

Descoperiți progresele înregistrate de #MeRest: „Povestea mea de reziliență” și „Exprimarea rezilienței mele” În două ghiduri pentru ateliere de lucru. #MeRest_Project

În ultimele luni, partenerii proiectului #MeRest au realizat două obiective importante: două ghiduri pentru atelierele de lucru.

#Resilience

WWW.MERESTPROJECT.EU

Primul ghid se concentrează pe atelierul „Povestea mea de reziliență”, o sesiune de scriere narativă concepută pentru a-i determina pe participanți să reflecteze și să împărtășească experiențele lor dificile de zi cu zi în timpul pandemiei COVID-19, împreună cu reacțiile lor de reziliență.

Cel de-al doilea ghid se referă la atelierul „Exprimarea rezilienței mele”, care oferă participanților o oportunitate de a-și aprofunda experiența de viață prin activități artistice și creative, pe baza poveștilor de reziliență împărtășite în atelierul anterior.

Proiectul **Erasmus+ #Me-Rest** a dezvoltat și a evaluat activități educaționale non-formale axate pe consolidarea rezilienței prin auto-narațiune, folosind tehnici de artă vizuală și teatru. Aceste activități au fost concepute în mod special pentru trei grupuri sociale afectate în mod semnificativ de pandemie: persoanele în vârstă sau persoanele cu dizabilități, cele cu probleme de sănătate mintală și personalul din domeniul sănătății.

În urma testării atelierelor, avem plăcerea de a anunța că cele două manuale pentru atelierele de lucru sunt acum disponibile.

În ghidul pentru atelierul „**Povestea rezilienței mele**” sunt prezentate în detaliu activitățile desfășurate în cadrul atelierului, dezvoltându-le pas cu pas. Atelierul își propune să promoveze exprimarea narativă a participanților, ghidându-i în analiza a ceea ce au dorit să includă sau să excludă în poveștile lor și ajutându-i să identifice abilitățile pe care au reușit să le pună în practică pentru a se adapta la dificultățile cu care se confruntă. Prin intermediul scrierii creative, atelierul a urmărit să îi ajute pe participanți să stabilească o legătură între experiențele lor și abilitățile de reziliență.

În materialul prezentat, se pot citi, de asemenea, poveștile narrative ale participanților care reflectă momentele de experiență cotidiană care au reprezentat o provocare în timpul pandemiei COVID și modul în care au răspuns cu rezistență la aceste provocări.



Ghidul „**Exprimarea rezilienței mele**” oferă o imagine de ansamblu precisă a activităților desfășurate în cadrul atelierului artistic care vizează promovarea dezvoltării unor abilități precum încrederea, sentimentul de identitate, conștiința de sine și stima de sine, oferind în același timp posibilitatea de a explora și de a exprima experiențe dificile și de a stimula creativitatea. În ghid, sunt propuse patru metode diferite de terapie prin artă, care au fost testate în cadrul proiectului **#Me-Rest**:

- Metoda 1: Cartonaje Asociative Metaforice;
- Metoda 2: CINE SUNT EU? DESENAREA STEMEI MELE PERSONALE;
- Metoda 3: IMAGINI ȘI SENTIMENTE;
- Metoda 4: CARTEA DESCHISĂ A REZILIENȚEI MELE.

Toate activitățile se bazează pe poveștile de reziliență colectate în timpul atelierului de scriere creativă. Pornind de la aceste povești, participanții își vor putea exprima vizual experiențele, punctele forte și reflecțiile.

Pe lângă ghidul de replicare a atelierului, pe pagina web a proiectului se găsește o galerie de expoziții care reunește lucrările realizate de participanți în cadrul atelierului de testare. [Me Rest Project Exhibition Gallery](#)

Ghidul „Povestea rezilienței mele” și Ghidul „Exprimarea rezilienței mele” sunt disponibile în limbile engleză, lituaniană, română, greacă și italiană pe pagina web a proiectului, la următorul link: [merestproject.eu](#)

Vă rugăm să rămâneți conectați, deoarece actualizările sunt în curs de desfășurare; în curând, veți avea ocazia de a asculta poveștile de reziliență ale participanților într-o colecție de podcast-uri intitulată „INSPIRAȚIILE REZILIENȚEI”. Prin intermediul paginii web [www.merestproject.eu](#) vom continua să diseminăm fiecare etapă și rezultat al proiectului nostru, conceput pentru a oferi un program de formare inventiv, pentru creșterea rezilienței adulților în fața încercărilor vieții, împreună cu instrumente de ultimă generație pentru dezvoltarea profesională a formatorilor pentru adulți. Această inițiativă este aliniată la obiectivul nostru general de consolidare a rezilienței.

NOTE PENTRU EDITORI

- Pentru a afla mai multe despre proiectul #MeRest și pentru a vă implica în activități vă rugăm să urmați linkul [www.merestproject.eu](#)

- #MeRest este cofinanțat de Comisia Europeană în cadrul proiectului Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt însă numai ale autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

