajarea ascultatului activ și prin construirea încrederii și, de asemenea, construiește un spațiu în care toți participanții se pot exprima și pot fi auziți.

Pentru a continua, participanții vor fi împărțiți în câteva grupuri în care vor discuta despre burnout, fără a folosi surse externe de informare. După exercițiul de brainstorming în echipă, participanții vor prezenta rezultatele discuțiilor pe care le-au purtat. După aceasta,



trainerul va face o prezentare detaliată pe subiectul burnout-ului. Se va aloca timp la final pentru întrebări și discuții pe subiectul prezentat.

Următoarea sesiune despre simptomele epuizării va începe cu un test. Participanților li se vor prezenta diferite articole, lucrări, cercetări și cărți care tratează manifestările emoționale, fizice, cognitive, comportamentale și legate de motivație ale epuizării extreme.

A treia secțiune a acestui modul, care tratează influența stresului asupra abilităților de învățare, se va desfășura pe echipe. În cadrul acestei activități participanții vor avea ocazia de a explora aspecte diferite ale subiectului nostru din diferite perspective. Discuțiile se vor purta pe echipe, timp de 15-20 de minute, în funcție de mărimea grupului, apoi participanții se vor muta la o altă masă, de aici și denumirea exercițiului, „Cafeneaua mondială”.

În cea de-a patra secțiune vom studia diferite tehnici de prevenire și gestionare a epuizării extreme, cu ajutorul cursurilor video.

Metodologia se aplică unei varietăți de ateliere, plecând de la prezentări frontale și ajungând la activități de grup, putând fi adaptată nevoilor utilizatorilor locali sau internaționali. Complexitatea prezentărilor și a sarcinilor de lucru poate fi ajustată în funcție de o serie de factori, precum cunoștințele anterioare, mediul profesional, nivelul de cunoaștere a limbii engleze.

Evaluarea este o parte esențială a acestui modul, prin urmare formatorii vor colecta feedback, atât verbal, cât și în scris (chestionare), de la participanți. Aceasta va permite evaluarea impactului procesului de învățare și aprecierea aspectelor pozitive, dar și negative, legate de curs.

## MODULUL 2

### Numărul și titlul modului:

### 2. GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII

#### Obiectivul principal și metodele folosite în acest modul:

**Obiectiv:** Recunoașterea comportamentelor părintești din spectrul narcisist și strategii de prevenire și gestionare eficientă a fenomenului de epuizare extremă, cauzat de relația cu un părinte narcisist.

**Metode:** Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.

#### Conținut:

#### Competențe profesionale și rezultate ale învățării:

Cunoștințe – la finalul acestui modul, educabilii vor ști:

- Cum să recunoască un părinte narcisist;
- Care sunt efectele unei vieți alături de părinți narcisiști asupra adolescenților;



- Care sunt manifestările sindromului de epuizare extremă cauzate de părinții narcisiști;
- Cum să evite epuizarea în relația cu un părinte narcisist.

#### Abilități – la finalul acestui modul educabili vor fi capabili să:

- Recunoască strategiile interpersonale dăunătoare folosite de narcisiști;
- Deosebească modelele de comunicare și de comportament specifice narcisiștilor de alte tipologii parentale;
- Identifice efectele parenting-ului de tip narcisist asupra adolescenților / tinerilor;
- Folosească strategii de gestionare a stresului bazate pe lucrul cu emoțiile, pe acțiune și pe comunicare nonviolentă, astfel încât să se evite epuizarea în relația cu părintele narcisist.

#### Competențe – la finalul acestui modul educabili vor fi capabili să:

- Transmită adolescenților informații despre modalitatea în care părinții narcisiști pot crea atmosfera propice pentru burnout;
- Conceapă strategii de contracarare a deprecierii și umilirii;
- Arate tinerilor diferite intervenții din mediul online, astfel încât să reducă nevoia de perfecționism și efectele acesteia.

#### Numărul total de ore dedicate modului:

Ore de prelegere = 4

Ore de studiu individual = 1,5

Ore de autoevaluare = 0,5

## Explicații suplimentare pentru modulul 2

Acest modul are rolul de a prezenta cele mai întâlnite greșeli și soluții în domeniul burnout-ului la tineri atunci când acesta este cauzat de interacțiunile cu părinți narcisiști, fazele sale și instrumentele de măsură.

### 1. Cum recunoaștem un părinte narcisist?

În cadrul acestei activități vom discuta despre principalele caracteristici ale părintelui narcisist din punct de vedere psihologic și despre modalități de a determina dacă noi înșine suntem în această situație.

### 2. Efectele parenting-ului narcisist asupra adolescenților

În cea de-a doua activitate vom discuta despre maniera în care tinerii sunt afectați de comportamentul părintelui narcisist și despre sentimentele de eșec și dependență, două efecte resimțite de tinerii aflați în această situație.

### 3. Manifestări ale sindromului burnout în adolescență, cauzat de părinții narcisiști

În această activitate vom explora tipurile, etapele și principalele surse ale epuizării totale la adolescenți și rolul central al părintelui narcisist în acest context.

### 4. Cum să evităm epuizarea în relație cu un părinte narcisist?



În această activitate vom discuta despre modul în care adolescentul poate evita burnout-ul și în care își poate păstra echilibrul interior dacă observă caracteristici ale comportamentului narcisist la proprii părinți. Vom identifica strategii de gestionare concentrate pe emoții și modalități nonviolente de comunicare, cu ajutorul modelului DESC.

#### 5. Evaluare.

### Îndrumar pedagogic

- Formatorul prezintă materialul-suport în fața grupului, invitând participanții să discute despre tipologiile de părinți disfuncționali.
- Individual, participanții parcurg materialul referitor la tipologia părintelui narcisist, iar în echipe elaborează harta conceptuală a comportamentelor dăunătoare asociate.
- Noțiunile sunt fixate cu ajutorul unui joc online, pe care participanții îl accesează individual.
- Efectele părintelui narcisist asupra adolescentului sunt prezentate prin metoda expoziției.
- Folosind aplicația *jam board*, participanții analizează și își exprimă părerea despre parenting-ul de tip narcisist.
- Participanții, ghidați de formator, alcătuiesc portretul personajului Echo prin procedee plastice.
- În cadrul unei activități de grup, participanții se documentează folosind mediul virtual asupra principalelor cauze care duc la apariția sindromului burnout la adolescenți.
- Cu ajutorul unui joc simbolic, participanții reflectează la nevoile principale de dezvoltare personală.
- În această etapă a activității participanții se familiarizează cu strategiile de gestionare a emoțiilor folosind un acrostih dedicat prenumelui, scoțând în evidență calitățile personale și strategiile cognitive de gestionare – aplicații practice ale modelului de comunicare nonviolentă.
- Modulul de evaluare va fi bazat pe recapitularea a cinci caracteristici specifice tipologiei narcisiste.

### Resurse:

Robert M. Pressman, Stephanie Donaldson-Pressman - The Narcissistic Family:  
Diagnosis and Treatment - Jossey Bass Publishers, 1997

<https://pngtree.com>

<https://cbtpsychology.com/narcissisticmother/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201602/10-signs-narcissistic-parent>

<https://psychcentral.com/blog/coping-when-you-have-a-narcissistic-parent/>

<https://emedicine.medscape.com/>

<https://www.webmd.com/mental-health/narcissistic-personality-disorder>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/narcissistic-personality-disorder>



<https://www.psychiatrictimes.com/view/new-insights-narcissistic-personality-disorder>

<https://www.psychiatrictimes.com/view/narcissistic-personality-disorder-rethinking-what-we-know>

## MODULUL 3

### Numărul și titlul modului:

### 3. SEMNE ȘI SIMPTOME

#### Obiectiv principal și metode folosite în acest modul:

**Obiectiv:** Să ne asigurăm că lucrătorii de tineret, profesorii, părinții și profesioniștii din domeniul sănătății posedă cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a identifica și a crește gradul de conștientizare a cauzelor, semnelor și simptomelor epuizării în rândul tinerilor.

**Metode:** Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.

#### Conținut:

1. Semne și simptome ale burnout-ului la tineri.
  - 1.1 Semne și simptome cognitive;
  - 1.2 Semne și simptome emoționale;
  - 1.3 Semne și simptome fizice;
  - 1.4 Semne și simptome comportamentale.
2. Factorii de risc în escaladarea burnout-ului.
3. Cele 12 faze ale burnout-ului.
4. Burnout-ul și tinerii cu nevoi speciale.
5. Evaluare.

#### Competențe profesionale și rezultate ale învățării:

##### Cunoștințe – la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Cunoască diferitele semne și simptome ale epuizării extreme în rândul tinerilor;
- Recunoască etapele burnout-ului și modul în care evoluează acesta;
- Fie conștienți de factorii de risc în evoluția burnout-ului.

##### Abilități - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Identifice semnele și simptomele epuizării în rândul tinerilor;
- Discute și să reflecteze asupra evoluției burnout-ului în diferitele sale etape;
- Discute și să reflecteze asupra apariției burnout-ului în rândurile tinerilor cu nevoi speciale;
- Numească diferiți factori de risc în cazul mai multor tipuri de grupuri țintă.

##### Competențe - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Consilieze tinerii cu privire la semnele și simptomele burnout-ului;





- Consiliiere tinerii cu privire la modul în care evoluează burnout-ul și care sunt semnele asociate diferitelor etape ale acestuia;
- Consiliiere tinerii cu privire la factorii de risc și la modalitatea de identificare a acestora.

#### Numărul total de ore dedicate acestui modul:

Ore de curs = 4

Studiu individual = 1,5 ore

Ore de autoevaluare = 0,5

### Explicații suplimentare pentru modulul 3

Acest modul prezintă semnele și simptomele epuizării în rândul tinerilor, fazele sale și instrumentele de cuantificare.

#### 1. Semne și simptome ale epuizării extreme în rândul tinerilor

Prima secțiune a acestui modul introduce informații utile și exemple de semne de tip cognitiv, emoțional, fizic, comportamental, dar și simptome, astfel încât lucrătorii de tineret, părinții, profesorii și profesioniștii din domeniul sănătății să le poată identifica când se manifestă la tineri.

#### 2. Factorii de risc implicați în evoluția burnout-ului

A doua secțiune a acestui modul tratează principalii factori de risc implicați în evoluția epuizării extreme, oferind exemple detaliate și studii de caz care au potențialul de a ajuta profesorii, lucrătorii de tineret și părinții în a identifica burnout-ul la timp și în a lua măsuri complexe pentru prevenire. Vor fi oferite informații specifice despre modalitatea în care procesul educativ, mediul familial sau activitățile sportive și de timp liber pot crește riscul de burnout.

#### 3. Cele 12 faze ale burnout-ului

A treia secțiune detaliază cele 12 faze ale burnout-ului și oferă informații despre semnele și simptomele specifice fiecărei etape. Vom descrie situații în care s-a produs instalarea epuizării, dar și exerciții care au potențialul de a-l elimina încă din etapele incipiente.

#### 4. Burnout-ul și tinerii cu nevoi speciale

Următoarea secțiune se focusează pe factorii de risc specifici și pe manifestările burnout-ului în rândurile tinerilor cu nevoi speciale. Este necesar să atragem atenția și asupra acestei categorii, mai ales dacă luăm în considerare integrarea lor în învățământul de masă, fiind important să adaptăm abordările familiei sau ale învățământului special astfel încât epuizarea extremă să fie mai ușor prevenită și diagnosticată, iar măsurile de gestionare să fie luate corect, dacă este cazul.

#### 5. Evaluare.

### Îndrumar pedagogic pentru modulul 3:

- Participanții trebuie să înceapă cu teme și studiu individual (o listă a lecturilor va fi oferită de formator).



- Se vor organiza sesiuni offline despre învățarea reciprocă. Formatorul va scrie toate opiniile participanților pe flipchart și le va face rezumatul, sau participanții le pot scrie pe bucăți de hârtie și să le lipească pe flipchart, urmând ca formatorul să le citească și să le facă rezumatul.
- Formatorul va conduce prelegerea despre învățarea reciprocă, incluzând un clip scurt.
- Se pot organiza discuții despre managementul emoțiilor și sănătatea mintală, moderate de formator, la care să își aducă și participanții contribuția, deopotrivă teoretică și practică.
- Pentru următoarea etapă se vor împărți participanții în grupuri mici, în cadrul cărora vor crea planuri de incluziune, pe care le vor prezenta și celorlalți, urmând să primească feedback.

### Resurse pentru modulul 3:

Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). "Personality, well-being and health correlate of trait emotional intelligence", *Personality and Individual Differences*, 38, 547–558.

Goldberg L. R. (1990). An alternative description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59. pp 1216-1229.

Madigan, D. J., Toeber, J., & Passfield, L. (2016, 31 May). Perfectionism and changes in athlete burnout over three months: Interactive effects of personal standards and evaluative concerns perfectionism. *Psychology of Sport & Exercise*. Retrieved 1 November, 2018, from <https://www.sciencedirect-com.lib-proxy.fullerton.edu/science/article/pii/S146902921630067X>

Maslach Ch, Goldberg J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology* (7)1., p.p. 63-74,

Maslach Ch., Leiter M. P., Schaufeli W. (2008). Measuring Burnout. *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*.

Sabato, T. M., Walch, T. J., & Caine, D. J. (2016, August 31). The elite young athlete: Strategies to ensure physical and emotional health. *Open Access Journal of Sports Medicine*. Retrieved 29 October 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>

Savicki, V. (2002). *Burnout Across Thirteen Cultures: Work, Stress, and Coping in Child and Youth Care Workers*. Westport, CT: Praeger.

<https://www.bbc.com/news/av/business-51196808>



<https://www.youtube.com/watch?v=udXcx3LmgwY>

<https://www.youtube.com/watch?v=gOtVUmei9xl>

## MODULUL 4

### Numărul și titlul modului:

#### 4. GHID DE GESTIONARE ȘI PREVENIRE A BURNOUT-ULUI ADRESAT TINERILOR

### Obiectiv principal și metode:

**Obiectiv:** Să oferim lucrătorilor de tineret, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a facilita creșterea gradului de conștientizare a pericolului pe care îl reprezintă epuizarea extremă pentru grupurile țintă.

**Metode:** Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.

### Conținut:

#### • Devino conștient de propriile sentimente! (2 ore)

- Activitatea 1: Film scurt (5 min) + Discuție (10 min);
- Activitatea 2: Cele patru colțuri (10 min);
- Activitatea 3: Capcane emoționale și ale gândirii (50 min);
- Activitatea 4: A oferi ajutor (30 min).

#### Fă alegeri bune! (2 ore)

- Activitatea 1: Roata vieții mele (15 + 15 min);
- Activitatea 2: Ce este important pentru mine? (30 min);
- Activitatea 3: Cum ne revenim? (30 min);
- Activitatea 4: Scanarea corpului (10 min);
- Activitatea 5: Rezumat (15 min).

### Competențe profesionale și rezultate ale învățării:

#### Cunoștințe – la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Cunoască strategii concrete de a ajuta tinerii să gestioneze volumul stresant de muncă;
- Cunoască modalități diferite de a face față stresului;
- Cunoască importanța unei rețele de sprijin pentru tinerii care se află în situația de a avea burnout;
- Cunoască importanța gândirii pozitive și a stimei de sine crescute ca unelte de prevenție.

#### Abilități - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Identifice tinerii din școala lor care sunt în pericol de burnout;
- Identifice participanții esențiali în rețeaua de sprijin;



- Înțelege ce pot face lucrătorii de tineret până la apariție primelor semne de burnout;
- Înțelege importanța abordării holistice asupra prevenției burnout-ului.

**Competențe - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:**

- Organizeze înființarea unei rețele de sprijin pentru tinerii cu burnout;
- Folosească încurajarea ca unealtă specifică pentru gestionare și prevenție;
- Alcătuiască un plan individual pentru a facilita gestionarea stresului și a burnout-ului;
- Folosească managementul stilului de viață ca unealtă de prevenire sau gestionare.

**Număr total de ore:**

Ore de curs = 4

Ore de studiu individual = 1,5

Autoevaluare = 0,5

**Studiu individual:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=a9p3Z7L0f0U>
- <https://kidshealth.org/en/teens/stress-coping-center/stress-management/?WT.ac=en-t-stress-center-g>

**Explicații suplimentare pentru modulul 4:**

În urma acestui acest modul participanții vor ajunge să se cunoască mai bine. Activitățile din cadrul modulului trebuie să se desfășoare în cerc, astfel participanții se pot vedea reciproc, toată lumea are ocazia să vorbească și să fie auzită. Întâlnirile și comunicarea organizate astfel cresc șansele de a forma relații sigure și de a comunica asertiv și eficient. Coordonatorul acestei activități este responsabil de facilitarea participării tuturor, într-o atmosferă de siguranță, în care sunt sprijinite creativitatea și originalitatea.

**Îndrumar pedagogic pentru modulul 4:**

- Este esențial ca în timpul exercițiilor menționate anterior participanții să se simtă în siguranță și să îndrăznească să contribuie în mod activ. Asigurați-vă că ați creat o atmosferă pozitivă și că toată lumea se simte în siguranță.
- Activitățile au loc în cerc, astfel încât toți participanții sunt văzuți și auziți, dar este și dificil pentru cei cu anxietate, etc. Explicați-le participanților cum se va desfășura sesiunea înainte să începeți, astfel încât ceea ce se va întâmpla să fie previzibil.
- Este posibil să existe participanți care cedează emoțional dacă iau contact prea puternic cu sentimentele lor. Fiți pregătiți să gestionați o astfel de situație.

**Resurse pentru modulul 4:**

Abrahamsen, Kirsten Schack (1995): Felles skjebne - felles løft. Om sosiale nettverk, selvhjelp og livskvalitet. Oslo: Universitetsforlaget



- Adamsen, L. og Rasmussen, J.M. (2001) Sociological perspectives on self-help groups: reflections on conceptualisation and social processes, *Journal of Advanced Nursing*, 35, 6, 909-917. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11555039>
- Andresen, R. & S. Talseth (2000). Gjensidighet og ansvar for eget liv i ei selvhjelpsgruppe. I R. Andresen, Fellesskap og sammenhenger yrkeshjelpere i grupper, nettverk og organisasjoner. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Bailey, T. S., Dollard, M., & Richards, P. A. M. (2015). A national standard for Psychosocial Safety Climate (PSC): PSC 41 as the benchmark for low risk of job strain and depressive symptoms. *American Psychological Association*, 20(1), 15–26.
- Bultmann, U., Kant, I. J., Van Den Brandt, P. A., & Kasl, S. V. (2002). Psychosocial work characteristics as risk factors for the onset of fatigue and psychological distress: Prospective results from the Maastricht Cohort Study. *Psychological Medicine*, 32(2), 333–345.
- Clarke, S., & Cooper, C. L. (2004). *Managing the risk of workplace stress*. London, Moduleed Kingdom: Psychology Press.
- Conceptualisation and measurement of coping during adolescence: a review of the literature.
- Garcia C.J Nurs Scholarsh. 2010 Jun;42(2):166-85.
- National Institute of Mental Health. (2004). What do these students have in common? Retrieved 10 August 2005 from [www.nimh.nih.gov/publicat/students.cfm](http://www.nimh.nih.gov/publicat/students.cfm)
- National Mental Health Association. (2005). Finding Hope and Help: College Student and Depression Pilot Initiative. Retrieved 11 August 2005 from <http://www.nmha.org/camh/college/index.cfm>
- Pawelek, J., & Jeanise, S. (March 2004). Mental Health Myths. *Health Tips from Army Medicine*. Retrieved 13 June 2008 from <http://www.armymedicine.army.mil/hc/healthtips/13/200403mhmyths.cfm>
- Vitt, A., & Callahan, J. (April–May 2002). Suicide Warning Signs. *Health Tips from Army Medicine*. Retrieved 13 June 2008 from <http://www.armymedicine.army.mil/hc/healthtips/08/suicidewarning.cfm>
- Psychological stress and anxiety in the middle to late childhood and early adolescence: manifestations and management. Washington TD. *J Pediatr Nurs*. 2009 Aug;24(4):302-13. DOI: 10.1016/j.pedn.2008.04.011. Epub 2009 13 March.

## MODULUL 5

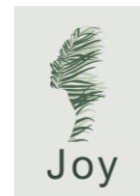
### Numărul și titlul modului:

### 5. GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ADRESAT TINERILOR

### Obiectiv principal și metode pentru acest modul:

**Obiectiv:** Să oferim lucrătorilor de tineret, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a crește gradul de conștientizare a pericolului fenomenului de epuizare extremă în cadrul grupurilor țintă.

**Metode:** Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.



## Conținut:

- 
1. Starea de bine - introducere
  - 1.1.1. Metode de corecție a epuizării extreme;
  - 1.1.2. Noțiuni introductive despre starea de bine.
2. Tehnici cotidiene de relaxare și motivare
  - 2.1 Tehnici de relaxare;
  - 2.2 Tehnici de meditație;
  - 2.3 Gestionarea timpului;
  - 2.4 Rezolvarea de probleme;
  - 2.5 Cum să trecem peste frica de examene și teste?
- 3 Comportamentul pozitiv
  - 3.1 Susținerea necesară pentru modelarea unui comportament pozitiv?;
  - 3.2 Plan pentru modelarea unui comportament pozitiv;
  - 3.3 Comportamentul pozitiv în clasă.
4. Evaluare.

### Cunoștințe – la finalul acestui modul educabilii vor ști:

- Că o imagine pozitivă despre propriul corp poate ajuta tinerii să fie fericiți;
- Că prietenii și membrii familiei pot influența felul în care tinerii percep viața;
- Că gestionarea eficientă a timpului ajută tinerii să preia controlul asupra propriei vieți;
- Că a duce o viață activă este echivalent cu a avea o stimă de sine crescută și o stare de bine în general.

### Abilități - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Reflecteze asupra influenței pe care mass-media o are asupra stimei de sine;
- Ghideze tinerii astfel încât aceștia să poată lua decizii corecte cu privire la persoanele care reprezintă un model de urmat;
- Ghideze tinerii spre a fi capabili să aibă controlul propriei vieți.

### Competențe - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Îi învețe pe tineri care sunt consecințele negative ale focusării excesive pe imaginea corporală;
- Ajute tinerii în a-și stabili un plan de gestionare eficientă a timpului, care să îi ajute să se bucure de viață;
- Stabilească un program săptămânal pentru tineri, care să îi ajute să se bucure de viață.

### Număr total de ore pentru acest modul:

Prelegere = 4 ore

Studiu individual = 1,5 ore

Autoevaluare = 0,5 ore



## Explicații suplimentare pentru modulul 5:

Acest modul are menirea de a examina aspectul satisfacției vieții tinerilor.

### 1. Starea de bine – introducere

În introducere sunt prezentate principalele caracteristici ale stării de bine. Plecând de la acestea, lucrătorii de tineret, părinții, profesorii și profesioniștii din domeniul sănătății găsesc metodele și uneltele optime pentru eliminarea sindromului de epuizare totală și pentru orientarea tinerilor către o viață dominată de o stare de bine.

### 2. Tehnici cotidiene de relaxare și motivare

A doua parte a modulului se axează pe aplicarea diferitelor tehnici care au ca rezultat reducerea stresului și a fricii. Pașii discutați în această a doua parte le permit tinerilor să se autoanalizeze, să își facă timp pentru propria persoană, să se calmeze și să aibă control asupra propriului corp. Îndreptarea atenției către propria persoană în mod regulat crește gradul de satisfacție a vieții.

### 3. Comportamentul pozitiv

A treia parte a modulului este dedicată exemplilor de comportament pozitiv. Comportamentul nu este un fenomen static, ci unul care poate fi schimbat, din acest motiv exemplele noastre vor duce la o schimbare în bine și la obținerea rezultatelor dorite.

### 4. Evaluare.

## Îndrumar pedagogic pentru modulul 5:

1. Înainte de atelierul practic, fiți atenți la mediul în care vă aflați. Sunetele iritante, enervante, care distrag atenția nu își au locul în cadrul activității, din acest motiv ar fi bine să alegeți un loc liniștit și izolat. Pe parcursul atelierului nu ar trebui ca oameni care nu participă să vă deranjeze activitatea, deci asigurați-vă că cei din jur știu că aveți această activitate. Se pot folosi aroma-terapie și sunete relaxante.

2. Intonația, temporizarea, volumul sunt toate foarte importante în timpul activității, oricare ar fi subiectul tratat.

3. În timpul atelierelor fiecărui participant trebuie să i se dea oportunitatea de a-și găsi locul în mediul respectiv. Aceasta îi va face să se simtă confortabil, în siguranță, îi va ajuta să se relaxeze și să se simtă compleți. Prin urmare, nu vă împotriviți participanților dacă aleg locuri ieșite din comun în perimetrul clasei în care se desfășoară atelierul.

4. Folosiți din plin jocuri de activare sau de calmare. Unele dintre ele vor fi un start perfect pentru activități, iar altele, din contra, îi vor ajuta pe participanți să se calmeze, să se conecteze cu propria persoană, să se concentreze.

5. Oferiți suficient timp fiecărui participant, ținând cont de faptul că diferențele dintre oameni devin cu adevărat evidente în contextul proceselor sociale. În același timp, este indicat să vă gestionați timpul cu profesionalism, astfel încât să fie evident că planificarea timpului ajută cu adevărat la obținerea rezultatelor dorite.



### Resurse pentru modulul 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=r20GqfO8v2c>

<https://www.youtube.com/watch?v=74zqDg0NEwU>

[https://www.youtube.com/watch?v=CXmcvb -Bbl](https://www.youtube.com/watch?v=CXmcvb-Bbl)

<https://www.youtube.com/watch?v=v2mY36Ho1Sk>

<https://www.thehealthhub.org.au/positive-behaviour-support-plans/>

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>

<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/careers/soft-skills/time-management-list-tips/>

[https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_00.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_00.htm)

<https://bit.ly/3nCFKDY>

<https://bit.ly/2Kmw5D7>

<https://www.gamehouse.com/welcome>

<https://asq.org/quality-resources/problem-solving>

## MODULUL 6

### Numărul și titlul modulului:

### 6. GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI

### Obiectivul principal și metodele acestui modul:

**Obiectiv:** Să oferim formatorilor și grupurilor țintă cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a crește gradul de conștientizare a pericolului pe care îl reprezintă fenomenul de burnout pentru grupurile țintă.

**Metode:** Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.

### Conținut:

1. Învățarea reciprocă - introducere
  - 1.1 Ce este învățarea reciprocă?;
  - 1.2 Mentoratul;
  - 1.3 Tutori și ucenici;
  - 1.4 Feedback.
2. Gestionarea emoțiilor și sănătatea mintală
  - 2.1 Sănătatea și igiena mintală a colegilor din mediul profesional;
  - 2.2 Abilitățile persoanelor din grupul de sprijin;
  - 2.3 Puncte tari și puncte slabe;
  - 2.4 Program de intervenție și de prevenire;
  - 2.5 Planul strategic de incluziune.
3. Arta de a povesti ca metodă de prevenire a burnout-ului
  - 3.1 Metode offline și online;
  - 3.2 Jocuri.
4. Evaluare.





### Competențe profesionale și rezultate ale învățării:

#### Cunoștințe – la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Ajute alți tineri să conștientizeze importanța sănătății mintale;
- Cunoască abilitățile și caracteristicile esențiale ale persoanelor care au potențialul de a face parte din grupul de sprijin;
- Ajute tinerii în a promova înțelegerea propriilor puncte tari și puncte slabe;
- Înțeleagă principiile esențiale ale programelor de prevenire în contrast cu cele de intervenție.

#### Abilități - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Aplice abordări bazate pe dovezi și cea mai bună perspectivă practică;
- Identifice tineri care pot deveni membri ai grupului de sprijin;
- Reflecteze la diferite strategii de incluziune pentru grupurile de tineri;
- Discute despre modalitatea în care grupurile de sprijin îi pot face pe tineri mai puternici.

#### Competențe - la finalul acestui modul educabilii vor fi capabili să:

- Genereze materiale gata de a fi folosite care pot îmbunătăți anumite situații;
- Alcătuiască un plan strategic de incluziune pentru un grup sau o școală;
- Utilizeze arta povestirii în strategia de prevenire a epuizării totale în cadrul grupului de sprijin.

### Numărul total de ore dedicate acestui modul:

Prelegere = 4 ore

Studiu individual = 1,5 ore

Ore de autoevaluare = 0,5

### Explicații suplimentare pentru modulul 6:

Acest modul are menirea de a explica ce este învățarea reciprocă și motivul pentru care aceasta este crucială în a percepe viața ca fiind plăcută.

1. Introducerea prezintă concepte și practici educaționale din domeniul învățării reciproce. Pornind de la acestea, lucrătorii de tineret, părinții, profesorii și profesioniștii din domeniul sănătății vor găsi metodele și uneltele necesare organizării sesiunilor de învățare reciprocă și a celor de incluziune.

#### 2. Gestionarea emoțiilor și sănătatea mintală

A doua parte a modulului se axează pe gestionarea emoțiilor și pe sănătatea mintală în cazul colegilor, dar și pe discuții despre abilitățile esențiale ale membrilor din grupul de suport. Participanții vor căuta metode de identificare a punctelor tari și a celor slabe și vor corecta simptomele. Materialele prezentate vor folosi drept suport lucrătorilor de tineret în programele de prevenire, intervenție și creștere a puterii personale.



### 3. Arta povestirii ca metodă de prevenire a epuizării totale

A treia parte a modulului este dedicată diferitelor metode de a povesti. Vor fi prezentate strategii online și offline. Participanții vor învăța jocuri precum “Spune-ți povestea”, “Mai mult decât o poveste” și altele, concentrându-se pe prevenire.

### 4. Evaluare.

## Îndrumar pedagogic pentru modulul 6:

- Participanții trebuie să înceapă cu temele și cu orele de studiu individual (bibliografia va fi oferită de formator).
- Sesiunea offline va începe cu un brainstorming pentru întrebarea “Ce este învățarea reciprocă?”. Formatorul poate scrie toate opiniile participanților pe flipchart și apoi le poate face rezumatul. O altă variantă este ca participanții să își scrie opiniile pe stick-notes și apoi să le lipească pe flipchart, urmând ca formatorul să le citească și să le rezume.
- Formatorul face o prezentare despre învățarea reciprocă (incluzând un video scurt.)
- Sesiunile de gestionare a emoțiilor și cele dedicate sănătății mintale pot fi organizate ca discuții în cerc, moderate de un formator, care să solicite și input teoretic, dar și practic, de la participanți.
- În grupuri mici, participanții vor crea planuri strategice de incluziune, pe care le vor prezenta întregului grup, urmând să primească feedback atât de la formator, cât și de la participanți.
- Sesiunea de povestire reprezintă învățare reciprocă practică, la care se adaugă feedbackul final.
- Evaluarea poate fi făcută verbal sau în scris (sunt atașate 3 întrebări modulului).
- Participanții vor primi a doua parte a temei de lectură și vor viziona un video.

## Resurse pentru modulul 6:

<https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=DX0rT53yuWk>

Boud, D., Cohen, R., & Sampson, J. (2014). Peer learning in higher education: Learning from and with each other. London: Routledge.

Keenan, C. (2014). Mapping student-led peer learning in the UK. York: Higher Education Academy.

O’donnell, A. M., & King, A. (2014). Cognitive perspectives on peer learning. London: Routledge.

Riese, H., Samara, A., & Lillejord, S. (2012). Peer relations in peer learning. International Journal of Qualitative Studies in Education, 25(5), 601-624.



## ÎNVĂȚAREA

### Învățarea formală:

Aceasta presupune existența unui mediu organizat și structurat, dedicat învățării în mod explicit (obiective, timp, resurse). Învățare formală este intenționată din punctul de vedere al elevului. De obicei se finalizează cu validare și certificare.

### Învățarea informală:

Este un tip de învățare care se petrece în timpul activităților zilnice legate de profesie, familie sau timp liber. Aceasta nu este structurată sau organizată în termeni de obiective, timp sau sprijin în învățare și este, de cele mai multe ori, neintenționată.

### Învățarea nonformală:

Se face prin activități planificate care nu sunt în mod explicit numite de învățare (în termeni de obiective, timp sau sprijin) și este intenționată din punctul de vedere al celui care învață.

### Învățarea pe tot parcursul vieții:

Toate activitățile de învățare au loc de-a lungul vieții, ceea ce are ca rezultat îmbunătățirea nivelului de cunoștințe, abilități, competențe și calificări pe plan personal, social sau profesional.

## Principii didactice

Curriculumul proiectului JOY este bazat pe cercetări despre crearea celui mai bun mediu de învățare pentru grupurile țintă.

### Pregătirea formatorului

Formatorul ar trebui să pregătească exemple relevante pentru propria experiență și pentru cea a participanților. De asemenea, ar trebui să dezvolte un plan care să includă:

- Un exercițiu de spargerea gheții;
- Ghid pentru conținutul modulelor;
- Timp pentru discuții și exerciții de grup;
- Încurajarea participanților să contribuie cu exemple din munca lor;
- Materiale tipărite;
- Oportunitatea de evaluare și autoevaluare, atât pentru formator, cât și pentru participanți:
  - Să reflecteze la ce a învățat formatorul în timpul sesiunii și la modalități de încurajare a învățării în cazul participanților;
  - Să reflecteze asupra modului în care atât formatorul, cât și participanții, își pot folosi noile cunoștințe în practică.
- Pauză de cafea și prânz.

### Învățarea auto-dirijată :

- Alocați 4-5 ore pentru a studia materialele de pe pagina web a proiectului, incluzând:



- Modulele de formare din cadrul proiectului JOY;
- Broșura;
- Pagina web în totalitate- thejoyproject.eu;
- Materialele adiționale (doar în engleză);
- Știri și link-uri relevante.
- După parcurgerea fiecărui modul (inclusiv exercițiile):
  - Reflectați la modalitatea în care puteți aplica noile cunoștințe în practică.
- Reflectați la propria experiență:
  - Cum evaluați propriile experiențe în acest domeniu? În ce măsură vă influențează comportamentul felul în care percepeți aceste experiențe?
  - Experiențele prietenilor sau ale colegilor au impact asupra propriului comportament?
  - Cum vă influențează aceste aspecte viața profesională?
  - În ce mod vă influențează viața profesională factorii sociali și cei legați de sănătatea mintală?
  - Discutați aceste aspecte și cu alți colegi, luând în considerare propria lor experiență.
- Reconsiderați materialul după ce practicați sugestiile din cadrul său.

### O zi de curs (parcurgeți etapele sugerate mai jos)

- Durata cursului este de 3 x 8 ore (incluzând pauzele și prânzul);
- Număr sugerat de participanți: 10 – 25;
- Metode de predare sugerate:
  - Prelegeri interactive, discuții în grupuri mici, discuții în perechi, analize ale unor studii de caz.

#### Curs Ziua 1 în cadrul Proiectului JOY (exemplu)

8:00 – 8:30	PRIMIREA PARTICIPANȚILOR & INTRODUCERE
8:30 – 8:45	CONTEXTUL CURSULUI
8:45 – 9:45	OBIECTIVELE CURSULUI
9:45 – 10:15	PAUZĂ DE CAFEA ȘI REFLECȚII COMUNE
10:15 – 12:45	MODULUL 1: <b>BURNOUT</b>
12:45 – 13:30	PRÂNZ



13:30 – 15:00	MODULUL 1: <b>BURNOUT (continuare)</b> MODULUL 2: <b>GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII</b>
15:00 – 15:30	PAUZĂ DE CAFEA ȘI REFLECȚII COMUNE
15:30– 16:00	DISCUȚII DESPRE SESIUNEA DE FORMARE ȘI RELEVANȚA SA ÎN CONTEXTUL LOCURILOR DE MUNCĂ ALE PARTICIPANȚILOR
16:00 –	CONCLUZII

### Curs Ziua 2 în cadrul Proiectului JOY (exemplu)

8:00 – 8:30	PRIMIREA PARTICIPANȚILOR & RECAPITULARE
8:30 – 8:45	INTRODUCERE SCURTĂ A CAZURILOR
8:45 – 9:45	MODULUL 2: <b>GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII</b>
9:45 – 10:15	PAUZĂ DE CAFEA ȘI REFLECȚII COMUNE
10:15 – 12:45	MODULUL 2: <b>GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII</b>
12:45 – 13:30	PRÂNZ
13:30 – 15:00	MODULUL 3: <b>SEMNE ȘI SIMPTOME</b>
15:00 – 15:30	PAUZĂ DE CAFEA ȘI REFLECȚII COMUNE
15:30– 16:00	REFLECȚII DESPRE SESIUNEA DE FORMARE
16:00 –	CONCLUZII

### Curs Ziua 3 în cadrul Proiectului JOY (exemplu)

8:00 – 8:30	PRIMIREA PARTICIPANȚILOR & RECAPITULARE
8:30 – 8:45	INTRODUCERE SCURTĂ A CAZURILOR
8:45 – 9:45	MODULUL 4: <b>GHID DE GESTIONARE ȘI PREVENIRE A BURNOUT- ULUI DEDICAT TINERILOR</b>



9:45 – 10:15	PAUZĂ DE CAFEA ȘI REFLECȚII COMUNE
10:15 – 12:45	<b>MODULUL 4: GHID DE GESTIONARE ȘI PREVENIRE A BURNOUT-ULUI DEDICAT TINERILOR</b> <b>MODULUL 5: GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DEDICAT TINERILOR</b>
12:45 – 13:30	PRÂNZ
13:30 – 15:00	<b>MODULUL 6: GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SPRIJIN ACORDAT ALTOR TINERI</b>
15:00 – 15:30	PAUZĂ DE CAFEA ȘI REFLECȚII COMUNE
15:30– 16:00	DISCUȚII DESPRE SESIUNEA DE FORMARE ȘI RELEVANȚA SA ÎN CONTEXTUL LOCURILOR DE MUNCĂ ALE PARTICIPANȚILOR
16:00 –	CONCLUZII