2026

Educația adulților · Erasmus+

De la mobilitate la sala de curs

Bune practici în educația adulților din acreditarea Erasmus+ a Asociației Active Yourope

1. Incluziune și participarea adulților
2. Inteligență emoțională și bunăstare
3. Inteligență artificială și competențe digitale
4. Sustenabilitate și mediu
5. Îmbătrânire activă și învățare intergenerațională

Asociația Active Yourope, Craiova
Proiect **2025-1-RO01-KA121-ADU-000339236**
Acreditare Erasmus+ în educația adulților
2022-1-RO01-KA120-ADU-000110917

Co-funded by the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.

Introducere

Ce am adus acasă

Dintr-o mobilitate Erasmus+ un formator se întoarce cu idei noi. În ghidul acesta le-am transformat în activități pe care le poți încerca chiar de luni, cu grupul tău de adulți.

Asociația Active Yourope din Craiova lucrează cu adulți și seniori, cu persoane care au avut mai puține ocazii să învețe și cu organizații care vor să facă educația mai ușor de accesat. Aici am strâns metode și activități din anul 3 al acreditării noastre Erasmus+ pentru educația adulților.

Am păstrat ce a mers și ce se poate folosi și în alte locuri: cum atragi cursanți și cum îi ții aproape, cum lucrezi cu emoțiile și cu bunăstarea, cum folosești inteligența artificială cu grijă, cum faci educație pentru mediu și cum înveți împreună cu seniorii.

Pentru cine am scris ghidul

Pentru formatorii care lucrează cu adulți, pentru ONG-uri și centre comunitare și pentru oricine organizează activități de învățare pentru adulți.

Cum se folosește

Ghidul are cinci capitole. Fiecare începe cu o pagină de teorie, cu ideile de bază ale temei. Urmează fișele de activitate, câte una pe pagină: durata, materialele, pașii, câteva întrebări pentru final și variante pentru alte grupuri. Fișele se pot folosi separat sau se pot lega într-un program de mai multe întâlniri.

● **Practicat la mobilitate**

Metoda a fost folosită sau observată în activitățile noastre Erasmus+.

○ **Adaptare propusă**

Fișa am scris-o noi, pornind de la o metodă întâlnită în activitățile noastre Erasmus+. Durata și materialele sunt orientative.

1 Incluziune și participarea adulților

2 Inteligență emoțională și bunăstare

3 Inteligență artificială și competențe digitale

4 Sustenabilitate și mediu

5 Îmbătrânire activă și învățare intergenerațională

Începe cu o fișă scurtă, notează ce a mers la grupul tău și schimbă ce e nevoie. Toate activitățile cer o facilitare atentă, mai ales cu seniori și cu persoane vulnerabile. Exercițiile despre emoții și bunăstare sunt educaționale și nu țin loc de terapie.

Cuprins

Introducere 2

1 Incluziune și participarea adulților 5

1.1 Harta barierelor și profilurile de cursanți 7

1.2 Cine lipsește din sala noastră? 8

1.3 Interviul de primire și planul personal de învățare 9

1.4 Mentorat între sesiuni cu GROW și OSKAR 10

1.5 Semnale de retragere și plan de retenție 11

1.6 Primii pași digitali 12

1.7 Caruselul strategiilor și atelierul „Bunăstare pentru învățare” 13

2 Inteligență emoțională și bunăstare 14

2.1 Povestea unei poze și normele grupului 16

2.2 Ce spune emoția despre o nevoie? 17

2.3 Roata vieții, valorile mele și jurnalul de 10 minute 18

2.4 Scanarea corpului și plimbarea în atenție deplină 19

2.5 Context, alegere, conexiune într-o situație grea 20

2.6 Aceeași conversație, de două ori 21

2.7 Cinci stații de ascultare 22

2.8 Coaching între colegi cu modelul TGROW 23

2.9 Comunicare nonviolentă în patru pași 24

2.10 Autoevaluare emoțională și un pas mic de schimbare 25

2.11 Un sondaj cu o singură întrebare despre bunăstare 26

Cuprins, continuare

3 Inteligență artificială și competențe digitale 27

3.1 Promptul în cinci elemente 29

3.2 Aceeași activitate, în trei versiuni 30

3.3 Materiale în limbaj simplu pentru seniori 31

3.4 Verifică înainte să folosești 32

3.5 Rubrici și feedback personalizat cu ajutorul AI 33

3.6 Regulile noastre pentru AI la curs 34

3.7 Laborator de co-creare cu AI 35

3.8 O idee de afacere pe o singură pagină 36

3.9 Traseul unui cursant fără experiență digitală 37

4 Sustenabilitate și mediu 38

4.1 Jocul de sortare după ierarhia deșeurilor 40

4.2 Apa în viața mea 41

4.3 Nudge-uri și echipa verde 42

4.4 Plimbarea cap, mână, inimă 43

4.5 Proiectează o sesiune de educație pentru mediu 44

5 Îmbătrânire activă și învățare intergenerațională 45

5.1 Călătoria mea europeană și normele grupului 47

5.2 Vizită într-un spațiu verde, cu fișă de observare 48

5.3 Trei schimbări sustenabile și codul nostru de comportament 49

5.4 Cercul poveștilor 50

5.5 Harta bunăstării mele 51

5.6 Vânătoarea de comori a îmbătrânirii active 52

5.7 Activitate în aer liber între generații 53

5.8 Încheierea zilei cu trei întrebări și jurnalul 54

Glosar 55

1

Capitolul 1

Incluziune și participarea adulților

Cum ajungem la adulții care vin mai greu la cursuri, cum îi primim și cum îi ajutăm să rămână până la final.

Fișele din acest capitol

1.1 Harta barierelor și profilurile de cursanți

1.2 Cine lipsește din sala noastră?

1.3 Interviul de primire și planul personal de învățare

1.4 Mentorat între sesiuni cu GROW și OSKAR

1.5 Semnale de retragere și plan de retenție

1.6 Primii pași digitali

1.7 Caruselul strategiilor și atelierul „Bunăstare pentru învățare"

Ideile esențiale

Când un adult nu vine la curs, de obicei nu e vorba de lipsă de interes. Programul nu i se potrivește, n-a aflat de curs sau are amintiri proaste de la școală. Fiecare piedică cere alt răspuns, așa că merită să le despărțim.

Trei feluri de bariere

Tip	Exemple	Ce poate face formatorul
Situaționale	programul de la serviciu, grija pentru familie, transportul, costurile, sănătatea	program flexibil, locuri apropiate, ajutor la transport sau pentru cei de care au grijă acasă
Instituționale	limbaj „de școală”, înscrieri complicate, taxe, ore nepotrivite	mesaje simple, înscriere ușoară, invitații făcute personal
Dispoziționale	„nu sunt bun de școală”, rușine, experiențe vechi neplăcute, teama de tehnologie	pași mici la început, o reușită devreme, ton respectuos, un grup în care te simți în siguranță

Cine nu vine, cine pleacă, cine nu continuă

Sunt trei situații diferite. Unii adulți nu se înscriu niciodată. Alții se înscriu și renunță pe parcurs. Alții termină cursul, dar nu mai merg mai departe. Primilor le trebuie o invitație potrivită, celor din mijloc sprijin între sesiuni, iar ultimilor un pas următor care să merite efortul.

Ce susține motivația adulților

Adulții învață mai ușor când pot alege ceva (autonomie), când reușesc (competență) și când se simt parte din grup (apartenență). La acestea se adaugă patru condiții ale motivației: incluziune, atitudine, sens și competență. Concret, întreabă ce vrea persoana, dă-i sarcini pe măsura ei, leagă ce învață de viața ei și construiește un grup în care nimeni nu se simte judecat.

Patru momente, de la invitație până la final

1. Invitația: un mesaj clar, în cuvintele oamenilor, dus de cineva în care au încredere (medicul de familie, parohia, primăria, centrul cultural, liderii informali).
2. Primul contact: o conversație de primire în care asculți ce știe deja persoana, ce vrea și ce o poate opri. De aici iese un plan personal realist.
3. Între sesiuni: mentorat scurt, mesaje, microînvățare, un coleg-partener (buddy), cercuri de studiu.
4. Până la capăt și mai departe: observi din timp semnele de retragere, arăți progresul (portofoliu, insigne digitale, Europass) și propui un pas următor.

Incluziune digitală și bunăstare în grup

Adulții cu puține competențe digitale au nevoie de explicații simple, de exerciții practice, de un ritm pe măsura fiecăruia și de sarcini legate de viața lor (servicii online, comunicare, informații). Cursanților vulnerabili le fac bine empatia, poveștile și jocurile de grup, pentru că îi ajută să se simtă acceptați.

1.1 Harta barierelor și profilurile de cursanți

● Practicat la mobilitate

Înainte să căutăm soluții, vedem limpede ce îi oprește pe adulți să vină. Grupul sortează barierele pe tipuri și inventează două personaje de cursant din comunitatea lui.

Durată	Grup	Materiale
70–80 min	8–16 persoane, în grupuri de 3–4	foi de flipchart, markere, bilețele autoadezive, fișe goale de „persona”

Pașii

10 min	**Fiecare pentru sine.** Scrie pe bilețele de ce nu vine la cursuri un adult din comunitatea ta, câte un motiv pe bilet.
15 min	**Sortarea.** Grupurile lipesc bilețelele pe trei postere: situațional, instituțional, dispozițional. Bilețelele care nu se potrivesc clar nicăieri se mută și se discută.
15 min	**Două personaje.** În perechi: un nume inventat, vârsta, ocupația, ce își dorește, bariera principală și cine l-ar putea ajuta.
15 min	**Traseul.** Pentru un personaj, desenați șase momente: află de curs, primul contact, înscrierea, prima sesiune, a treia sesiune, după curs. Marcați cu roșu unde ar putea renunța.
10 min	**Turul posterelor.** Fiecare pereche se uită la traseul altei perechi și lasă un bilet cu o idee de sprijin.
5 min	**Pasul următor.** Fiecare alege o barieră pe care o poate schimba luna aceasta și o acțiune pentru ea.

Sfat. Personajele sunt inventate. Nu cere nume sau povești despre oameni reali din grup.

Întrebări pentru final

- Ce barieră apare cel mai des la noi?
- În ce moment al traseului pierdem cei mai mulți oameni?
- Ce putem schimba fără bani?

Variante

- Cu seniori: exemple din cartierul lor; îi lași să povestească în loc să scrie.
- Online: o tablă colaborativă cu trei coloane, iar personajele se lucrează în perechi, în camere separate.
- Grup mic: un singur personaj, lucrat de toți.

1.2 Cine lipsește din sala noastră?

● Practicat la mobilitate

Alegi un grup de adulți pe care nu-l vezi la activități și faci un plan scurt: cine îi poate invita, ce le spui și ce primă întâlnire le propui.

Durată	Grup	Materiale
90 min	6–16 persoane, în perechi	fișa „Plan de atragere”, bilețele, foi de flipchart, un telefon pentru poze

Pașii

10 min	**Un grup concret.** De exemplu, adulți peste 55 de ani din cartierul tău, cu puțină școală și fără vreun curs în ultimii ani. Descrie-l într-o propoziție.
15 min	**Mesagerii.** Cine are deja încrederea lor? Medicul de familie, preotul, asistentul social, bibliotecarul, un vecin ascultat de ceilalți. Treceți-i pe hartă și notați cum i-ați putea implica.
15 min	**Locurile.** Unde îi întâlnești deja (piață, biserică, cabinet medical, evenimente locale)? Alege două.
20 min	**Mesajul.** Rescrie invitația fără cuvinte de școală: fără „curs”, „cursanți”, „competențe”. Te poți ajuta de exemplele de mai jos.
15 min	**Prima întâlnire.** Ceva scurt și fără obligații: o gustare, o demonstrație de 30 de minute, o plimbare.
15 min	**Verificarea în perechi.** Partenerul citește planul și răspunde: Cine? Unde? Ce le spunem? De ce ar veni?

Din mesaj de școală în invitație

În loc de	Încearcă
„Înscrieți-vă la cursul de competențe digitale.”	„Vino într-o după-amiază să încerci cum îți faci singur programarea la medic, de pe telefon. Fără examen.”
„Atelier de educație pentru sănătate pentru seniori.”	„Ne întâlnim miercuri la 11:00 la o plimbare scurtă și o cafea. Povestim despre cum ne simțim.”

Sfat. Arată mesajul cuiva din grupul-țintă înainte să-l folosești.

Întrebări pentru final

- Ce știm sigur despre grupul ales și ce doar presupunem?
- Cine are încrederea lor și de ce ne-ar ajuta?

Variante

- ONG mic: un singur mesager și o singură întâlnire de probă.
- Cu seniori: invitația spusă de la om la om merge mai bine decât afișul.

1.3 Interviul de primire și planul personal de învățare

● Practicat la mobilitate

De prima conversație depinde dacă un adult nou mai revine. În triade (intervievator, cursant, observator) exersați un interviu construit pe întrebări deschise, ascultare și rezumare.

Durată	Grup	Materiale
100–120 min	9–15 persoane, în triade	fișa observatorului, fișa „Planul meu”, cronometru

Planul meu	Cu cuvintele cursantului
Ce vreau să învăț sau să pot face	
Ce știu deja (din viață, de la muncă, din hobby-uri)	
Cât timp am și când	
Ce m-ar putea împiedica (timp, bani, drum, sănătate, teamă)	
Cine mă poate ajuta	
Primul pas, săptămâna aceasta	

Pașii

10 min	**Demonstrația.** Formatorul și un voluntar joacă un interviu de 4 minute. Grupul notează ce întrebări se pun.
10 min	**Patru unelte.** Întrebări deschise („Ce v-a adus aici?”), încurajări („Spuneți-mi mai multe”), ascultare reflexivă („Deci simțiți că…”) și rezumare.
30 min	**Jocul de rol, trei runde de câte 8 minute.** Rolurile se schimbă după fiecare rundă. Cursantul joacă situația de pe fișa primită. Observatorul notează pe grilă ce s-a întrebat, ce s-a reformulat și ce a mers bine.
20 min	**Planul personal.** Intervievatorul scrie planul împreună cu cursantul, cu cuvintele cursantului, pe șablonul de mai jos.
15 min	**Feedback în triadă.** Observatorul spune întâi ce a mers bine, apoi un lucru de încercat data viitoare.
15 min	**Discuție cu toată grupa.** Cum au influențat vârstele și culturile diferite din triade conversația?

Sfat. Planul nu e un test și nu primește notă. Rămâne la cursant sau, dacă e de acord, la organizație.

Întrebări pentru final

- Cât am vorbit eu și cât cursantul?
- Ce am aflat și nu mă gândisem să întreb?
- Ce întrebări mi-ar fi greu să pun?

Variante

- Cu seniori: scrii tu, încet, și citești planul cu voce tare ca persoana să-l confirme.
- Cursanți cu încredere mică: primul pas să fie ceva sigur, de 15 minute.

1.4 Mentorat între sesiuni cu GROW și OSKAR

● Practicat la mobilitate

Mulți cursanți se pierd între două întâlniri. O conversație scurtă de mentorat îi ajută să vadă cât au progresat. Exersați două modele și alegeți-l pe cel potrivit situației.

Durată	Grup	Materiale
90 min	9–15 persoane, în triade	cartonașe cu cele două modele, situații scrise pe fișe, foi A4



GROW: patru întrebări pentru o conversație despre un scop



OSKAR: pornește de la soluții și se potrivește când încrederea e mică

Pașii

10 min	**Cine ce face.** Discutați diferența dintre a preda, a mentora și a consilia. Stabiliți până unde merge rolul vostru și când trimiteți cursantul la un specialist.
10 min	**Cele două modele.** Prezintă diagramele de mai sus. GROW ajută la stabilirea unui scop. OSKAR e mai potrivit pentru cursanții cu încredere mică: întrebarea de scalare le arată că au avansat.
30 min	**Jocul de rol, în două runde.** În triade, un mentor folosește GROW pentru situația „vreau să termin cursul, dar nu am timp”. Apoi alt mentor folosește OSKAR pentru „nu cred că progresez”.
15 min	**Întrebarea de scalare.** Exersați: „Pe o scară de la 1 la 10, unde sunteți acum? De ce nu sunteți la 1? Ce ar însemna un punct în plus?”
15 min	**Rutina mea între sesiuni.** Fiecare își face un plan scurt: un mesaj, o notă vocală sau un telefon la 3–4 zile, cu un singur scop.
10 min	**Turul final.** Fiecare spune ce rutină va încerca.

Sfat. Cursul a prezentat și modelul CLEAR (contract, ascultare, explorare, acțiune, revizuire), potrivit pentru o sesiune de mentorat mai lungă.

Întrebări pentru final

- Ce model mi-a venit mai firesc și de ce?
- Am dat sfaturi? Când puteam să nu le dau?

Variante

- Mentorat între colegi: doi cursanți se sprijină unul pe altul cu trei întrebări fixe.
- Cerc de studiu: un grup mic își alege singur subiectul și se întâlnește fără formator, cu un caiet comun.

1.5 Semnale de retragere și plan de retenție

● Practicat la mobilitate

Un cursant nu pleacă de pe o zi pe alta. Înainte apar semne mici. Exersăm să le vedem, să răspundem la ele și să-i arătăm cursantului progresul într-un fel pe care îl simte.

Durată	Grup	Materiale
75 min	6–16 persoane, în grupuri de 4	fișa „Semnale timpurii”, un studiu de caz, flipchart

Pașii

15 min	**Cazul.** Un cursant a lipsit de două ori, nu mai răspunde la mesaje, vine ultimul și pleacă primul. Ce s-ar putea întâmpla cu el?
15 min	**Lista semnelor.** Grupurile completează fișa: absențe, tăcere, întârzieri, tonul din grup, teme nefăcute, schimbări de comportament. Marcați semnele mărunte, ușor de trecut cu vederea.
15 min	**Ce facem.** Fiecare grup propune trei măsuri: una pentru formator, una pentru grup și una pentru cursant.
15 min	**Progresul la vedere.** Cum arătați reușitele mici: un portofoliu cu lucrări, insigne digitale pentru competențe personale, Europass. Alegeți una de încercat.
15 min	**Scara.** Desenați patru trepte: o întâlnire scurtă, un atelier de o zi, un curs, un rol în care îi ajuți pe alții. Cum urcă un cursant fără să se simtă presat?

Întrebări pentru final

- Ce măsură mică ar fi schimbat ceva?
- Cum aflăm motivul adevărat fără să-l întrebăm direct?

Variante

- Cu seniori: recunoașterea poate fi o diplomă simplă, o poză de grup sau invitația de a-i învăța și pe alții.
- Într-un ONG: luați ca exemplu un cursant real, anonimizat.

1.6 Primii pași digitali

○ Adaptare propusă

Explicații simple, exerciții practice, un ritm potrivit și sarcini din viața de zi cu zi. Cu ele construim o sesiune în care fiecare cursant reușește să facă singur un lucru real.

Durată	Grup	Materiale
60–90 min	4–10 adulți cu puține competențe digitale	telefoanele sau tabletele participanților, cartonașe cu pașii, markere, un ceas

Pașii

10 min	**O sarcină reală.** De exemplu: să găsească programul unui autobuz, să trimită o poză familiei, să caute informații despre un medicament. Întreabă grupul de ce are nevoie.
5 min	**Trei pași, spuși dinainte.** Fără termeni tehnici: „apăsăm aici, scriem, apăsăm pe trimite”.
10 min	**O singură demonstrație.** Încet, pe un ecran mare sau pe telefonul tău, apoi încă o dată, explicând cu voce tare.
20 min	**Împreună, apoi singuri.** Cursanții repetă, iar tu treci pe la fiecare. Fiecare primește un cartonaș cu pașii, scris mare.
10 min	**Perechi de ajutor.** Cine a reușit îl ajută pe cel de lângă el. Tu intervii doar când e nevoie.
10 min	**Cum a mers?** Fiecare spune ce a reușit și ce i-a fost greu. Notează ce vei explica altfel data viitoare.

De verificat înainte de sesiune

- Sarcina vine din viața reală a cursanților.
- Folosesc propoziții scurte și cuvinte obișnuite; orice termen nou îl explic o dată.
- Fiecare pas are un cartonaș cu litere mari și, dacă se poate, o captură de ecran.
- Fiecare cursant poate repeta pașii singur.
- Nimeni nu e corectat în fața grupului.
- Am prevăzut pauze și timp în plus.
- Știu ce fac dacă cineva nu are telefon sau internet.
- Am spus clar ce date personale sunt necesare, dacă e cazul, și de ce.

Sfat. Nu te opri la „am încercat”. Cursantul trebuie să plece după ce a făcut singur lucrul respectiv măcar o dată.

Variante

- Cu seniori: font mare, contrast, luminozitate la maximum, volum ridicat.
- Fără telefoane: lucrați pe rând, pe un singur dispozitiv.
- Online: fiecare cursant are pe cineva lângă el.

1.7 Caruselul strategiilor și atelierul „Bunăstare pentru învățare”

○ Adaptare propusă

Cum facem loc tuturor? Grupul trece pe rând pe la patru întrebări, apoi proiectează un atelier de bunăstare pentru adulți și seniori, cu rezultate clare și o evaluare simplă.

Durată	Grup	Materiale
2 ore	8–16 persoane	4 postere, markere, cronometru, fișa de proiectare a atelierului

Un atelier de 90 de minute, pe minute

- 0–10: cum mă simt azi, într-un cuvânt sau o culoare.
- 10–30: o activitate de cunoaștere (poveste, joc de grup).
- 30–60: activitatea principală, cu un rezultat concret.
- 60–80: reflecție în perechi.
- 80–90: ce iau cu mine și o evaluare scurtă.

Pașii

8 min × 4	**Caruselul.** Patru postere: ACCES (cine nu poate veni?), MOTIVAȚIE (ce îi ține aproape?), APARTENENȚĂ (cum se simt în grup?), EVALUARE (cum arătăm progresul fără stres?). Grupurile trec pe la fiecare poster și adaugă idei.
10 min	**Ce s-a strâns.** Citiți posterele și alegeți trei idei pe care le puteți aplica luna aceasta.
30 min	**Atelierul „Bunăstare pentru învățare”.** În grupuri, stabiliți tema, două rezultate ale învățării și cum veți ști că au fost atinse, apoi trei activități și o evaluare formativă simplă.
15 min	**Prezentări.** Fiecare grup are 3 minute. Ceilalți spun ce le-a plăcut și ce ar mai întreba.
10 min	**Cercul de încheiere.** Câte un cuvânt despre cum v-ați simțit.

Întrebări pentru final

- Pe cine e cel mai probabil să nu avem în grup, deși ni-l dorim?
- Ce obicei de-al nostru exclude oameni fără să ne dăm seama?

Variante

- Cu seniori: mai mult timp pentru povești și activități cu mișcare ușoară.
- Grup mic: două postere și un singur atelier.

2

Capitolul 2

Inteligență emoțională și bunăstare

Activități despre emoții, ascultare, coaching și bunăstare, pentru grupuri în care oamenii se simt în siguranță și învață mai ușor împreună.

Fișele din acest capitol

2.1 Povestea unei poze și normele grupului

2.2 Ce spune emoția despre o nevoie?

2.3 Roata vieții, valorile mele și jurnalul de 10 minute

2.4 Scanarea corpului și plimbarea în atenție deplină

2.5 Context, alegere, conexiune într-o situație grea

2.6 Aceeași conversație, de două ori

2.7 Cinci stații de ascultare

2.8 Coaching între colegi cu modelul TGROW

2.9 Comunicare nonviolentă în patru pași

2.10 Autoevaluare emoțională și un pas mic de schimbare

2.11 Un sondaj cu o singură întrebare despre bunăstare

Ideile esențiale

Un grup învață mai bine când și formatorul, și cursanții se simt în siguranță. Ajută mult un limbaj comun despre emoții, despre ascultare și despre bunăstare.

Inteligența emoțională în patru domenii

Pornim de la modelul lui Daniel Goleman: autocunoașterea (ce simt și de ce), autoreglarea (cum rămân calm și limpede la minte), conștiința socială (ce simt ceilalți) și managementul relațiilor (cum comunic și cum rezolv conflictele).

Emoțiile ne spun ceva despre nevoi

Orice comportament încearcă să răspundă unei nevoi, chiar dacă nu pare. Un cursant nerăbdător sau tăcut ne arată, prin emoția lui, că o nevoie a rămas neîmplinită: siguranța, apartenența, competența sau respectul. De aceea întrebăm „de ce are nevoie omul acesta acum?" în loc de „ce e în neregulă cu el?".

Corpul și starea de siguranță

Un limbaj util vine din teoria polivagală (S. Porges, D. Dana). Sistemul nervos caută tot timpul semne de siguranță sau de pericol. Când ne simțim în siguranță, gândim mai limpede și ne apropiem mai ușor de ceilalți. Folosim teoria ca pe o schemă practică de lucru; ea nu pune diagnostice și nu e terapie. Trei lucruri ne ajută să ne reglăm: contextul (înțeleg ce se întâmplă), alegerea (am opțiuni) și conexiunea (nu sunt singur). Reglarea începe cu mult înainte de momentele grele, prin somn, mișcare, hrană, natură, relații și odihnă.

Empatia pornește din curiozitate

Sfatul „pune-te în locul lui" nu merge mereu, pentru că ne imaginăm ce am simți noi, nu ce simte celălalt. Empatia cere să întrebi și să asculți. Cinci obiceiuri ajută: prezența, curiozitatea, întrebările deschise, neevaluarea (despart ce observ de ce interpretez) și validarea („e firesc să te simți așa").

Coaching între colegi și schimbare

Într-o conversație de coaching, formatorul pune întrebări și se abține de la sfaturi. Modelul TGROW are cinci pași: tema, scopul, realitatea, opțiunile și pasul următor. Tot aici intră comunicarea nonviolentă (observație, sentiment, nevoie, cerere) și pașii unei schimbări într-o organizație.

Bunăstarea ajută învățarea

Un sondaj făcut într-un centru comunitar de educație a adulților arată patru câștiguri care revin constant: bunăstare mintală, bunăstare fizică, relații sociale și învățare. Centrele de acest fel sunt locuri de întâlnire; oamenii se simt mai puțin singuri și capătă încredere. Metodele sunt simple: învățare între colegi, povestire, dialog reflexiv, sarcini făcute împreună.

2.1 Povestea unei poze și normele grupului

● Practicat la mobilitate

Un grup nou are nevoie de câteva minute ca oamenii să se cunoască, înainte de orice conținut. Începem cu o poveste scurtă și apoi stabilim împreună cum vrem să lucrăm.

Durată	Grup	Materiale
60 min	8–20 persoane	telefoane sau obiecte personale, hârtie, markere, un flipchart

Pașii

15 min	**Povestea unei poze.** În grupuri de 3–4, fiecare caută pe telefon o poză dintr-o perioadă aleasă (o vară de demult, de pildă) și spune ce se ascunde în spatele ei. Vorbește fiecare.
5 min	**Ce v-a surprins?** Fiecare grup spune tuturor un lucru care l-a surprins.
10 min	**Fiecare pentru sine.** De ce am nevoie de la ceilalți ca să lucrez bine săptămâna aceasta? Notează două sau trei lucruri concrete.
15 min	**În grupuri de 3–4.** Comparați ce ați scris, căutați ce se repetă și alegeți trei norme pentru grup.
15 min	**Normele comune.** Grupurile le prezintă, iar formatorul le scrie pe un poster. De exemplu: ascultăm fără să întrerupem; întrebăm în loc să presupunem; ce se povestește aici rămâne aici.

Sfat. Lasă posterul cu normele la vedere și întoarce-te la el când apare o tensiune.

Întrebări pentru final

- Ce am aflat despre un coleg și nu știam?
- Ce normă ne va fi cel mai greu de ținut?

Variante

- Fără telefoane: fiecare aduce un obiect mic sau desenează o amintire.
- Încălzire creativă: din piese de construcție, fiecare face un model al unui hobby sau al unui lucru care îi reprezintă țara și îl explică unui coleg.
- Cu seniori: povestea unui obiect drag sau a unui loc.

2.2 Ce spune emoția despre o nevoie?

● Practicat la mobilitate

Întrebarea „de ce se poartă așa?" o înlocuim cu „ce nevoie încearcă să împlinească?". Discuția devine mai calmă și duce mai repede la ceva util.

Durată	Grup	Materiale
60 min	8–16 persoane, în grupuri de 3–4	3 studii de caz scurte, foi mari, markere



Lanțul obișnuit, așa cum se vede din afară

Pașii

10 min	**Lanțul obișnuit.** Desenați pe tablă lanțul gând, emoție, comportament, rezultat pentru o situație din sala de curs.
10 min	**Adăugăm nevoia.** Citiți fraza „orice comportament încearcă să răspundă unei nevoi". Refaceți lanțul și puneți nevoia din spatele emoției (de exemplu, nevoia de a fi ascultat).
20 min	**Studii de caz.** Fiecare grup primește un caz: un cursant întrerupe mereu; cineva tace și nu aduce temele; o cursantă se enervează când e corectată. Ce emoții ar putea fi aici, ce nevoie și ce ne-ar ajuta?
15 min	**Cu toată grupa.** Fiecare grup propune o idee pentru formator și una pentru grup.
5 min	**De reținut.** Dacă un loc nu-ți poate împlini o nevoie, o poți hrăni în altă parte. Asta îți dă flexibilitate psihologică.

Sfat. Folosește cazuri inventate și generale. Nu cere nimănui un caz real din grup.

Întrebări pentru final

- Ce s-ar schimba dacă am vedea în comportament o nevoie?
- Ce nevoie a mea e în joc când mă enervez la curs?

Variante

- Cu seniori: pornește de la o situație de zi cu zi, de pildă coada la farmacie.
- Online: cazurile pe o tablă colaborativă.

2.3 Roata vieții, valorile mele și jurnalul de 10 minute

● Practicat la mobilitate

Autocunoașterea începe cu două întrebări: ce contează pentru mine și cât de aproape de asta trăiesc. Un jurnal scurt ajută la găsirea răspunsurilor.

Durată	Grup	Materiale
60 min	8–20 persoane, lucru individual	roata vieții desenată pe o foaie, lista de valori, caiet, pix

Pașii

15 min	**Roata vieții.** Desenează un cerc cu 8 felii (sănătate, familie, prieteni, muncă, bani, învățare, odihnă, sens, de exemplu). Colorează fiecare felie după cât de mulțumit ești.
5 min	**Ce observ?** Ce zone contează cel mai mult pentru mine? Pe care le las deoparte?
15 min	**Valorile mele.** Din listă (onestitate, libertate, siguranță, curiozitate, comunitate, creativitate…) alege-le pe cele importante, adaugă ce lipsește și pune-le în ordine. Mută-le până când ordinea ți se pare corectă.
10 min	**Jurnalul.** Alege o întrebare (de pildă, „unde trăiesc după valorile mele și unde nu?”) și scrie 10 minute fără oprire și fără să corectezi. Nu citește nimeni ce scrii.
10 min	**Cum a fost?** În perechi, doar cine vrea: ce am descoperit, ce m-a surprins.

Sfat. Spune de la început că jurnalul rămâne al fiecăruia și nu îl citește nimeni.

Întrebări pentru final

- Ce valoare nu se vede deloc în programul meu de peste săptămână?
- Ce schimbare mică m-ar aduce mai aproape de ce contează pentru mine?

Variante

- Cu seniori: cinci valori, scrise mare; cine vrea poate povesti în loc să scrie.
- Când e puțin timp: doar valorile, iar jurnalul acasă.

2.4 Scanarea corpului și plimbarea în atenție deplină

● Practicat la mobilitate

Două exerciții scurte de atenție, unul pe scaun și unul în mers. Participanții observă ce simt, fără să judece. Nu urmărim o relaxare perfectă.

Durată	Grup	Materiale
45 min	6–20 persoane	un spațiu liniștit, scaune, un parc sau o curte în apropiere, un ceas

Pașii

2 min	**Cadrul.** „Ne uităm la ce se întâmplă acum, fără să judecăm. Nimic din ce simțiți nu e greșit. Vă puteți opri oricând.”
12 min	**Scanarea corpului,** ghidată de formator. Pe scaun, cu ochii închiși sau cu privirea într-un punct, atenția trece pe rând pe tălpi, picioare, abdomen, spate, brațe și față. La fiecare zonă doar observi.
5 min	**Cum a fost?** Fiecare spune un cuvânt sau o frază, fără comentarii.
15 min	**Plimbarea.** Mergeți în tăcere, încet, fără telefoane. Observați ce vedeți, ce auziți, ce simțiți. Cine vrea poate alege un obiect și să-l privească o vreme.
10 min	**Cercul de final.** Ce am observat? Ce mi-a făcut bine?

Sfat. Sunt exerciții educaționale, nu terapie. Dacă un cursant trece printr-o suferință psihică sau are o traumă, nu insista și propune-i altceva.

Întrebări pentru final

- În ce moment al zilei aș putea face cinci minute de felul acesta?

Variante

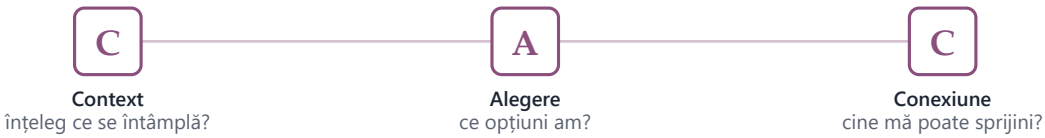
- Mobilitate redusă: plimbarea se înlocuiește cu un exercițiu de observare la fereastră sau pe o bancă.
- Dacă cineva nu se simte bine: poate deschide ochii, se poate uita în jur sau poate ieși, fără să dea explicații.

2.5 Context, alegere, conexiune într-o situație grea

● Practicat la mobilitate

Când o situație ne copleșește, verificăm trei lucruri: știm ce se întâmplă, avem de unde alege, simțim că avem pe cineva alături. Problema rămâne, dar ne liniștim.

Durată	Grup	Materiale
55 min	6–16 persoane, în perechi	fișa cu cele trei întrebări, hârtie, un ceas



Trei întrebări înainte să reacționezi

Pașii

10 min	**Ce ne influențează în fiecare zi.** În perechi, discutați cum ne schimbă starea somnul, hrana, mișcarea, natura, relațiile și odihna. Fiecare pereche spune o idee tuturor.
5 min	**Fiecare pentru sine.** Ce mă ajută când sunt stresat? Scrie cât mai multe în 5 minute.
20 min	**O situație recentă.** În perechi, câte 7 minute de fiecare: o situație recentă, grea, dar despre care poți vorbi. Partenerul întreabă: Aveai destul context? Aveai de unde alege? Aveai pe cineva alături?
10 min	**Ce a lipsit?** Alege unul din cele trei și notează un lucru mic pe care îl poți face data viitoare.
10 min	**Cu toată grupa.** Care dintre cele trei ne lipsește cel mai des?

Întrebări pentru final

- Cum pot să le dau cursanților mai mult context la începutul unui curs?
- Ce alegeri reale le pot oferi?

Variante

- Cursanți anxioși: programul zilei scris pe tablă și anunțat la începutul fiecărei sesiuni (context).
- Cu seniori: accent pe conexiune, cu aceleași perechi de la un exercițiu la altul.

2.6 Aceeași conversație, de două ori

● Practicat la mobilitate

Ca să vezi ce schimbă ascultarea, porți aceeași conversație de două ori: întâi cum îți vine, apoi cu un singur scop, acela de a înțelege.

Durată	Grup	Materiale
70 min	6–20 persoane, în perechi	tabelul „în loc de / încearcă”, un ceas

Pașii

10 min	**Prima conversație, firească.** A povestește o mică problemă (7 minute). B reacționează cum îi vine. Apoi schimbați rolurile.
10 min	**Ce am simțit?** Cel care a povestit: m-am simțit ascultat, în siguranță, înțeles? Cel care a ascultat: ce am făcut (sfaturi, întrebări, povești de-ale mele, întreruperi)?
10 min	**Regulile curiozității.** Formatorul spune ce evităm: sfaturi, soluții, întâmplări proprii, ghicitul a ce simte celălalt, „repararea” lui. Și ce facem: întrebăm, ascultăm, lăsăm tăcerea.
20 min	**A doua conversație.** Aceleași perechi, aceeași situație. Cel care ascultă are un singur scop: să înțeleagă ce trăiește celălalt.
10 min	**Comparația.** Ce s-a schimbat? Ce a fost cel mai greu?
10 min	**Fraze de folosit.** Exersați cu toată grupa înlocuirile din tabel.

În loc de	Încearcă
„Știu cum te simți.”	„Ajută-mă să înțeleg cum e pentru tine.”
„Dacă aș fi în locul tău…”	„Spune-mi mai multe.”
„Știu exact de ce ai nevoie.”	„Ce te-ar ajuta acum?”

Sfat. Tăcerea nu e o greșeală. După o întrebare, așteaptă 10 secunde.

Întrebări pentru final

- Cât am vorbit eu în prima conversație și cât în a doua?
- Ce se întâmplă când nu mă grăbesc să umplu tăcerea?

Variante

- Cu seniori: mai mult timp pentru tăcere și pentru răspuns; perechile stau aproape una de alta.
- Online: camere de câte 2 persoane, 10 minute.

2.7 Cinci stații de ascultare

● Practicat la mobilitate

Ascultarea se învață exersând. Cinci stații scurte lucrează pe rând prezența, curiozitatea, întrebările deschise, observația fără judecată și validarea.

Durată	Grup	Materiale
90 min	10–20 persoane, în perechi, 5 stații	5 stații cu fișe, un ceas, hârtie

Întrebare închisă	Întrebare deschisă (exemplu)
Ai vorbit cu șeful tău?	Ce discuții ai avut până acum?
De ce ești supărat?	Ce s-a întâmplat?
Ești stresat?	Cum a fost săptămâna asta pentru tine?
Ai terminat proiectul?	Cum merge proiectul?
Ți-a plăcut cursul?	Ce ți-a rămas din curs?

Afirmație	Observație sau interpretare?
„Este leneș."	Interpretare. Observația ar fi: „A întârziat 20 de minute."
„Nu o interesează echipa."	Interpretare. Observația ar fi: „Nu mi-a răspuns la e-mail de trei zile."
„A încrucișat brațele în timpul ședinței."	Observație

Pașii

12 min	**Stația 1, prezența.** A vorbește 3 minute despre ceva care l-a făcut să zâmbească săptămâna aceasta. B ascultă fără să întrerupă, fără sfaturi și fără povești proprii. Apoi schimbați.
12 min	**Stația 2, curiozitatea.** A povestește o problemă. B are voie **doar** să pună întrebări, fără sfaturi, păreri sau povești. Câte 5 minute fiecare.
15 min	**Stația 3, întrebările deschise.** Transformați întrebările închise din primul tabel în întrebări deschise.
15 min	**Stația 4, observație sau interpretare?** Citiți afirmațiile din al doilea tabel, marcați-le și rescrieți interpretările ca observații.
15 min	**Stația 5, validarea.** A citește o situație. B răspunde în una sau două fraze care validează emoția, fără s-o rezolve și fără s-o micșoreze.
21 min	**Prima conversație, din nou.** Folosiți toate cele cinci abilități. Ce s-a schimbat? Ce a fost cel mai greu?

Sfat. Să validezi o emoție nu înseamnă să fii de acord, să rezolvi sau să permiți ceva. Îi spui doar celuilalt că ce trăiește are sens.

Întrebări pentru final

- Ce abilitate îmi vine cel mai ușor și care cel mai greu?
- Ce obicei de comunicare vreau să las și pe care vreau să-l încep?

2.8 Coaching între colegi cu modelul TGROW

● Practicat la mobilitate

Coachul pune întrebări și nu dă sfaturi. În triade (coach, persoana care primește coaching, observator) exersați conversații de 5 minute despre ceva mic și real.

Durată	Grup	Materiale
60–75 min	9–15 persoane, în triade	fișa cu modelul TGROW, lista de întrebări, un ceas



TGROW: cinci pași pentru o conversație de coaching

Întrebări bune oricând

- Ce ai în minte? Și ce altceva? Care e de fapt provocarea pentru tine? Ce vrei? Cum te pot ajuta?
- Dacă spui da la asta, la ce spui nu? Ce ți-a folosit cel mai mult din conversația asta?

Pașii

10 min	**Cum gândește un coach.** Vede potențialul, pornește de la punctele forte, deschide posibilități, rămâne curios și înțelege înainte să sfătuiască.
10 min	**Modelul TGROW.** Citiți împreună diagrama și întrebările de mai sus.
30 min	**Trei runde de 5 minute, cu feedback.** Coachul pune doar întrebări. Cel care primește coaching alege „o mică schimbare pe care vreau s-o fac la serviciu” sau „în timpul liber”. Observatorul notează întrebările bune și momentele în care coachul a dat sfaturi.
15 min	**Feedback.** Observatorul spune ce a mers. Cel care a primit coaching spune ce întrebare l-a ajutat cel mai mult.
10 min	**Cu toată grupa.** Ce întrebări luăm cu noi în sala de curs?

Întrebări pentru final

- Cât de greu mi-a fost să nu dau soluții?
- Ce întrebare l-a făcut pe celălalt să vadă lucrurile altfel?

Variante

- Cu cursanți adulți: subiecte mici, un obicei sau o schimbare mică acasă.
- În doi: fără observator, cu cronometru de 5 minute.

2.9 Comunicare nonviolentă în patru pași

● Practicat la mobilitate

Într-o conversație grea, patru pași te ajută să desparți ce s-a întâmplat de ce crezi tu despre asta: observația, sentimentul, nevoia și cererea.

Durată	Grup	Materiale
45 min	6–16 persoane, individual și în perechi	fișa cu cei patru pași, hârtie, pix

Propoziția întreagă

„Când [ce am observat], mă simt [sentiment], pentru că am nevoie de [nevoie]. Ai fi dispus să [cerere concretă]?"

Pașii

10 min	**Cei patru pași.** Observația este un fapt, fără interpretare (fără „întotdeauna" și „niciodată"). Sentimentul are un nume. Nevoia e valoarea din spatele lui. Cererea este o acțiune concretă, la care celălalt poate spune nu.
5 min	**Sentiment sau gând?** „Mă simt ignorat" e o judecată despre celălalt. Pune în loc un cuvânt pentru emoție: frustrat, neliniștit, descurajat, ușurat.
15 min	**Propoziția mea.** Individual, pentru o situație reală: observația, sentimentul, nevoia, cererea. Apoi pune-le împreună în propoziția de mai sus.
10 min	**În perechi.** Citiți-vă propozițiile. Partenerul spune ce a auzit și dacă i s-a părut un reproș.
5 min	**Ce iau cu mine.** Câte o frază de la fiecare.

Sfat. O cerere poate primi un „nu". Dacă „nu" nu e acceptat, e o pretenție, nu o cerere.

Întrebări pentru final

- Ce parte mi-a fost cel mai greu de scris?
- Cum m-aș simți dacă aș primi eu propoziția asta?

Variante

- Cu seniori: exemple din familie și din vecini; ritm lent.
- Conflicte reale în grup: doar dacă toți sunt de acord și după reguli clare.

2.10 Autoevaluare emoțională și un pas mic de schimbare

○ Adaptare propusă

Un chestionar scurt de reflecție arată punctele forte și un domeniu de lucrat; apoi fiecare alege un singur pas. Nu e o evaluare psihologică, iar rezultatele rămân la fiecare.

Durată	Grup	Materiale
60 min	6–20 persoane, individual	chestionarul de mai jos, tipărit; pix; fișa schimbării

Domeniu	Afirmații (de la 1 la 5)
Autocunoaștere	Știu ce simt acum. Știu de ce mă simt așa. Îmi cunosc punctele forte și slăbiciunile.
Autoreglare	Rămân calm când sunt stresat. Mă gândesc înainte să fac ceva. Mă adaptez când lucrurile se schimbă.
Conștiință socială	Observ cum se simt ceilalți. Ascult cu atenție. Îmi dau seama în ce stare e un grup.
Relații	Comunic bine. Rezolv conflictele. Îi sprijin și îi motivez pe ceilalți.

Fișa schimbării, în opt întrebări

1. De ce e nevoie de schimbare acum?
2. Cine mă sprijină?
3. Cum arată schimbarea, într-o propoziție?
4. Cui îi spun?
5. Ce m-ar putea opri și cum trec de obstacol?
6. Care ar fi o reușită mică și rapidă?
7. Ce urmează după prima reușită?
8. Cum devine obicei?

Pașii

10 min	**Autoevaluarea.** Pentru fiecare afirmație alege un număr de la 1 la 5 (1 = niciodată, 5 = întotdeauna). Prima reacție e de obicei cea sinceră. Nu e un test.
5 min	**Totalul pe domenii.** Adună punctele la autocunoaștere, autoreglare, conștiință socială și relații. Care e domeniul tău cel mai puternic?
5 min	**Trei fraze.** „Domeniul meu cel mai puternic este…"; „Vreau să mă descurc mai bine la…"; „Pasul meu mic săptămâna aceasta…".
20 min	**Fișa schimbării.** Pentru pasul ales, răspunde în ordine la cele opt întrebări.
10 min	**În perechi.** Spune pasul și un obstacol. Partenerul te întreabă doar „ce ai putea face?".

Întrebări pentru final

- Cine din jurul meu mă poate ajuta cu pasul acesta?

Variante

- Cu seniori: trei afirmații pe domeniu, citite cu voce tare.
- Cu o echipă: aceeași fișă, pentru o schimbare comună.

2.11 Un sondaj cu o singură întrebare despre bunăstare

○ Adaptare propusă

Un centru comunitar poate pune cursanților o singură întrebare deschisă și poate grupa apoi răspunsurile. Poți face la fel cu grupul tău, ca să afli ce le aduc oamenilor activitățile voastre.

Durată	Grup	Materiale
45 min + analiza	orice grup de cursanți	bilețele autoadezive sau foi mici, markere, un poster cu cinci coloane

Pașii

5 min	**Întrebarea.** Pune o singură întrebare deschisă: „Cum vă ajută activitățile noastre să vă simțiți mai bine?”.
10 min	**Răspunsuri anonime.** Fiecare scrie o propoziție pe un bilet. Cine vrea poate dicta.
15 min	**Grupăm împreună.** Cinci coloane: bunăstare mintală, bunăstare fizică, relații sociale, învățare, apartenență la comunitate. Fiecare bilet merge acolo unde se potrivește.
10 min	**Ce vedem?** Ce coloană are cele mai multe bilete? Ce ne-a surprins?
5 min	**Ce facem cu ce am aflat?** O idee pentru activitățile următoare.

Metode simple, de încercat

- Învățare între egali: doi cursanți își arată unul altuia ceva ce știu să facă.
- Povestire: fiecare spune o poveste scurtă legată de tema zilei.
- Dialog reflexiv: perechi care se întreabă „ce ai observat?” și „ce urmează?”.
- Sarcini făcute împreună: la final iese ceva comun (un poster, o listă, un mic spectacol).

Întrebări pentru final

- Ce ne spun răspunsurile despre ce contează pentru cursanți?
- Ce nu știam până acum?

Variante

- Cu seniori: formatorul citește întrebarea, iar un voluntar notează răspunsurile spuse cu voce tare.
- Într-o serie de întâlniri: repetați sondajul după trei luni.

3

Capitolul 3

Inteligență artificială și competențe digitale

Cum ne ajută AI-ul să pregătim, să simplificăm și să evaluăm, fără să uităm de răspunderea formatorului și de cursanții cu puține competențe digitale.

Fișele din acest capitol

3.1 Promptul în cinci elemente

3.2 Aceeași activitate, în trei versiuni

3.3 Materiale în limbaj simplu pentru seniori

3.4 Verifică înainte să folosești

3.5 Rubrici și feedback personalizat cu ajutorul AI

3.6 Regulile noastre pentru AI la curs

3.7 Laborator de co-creare cu AI

3.8 O idee de afacere pe o singură pagină

3.9 Traseul unui cursant fără experiență digitală

Ideile esențiale

Inteligența artificială poate scurta pregătirea unui curs și poate face materialele mai ușor de înțeles. Formatorul rămâne însă cel care decide. O folosim acolo unde ajută, cu grijă, și le spunem cursanților deschis când o folosim.

Cum vorbim cu un instrument de AI

Un rezultat bun pornește de la un prompt clar: cine ești, pentru cine e materialul, la ce nivel, în ce format și cu ce limite. Răspunsul se îmbunătățește în câteva încercări; prima variantă rareori e cea bună. Sistemele generative pot inventa fapte și surse, pot repeta prejudecăți și pot greși în privința culturii sau a limbii. De aceea formatorul verifică orice material generat înainte să ajungă la cursant.

Unde ajută AI-ul și ce rămâne la formator

Sarcină	Ce face AI-ul	Ce rămâne la formator
Proiectare	propune un plan, obiective, exerciții, studii de caz, variante pentru niveluri diferite	alege, verifică și potrivește la grup
Materiale accesibile	simplifică textul, împarte instrucțiunile în pași, face imagini, subtitrări, traduceri	le testează cu cursanți reali și are grijă de date
Desfășurare	chestionare, sondaje în timp real, jocuri, un chatbot care îi însoțește pe cursanți între sesiuni	ritmul, relația cu oamenii, echilibrul dintre ecran și prezență
Evaluare	întrebări, rubrici, feedback personalizat, analiza chestionarelor de satisfacție	decizia finală și răspunderea pentru orice evaluare

Etică și protecția datelor

Nu punem datele personale ale cursanților în instrumente publice. Le spunem cursanților când și cum folosim AI, verificăm sursele și spunem clar când un conținut e generat. Avem grijă ca tehnologia să nu-i lase pe dinafară pe cei cu puține competențe digitale. Reperele europene de la cursuri au fost DigCompEdu și ghidurile etice europene despre AI în educație.

Învățare digitală pentru toți

Un mediu personal de învățare este un traseu cu resurse, activități și momente de reflecție, care îl lasă pe adult să învețe în ritmul lui. Contează câteva lucruri: un început simplu, ajutor pentru cei cu puține competențe, atenție la cine riscă să renunțe și câțiva indicatori simpli de progres, care devin feedback pentru cursant. Tehnologia se leagă și de antreprenoriatul digital: ideea, grupul-țintă, valoarea oferită și prezența online, puse într-o variantă simplificată a Business Model Canvas.

Instrumentele pomenite în ghid sunt doar exemple. Se schimbă repede, așa că alege după nevoie, preț și felul în care protejează datele.

3.1 Promptul în cinci elemente

● Practicat la mobilitate

Un prompt vag aduce un răspuns vag. Cu cinci elemente bine alese, formatorul are de obicei un plan de sesiune bun de folosit de la a doua încercare.

Durată	Grup	Materiale
60 min	6–14 persoane, în perechi	laptopuri sau telefoane cu un instrument de AI, fișa „Promptul în 5 elemente”



Cinci elemente pentru un prompt util

Un prompt complet, ca exemplu

Ești formator de adulți. Lucrez cu 12 persoane între 55 și 70 de ani, începători cu telefonul. La finalul sesiunii de 60 de minute, fiecare trebuie să poată trimite o poză prin aplicația de mesaje. Dă-mi un plan pe pași, cu minute, un exercițiu practic și o verificare simplă. Folosește limbaj simplu, fără termeni tehnici.

Pașii

10 min	**Un prompt slab.** Scrie un prompt de o frază („fă-mi un curs despre telefon”). Citiți răspunsul: ce lipsește?
10 min	**Cele cinci elemente.** Arată diagrama: rolul, grupul, obiectivul, formatul, limitele. Fiecare pereche completează fișa pentru o sesiune pe care chiar o are de ținut.
15 min	**Promptul complet.** Rulați-l și comparați rezultatul cu primul.
15 min	**Două-trei corecturi.** Cereți de pildă: „simplifică limbajul”, „adaugă un exercițiu de 10 minute”, „fă o variantă fără ecran”.
10 min	**Biblioteca de prompturi.** Fiecare pereche își salvează promptul într-un loc comun, cu o notă despre ce a mers și ce a trebuit corectat.

Sfat. Nu pune în prompt numele sau datele cursanților.

Întrebări pentru final

- Ce informație a schimbat cel mai mult răspunsul?
- Ce a trebuit să corectez la final?

Variante

- Fără AI: aceleași cinci elemente te ajută să-ți pregătești sesiunea pe hârtie.
- Grup mai avansat: cereți două variante și comparați-le.

3.2 Aceeași activitate, în trei versiuni

● Practicat la mobilitate

Într-un grup de adulți nivelurile diferă mult. Cu AI pregătești repede trei versiuni ale aceleiași activități: pentru începători, pentru nivel mediu și pentru cei care vor mai mult.

Durată	Grup	Materiale
60 min	6–14 persoane, în perechi	o activitate pe care fiecare pereche o folosește deja, un instrument de AI, foi

Pașii

10 min	**Activitatea.** Alege una pe care o faci des și stabilește-i un singur obiectiv.
10 min	**Trei profiluri.** De pildă: A n-a folosit niciodată telefonul pentru asta, B a mai încercat, C se descurcă și vrea mai mult.
20 min	**Cele trei versiuni.** Promptul: „Adaptează activitatea pentru cele trei profiluri, cu același obiectiv. Pentru A pași foarte mici; pentru C o provocare în plus.”
15 min	**Verificarea.** Sunt corecte, realiste, respectuoase? Taie ce nu merge.
5 min	**Cum le împarți.** Cartonașe colorate, nivel ales de cursant sau perechi mixte.

Sfat. Nivelul îl alege cursantul, nu formatorul.

Întrebări pentru final

- Ce profil mi-a fost mai greu de descris?
- Cum evit să pun etichete cursanților?

Variante

- Cu seniori: variantele pot fi „la fel, dar mai încet” și „la fel, dar cu cineva alături”.
- Fără AI: colegii îți propun variante în 10 minute.

3.3 Materiale în limbaj simplu pentru seniori

● Practicat la mobilitate

Un text bun pentru seniori are propoziții scurte, pași numerotați și litere mari. AI-ul te ajută să-l rescrii repede; tu verifici dacă se înțelege.

Durată	Grup	Materiale
60 min	6–14 persoane	un text real (o invitație, o instrucțiune, un pliant), un instrument de AI, o imprimantă

Pașii

10 min	**Textul.** Alege un text pe care cursanții îl primesc de la tine sau de la o instituție.
15 min	**Rescrierea cu AI.** Cere: „Rescrie în limbaj simplu, cu propoziții de cel mult 15 cuvinte, pași numerotați și fără termeni tehnici.”
15 min	**Verificarea.** Treci prin lista de mai jos și corectează de mână ce trebuie.
10 min	**Aranjarea în pagină.** Litere mari, contrast bun, mult spațiu și o imagine care explică.
10 min	**Proba.** Dă materialul unui coleg și apoi, dacă se poate, unui cursant. Ce n-a înțeles?

Lista de verificare

- Propoziții scurte, cu o singură idee fiecare.
- Cuvinte obișnuite; termenii noi sunt explicați.
- Pașii sunt numerotați și în ordine.
- Litere de cel puțin 14 puncte și contrast puternic.
- Nu cer date personale de care nu am nevoie.
- Un cursant din grup l-a citit și l-a înțeles.

Întrebări pentru final

- Ce informație trebuie păstrată, chiar dacă pare complicată?
- Ce imagini ajută cu adevărat?

Variante

- Audio: înregistrează instrucțiunea cu un instrument text–voce; dacă faci video, adaugă subtitrare.
- Alte limbi: traducerea o verifică un vorbitor nativ.

3.4 Verifică înainte să folosești

● Practicat la mobilitate

AI-ul scrie convingător și atunci când greșește. Exersați obiceiul de a verifica afirmațiile importante, sursele și prejudecățile.

Durată	Grup	Materiale
45 min	6–16 persoane, în perechi	un text generat de AI despre un subiect pe care îl cunoști, acces la surse oficiale

Șase întrebări înainte să dai un material cursanților

1. Faptele sunt corecte? Le-am verificat într-o sursă oficială?
2. Sursele există? AI-ul le poate inventa.
3. Se potrivește cu nivelul și situația grupului?
4. Conține prejudecăți sau generalizări?
5. Respectă protecția datelor?
6. Le-am spus cursanților că materialul e făcut cu AI?

Pașii

5 min	**Textul.** Cere un text de 200 de cuvinte despre un subiect pe care îl știi bine (o regulă sau un termen din domeniul tău).
15 min	**Afirmațiile.** Subliniază cinci afirmații care se pot verifica (date, nume, cifre, reguli) și o sursă citată.
15 min	**Verificarea.** Caută fiecare afirmație în surse oficiale sau în materialele tale și marcheaz-o: corect, parțial, greșit sau nu pot verifica.
5 min	**Prejudecățile.** Cine lipsește din text? Ce presupune textul fără să spună?
5 min	**Regula ta.** Scrie în trei rânduri ce vei verifica de acum înainte.

Întrebări pentru final

- Ce greșeală m-a convins cel mai tare?
- La ce subiecte trebuie să fiu mai atent?

Variante

- Cu cursanți: o variantă simplă de educație despre AI, în care verifică împreună o afirmație dintr-un text generat.
- Cu seniori: un subiect apropiat lor (sănătate, pensii), cu sursele oficiale pregătite dinainte.

3.5 Rubrici și feedback personalizat cu ajutorul AI

● Practicat la mobilitate

Adulții rămân motivați când primesc feedback concret. AI-ul te ajută să scrii repede întrebări, o rubrică și mesaje personalizate. Deciziile rămân ale tale.

Durată	Grup	Materiale
60 min	6–14 persoane	o temă sau un exercițiu real, un instrument de AI sau un editor de text

Pașii

10 min	**Exercițiul.** Alege unul pe care l-ai dat cursanților și scrie două criterii după care vezi dacă e reușit.
15 min	**Rubrica.** Cere o rubrică pe trei niveluri pentru cele două criterii, în limbaj simplu și cu exemple.
15 min	**Un mesaj de feedback.** Dă un răspuns inventat de cursant (fără date reale) și cere un mesaj în trei părți: ce a mers bine, ce se poate îmbunătăți, care e pasul următor.
10 min	**Judecata ta.** E corect mesajul? Are un ton respectuos? L-ai trimite așa cum e?
10 min	**Limitele.** Discutați ce nu lăsăm niciodată pe seama AI-ului: nota, decizia de a exclude pe cineva, evaluările delicate.

Sfat. Lucrează doar cu texte anonimizate. Nu pune în instrument răspunsuri cu nume sau alte date personale.

Întrebări pentru final

- Ce am simplificat și ce am pierdut pe drum?
- Cum le spun cursanților că am folosit AI la feedback?

Variante

- Chestionar de satisfacție: pui răspunsurile anonimizate și ceri o sinteză pe teme, apoi o compari cu răspunsurile originale.
- Urmărirea progresului: un tabel simplu cu trei indicatori (prezență, participare, o reușită) ajută la feedback.

3.6 Regulile noastre pentru AI la curs

● Practicat la mobilitate

Orice organizație are nevoie de câteva reguli simple pentru folosirea AI. Grupul pornește de la cazuri concrete și scrie șase până la opt reguli pe care le poate respecta.

Durată	Grup	Materiale
60 min	6–20 persoane, în grupuri de 3–4	studii de caz scurte, posterul „Regulile noastre”, markere

Pașii

10 min	**Trei cazuri.** Un formator pune lista cursanților într-un chatbot. O fișă trimite la o sursă care nu există. Un cursant nu știe că materialul a fost generat. Ce nu e în regulă?
15 min	**Riscurile.** Pe poster: date personale, prejudecăți, acuratețe, dependență, transparență. Câte un exemplu din practica voastră pentru fiecare.
20 min	**Regulile.** Fiecare grup scrie patru reguli simple, la imperativ. Apoi le comasați în 6–8 reguli comune.
10 min	**Cum le spunem cursanților?** Scrieți o frază pentru începutul cursului: „Uneori folosim un asistent AI pentru…; nu introducem date personale; verificăm tot.”
5 min	**La vedere.** Posterul rămâne în sală și îl revedeți peste trei luni.

Exemple de reguli, de adaptat

- Nu introducem numele, adresele, fotografiile sau datele de sănătate ale cursanților.
- Verificăm faptele și sursele înainte să împărțim un material.
- Le spunem cursanților când folosim AI.
- Corectăm materialele generate care sunt părtinitoare.
- Nota și evaluarea le stabilește formatorul.
- Cursantul poate refuza ca datele lui să fie folosite cu AI.

Întrebări pentru final

- Ce regulă ne va fi cel mai greu de respectat?
- Cine urmărește că o respectăm?

Variante

- ONG mic: trei reguli pe o pagină, semnate de toată echipa.
- Pentru cursanți: o variantă în limbaj simplu, citită cu voce tare.

3.7 Laborator de co-creare cu AI

● Practicat la mobilitate

Educatorii lucrează în echipe și creează activități cu ajutorul AI. Fiecare echipă pornește de la un scop, face un prototip și primește feedback.

Durată	Grup	Materiale
90 min	6–15 formatori, în grupuri de 3	laptopuri, un instrument de AI, un șablon de plan de lecție și unul de evaluare, markere

Pașii

10 min	**Provocarea.** Fiecare echipă alege o nevoie reală, de exemplu: cursanții uită între sesiuni ce au învățat.
20 min	**Primul prototip.** Cu ajutorul AI, echipa scrie un plan de lecție sau de activitate și o fișă pentru cursant.
20 min	**AI doilea prototip.** Un instrument de evaluare: patru întrebări sau o rubrică.
20 min	**Schimbul de feedback.** Echipele își dau prototipurile una alteia. Fiecare spune ce merge, ce nu e clar și ce ar schimba.
15 min	**Corecturile.** Fiecare echipă își îmbunătățește prototipurile.
5 min	**Dosarul comun.** Prototipurile ajung într-un dosar pe care îl poate folosi orice formator.

Întrebări pentru final

- Ce am făcut mai repede cu AI și ce a mers mai încet?
- Cine din echipă nu are încă încredere în AI și ce l-ar ajuta?

Variante

- Organizații cu puțin timp: o singură echipă și un singur prototip.
- Cu mentorat: un formator cu mai multă experiență însoțește echipele.

3.8 O idee de afacere pe o singură pagină

● Practicat la mobilitate

Pentru adulții cu puține ocazii, antreprenoriatul digital poate începe cu puțin: o idee, câțiva oameni cărora le folosește, o promisiune clară și un prim pas online. Lucrăm cu o variantă simplificată a Business Model Canvas.

Durată	Grup	Materiale
90 min	6–16 adulți sau formatori	fișa „Harta de o pagină”, bilețele, telefoane, markere

Cine?	Ce problemă rezolv?	Ce ofer?
Cui îi folosește?	Ce îl doare sau ce îi lipsește?	Ce primește de la mine?

Cum ajung la el?	Cum îl ajut?	De ce am nevoie?
Unde îl găsesc, online sau în comunitate?	Cum îi arăt ce câștigă?	Resurse, timp, bani, ajutor

Pașii

10 min	**Ideea.** Fiecare scrie pe un bilet ce știe să facă bine, ce i-ar plăcea să facă și ce nevoie vede în jurul lui.
15 min	**Omul căruia îi folosește.** În perechi, alegeți o idee și descrieți un om concret care ar avea nevoie de ea.
30 min	**Harta de o pagină.** Completați cele șase căsuțe de mai sus, cu propoziții scurte.
15 min	**Prezența online.** Alegeți un loc simplu unde ați putea fi găsiți (un grup de mesagerie, o rețea socială) și scrieți un mesaj de prezentare de trei rânduri.
15 min	**Un prim pas mic.** Ce puteți face săptămâna aceasta, gratis sau aproape gratis?
5 min	**Încheierea.** Fiecare spune ce și-a propus.

Sfat. Nu promite câștiguri. Urmărim încrederea, inițiativa și un prim pas.

Întrebări pentru final

- Ce parte a hărții mi-a fost cel mai greu de completat?
- Pe cine aș putea întreba ce crede, înainte să încep?

Variante

- Fără rețele sociale: un canal local (afiș, vecini, grupul cartierului).
- Cu seniori: o idee pornită de la ceva ce știu să facă (o prăjitură, o reparație, o poveste).

3.9 Traseul unui cursant fără experiență digitală

○ Adaptare propusă

Un traseu de învățare are resurse, activități și reflecție. Aici îl desenăm pas cu pas pentru un cursant care nu are experiență digitală.

Durată	Grup	Materiale
75 min	6–14 persoane, în grupuri de 3	hârtie mare, bilețele, fișa „Intrare ușoară”

Pașii

10 min	**Cursantul.** Descrieți un profil inventat: ce știe, de ce se teme, ce vrea.
20 min	**Harta traseului.** Șase etape, de la prima întâlnire la primul rezultat: intrarea, prima sesiune, prima temă, primul feedback, a treia sesiune, rezultatul.
15 min	**O intrare ușoară.** Ce ajută? Un cont făcut împreună, un ghid pe hârtie, un coleg care îl îndrumă, un număr de telefon la care poate suna.
15 min	**Semne de progres.** Alegeți trei indicatori simpli (vine, încearcă singur, îl ajută pe altcineva) și cum îi notați.
15 min	**Prezentările.** Fiecare grup își arată traseul și spune unde riscă cursantul să se piardă.

Întrebări pentru final

- Ce parte din traseu se poate face fără tehnologie?
- Ce date strângem cu adevărat și de ce?

Variante

- Online: o tablă colaborativă, iar un participant joacă rolul cursantului.
- Cu o platformă: aplicați lista la platforma pe care o folosiți deja.

4

Capitolul 4

Sustenabilitate și mediu

Educație pentru mediu cu adulți: activități despre deșeuri, apă, schimbarea obiceiurilor și învățare în aer liber, cu pași mici, pe care oamenii îi pot face.

Fișele din acest capitol

4.1 Jocul de sortare după ierarhia deșeurilor

4.2 Apa în viața mea

4.3 Nudge-uri și echipa verde

4.4 Plimbarea cap, mână, inimă

4.5 Proiectează o sesiune de educație pentru mediu

Ideile esențiale

Educația pentru mediu cu adulți nu se rezumă la a le spune ce să facă. Le arătăm legătura dintre obiceiurile de zi cu zi și locul în care trăiesc și le propunem pași mici, pe care chiar îi pot face.

Cadrele de la care am pornit

Educația pentru dezvoltare durabilă (ESD) leagă trei dimensiuni: mediul, viața socială și economia. GreenComp este cadrul european al competențelor de sustenabilitate, iar Obiectivele de Dezvoltare Durabilă și Pactul Verde european arată direcția comună. Pentru adulți, conceptele capătă sens când le legăm de cetățenia activă: ce pot face eu, împreună cu alții, acolo unde locuiesc.

Patru teme practice

Temă	Ce reține formatorul
Consum responsabil	resursele se folosesc cu măsură; economia circulară; ierarhia deșeurilor (prevenire, reutilizare, reciclare, recuperare, eliminare)
Apa	apa e o resursă comună; clima schimbă cât de multă avem; obiceiurile mici contează
Biodiversitate și spații verzi	natura din oraș ajută sănătatea și viața socială; locuitorii pot îngriji spațiile comune
Schimbarea comportamentului	de la informare la acțiune: nudge-uri, campanii, echipe verzi, pași mici

Metode care merg cu adulții

- Învățarea prin experiență, în aer liber, unde natura și locul devin materiale de lucru. O formulă utilă este cap, mână, inimă: ce înțeleg, ce pot face, ce simt.
- Studii de caz și discuții aplicate, cu exemple din comunitatea grupului.
- Pași mici și ușor de dus la capăt: evaluezi, alegi prioritățile, stabilești obiective, acționezi și urmărești rezultatul. Nu cerem schimbări mari.
- Formate care implică și comunitatea: prezentări scurte, discuții, expoziții, activități între generații.

Atenție la anxietatea climatică

Datele despre climă pot speria. Recunoaște emoția fără s-o minimalizezi și du discuția spre ce se poate face: „provocările sunt serioase, iar acțiunile mici contează”.

4.1 Jocul de sortare după ierarhia deșeurilor

● Practicat la mobilitate

Ierarhia deșeurilor pune ordinea priorităților: întâi să nu produci deșeuri, apoi să refolosești, apoi să reciclezi. Grupul sortează acțiuni obișnuite și vede unde sunt alegerile care contează cel mai mult.

Durată	Grup	Materiale
45 min	8–20 persoane, în grupuri de 4	20–25 de cartonașe cu obiecte sau acțiuni, 5 postere, bandă adezivă



Ierarhia deșeurilor, de la cea mai bună alegere la ultima soluție

Pașii

5 min	**Cele cinci trepte.** Prezintă diagrama de mai sus: prevenire, reutilizare, reciclare, recuperare, eliminare.
15 min	**Sortarea.** Grupurile primesc cartonașe cu acțiuni (îmi iau sacoșa de acasă, repar un obiect, duc sticlele la reciclare, arunc la gunoi un obiect stricat, donez haine) și le pun pe treapta potrivită.
10 min	**Comparația.** Grupurile se uită la posterele celorlalte. Unde ați pus lucrurile diferit și de ce?
10 min	**O treaptă mai sus.** Alegeți trei obiceiuri care pot urca o treaptă (de la reciclare la prevenire, de exemplu).
5 min	**Provocarea săptămânii.** Fiecare alege un obicei pe care îl încearcă.

Sfat. Evită mesajele care îi fac pe oameni să se simtă vinovați. Pornește de la ce fac deja bine.

Întrebări pentru final

- Ce alegere mi-a venit cel mai ușor? Ce m-ar ajuta la una mai grea?
- Ce putem face împreună în organizația noastră?

Variante

- Cu seniori: pornește de la obiceiuri vechi, ca reparatul lucrurilor sau păstrarea borcanelor și a hainelor.
- Online: sortați cartonașe digitale pe o tablă colaborativă.

4.2 Apa în viața mea

● Practicat la mobilitate

Apa pare un subiect îndepărtat până când o legăm de propria zi. Participanții își observă obiceiurile și apoi schițează un atelier simplu despre apă pentru comunitatea lor.

Durată	Grup	Materiale
60 min	8–20 persoane, în perechi și cu toată grupa	fișa „Apa în viața mea”, foi mari, markere

Momentul zilei	Cum folosesc apa	Cât de des	Ce aș putea schimba
Dimineața			
Gătit și spălat vase			
Curățenie, spălat rufe			
Grădină sau flori			
Seara			

Pașii

10 min	**Încălzirea.** „Un lucru despre apă care mă uimește sau pe care nu-l înțeleg bine.”
10 min	**Ziua mea cu apă.** Fiecare completează fișa de mai sus: unde folosesc apă într-o zi obișnuită, cât de des și ce aș putea schimba.
10 min	**În perechi.** Comparați fișele. Ce obicei e greu de schimbat și de ce?
10 min	**Un caz.** Citiți o poveste scurtă despre secetă, inundație sau scumpirea apei în localitatea voastră (sau dintr-un articol de presă locală). Cum îi afectează pe oameni?
15 min	**Un atelier pentru comunitate.** În grupuri, schițați un atelier de 45 de minute despre apă pentru adulți sau seniori: tema, două activități și ce ia fiecare acasă.
5 min	**Prezentările.** Fiecare grup spune o idee.

Sfat. Evită cifrele pe care nu le poți verifica. Folosește surse locale (compania de apă, autoritatea de mediu).

Întrebări pentru final

- Ce obicei de-al meu m-a surprins?
- Ce gest mic ar putea repeta o comunitate întreagă?

Variante

- Cu seniori: pornește de la amintiri, „cum făceam când eram copii?”.
- Cu copii și nepoți: o provocare pentru toată familia.

4.3 Nudge-uri și echipa verde

● Practicat la mobilitate

Informația singură schimbă rar obiceiurile. Un nudge e o schimbare mică în jur care face comportamentul dorit mai ușor sau mai vizibil. Grupul alege o schimbare și o pune la încercare.

Durată	Grup	Materiale
75 min	8–16 persoane, în grupuri de 4	fișa „Nudge-uri”, bilețele, markere

Pașii

10 min	**Ce e un nudge?** Exemple de zi cu zi: coșuri de sortare puse la vedere, un afiș lângă întrerupător, o sticlă reutilizabilă lângă dozatorul de apă.
10 min	**Comportamentul.** Alegeți unul din organizația voastră: sortarea deșeurilor la curs, stinsul luminii, apa de la robinet la întâlniri.
20 min	**Patru nudge-uri.** Câte unul de fiecare fel: ușor (îl faci comod), vizibil (un semn, o amintire), social (alții o fac deja) și plăcut (un joc, o mică răsplată).
15 min	**Echipa verde.** Cine din organizație ar susține schimbarea? Ce roluri sunt de împărțit: cine observă, cine reamintește, cine comunică?
10 min	**O campanie mică.** Scrieți un mesaj scurt și prietenos pentru o săptămână de probă.
10 min	**Cum vedem dacă a mers?** Alegeți un indicator simplu, de pildă câte sticle ajung în coșul potrivit.

Sfat. Un nudge nu obligă și nu pedepsește pe nimeni. Dacă trebuie explicat pe larg, simplifică-l.

Întrebări pentru final

- Ce nudge ni se potrivește cu adevărat?
- S-ar putea simți cineva exclus sau urmărit? Cum evităm asta?

Variante

- Cu seniori: nudge-uri mici, în locurile pe unde trec des.
- Organizații mici: ajung două persoane pentru o echipă verde.

4.4 Plimbarea cap, mână, inimă

○ Adaptare propusă

Într-un spațiu verde, participanții observă cu trei întrebări: ce înțeleg (capul), ce pot face (mâna) și ce simt (inima). Locul însuși devine material de învățare.

Durată	Grup	Materiale
90 min	6–20 persoane	fișa cu trei coloane, creioane, un parc sau o grădină în apropiere

Pașii

10 min	**Pregătirea.** Regulile de siguranță: un ritm potrivit, apă, locuri de odihnă, un punct de întâlnire. Împărțiți fișa de observare.
45 min	**Plimbarea.** În perechi sau în grupuri mici. Capul: ce plante, păsări, soluri, ape vedeți și ce legătură au cu viața noastră? Mâna: ce am putea face aici (planta, curăța, proteja)? Inima: ce simt în locul acesta?
15 min	**Discuția în cerc.** Fiecare spune câte o observație din fiecare coloană.
10 min	**O idee pentru locul nostru.** Ce am putea aduce din ce am văzut în comunitatea noastră?
10 min	**Încheierea.** Un cuvânt despre cum ne simțim.

Sfat. Parcurge traseul dinainte și uită-te la denivelări, la umbră și la bănci.

Întrebări pentru final

- Ce am observat acum pentru prima oară?
- Ce putem face, la scară mică, aici sau în cartierul nostru?

Variante

- Mobilitate redusă: un traseu scurt, cu bănci; cine vrea poate rămâne la un punct de observare.
- Vreme rea: o imagine, o plantă sau un obiect din natură adus în sală.

4.5 Proiectează o sesiune de educație pentru mediu

● Practicat la mobilitate

La finalul cursului, fiecare participant a proiectat o sesiune sau un modul de educație pentru mediu, construit din pași mici. Fișa de față urmează aceeași metodă.

Durată	Grup	Materiale
2 ore	6–14 persoane, individual și în perechi	șablonul „Sesiunea mea”, foi, markere



Cinci pași mici, de la ideea sesiunii până la urmărirea rezultatului

Pașii

10 min	**Tema și grupul.** De exemplu, consumul de apă al unui grup de seniori sau sortarea deșeurilor într-o organizație.
15 min	**Evaluarea.** Ce știe grupul? Ce face deja? Ce îl oprește?
10 min	**Prioritățile.** Notează trei lucruri importante și alege unul.
15 min	**Obiectivele.** Ce vor putea face participanții la sfârșit? Cel mult două lucruri.
30 min	**Sesiunea.** O încălzire, activitatea principală (practică, în aer liber sau o discuție), reflecția și un mic angajament.
15 min	**Urmărirea.** Un indicator și momentul în care te întorci la grup să vezi ce s-a schimbat.
25 min	**Feedback de la colegi.** În perechi: ce e clar, ce lipsește, care ar fi un prim pas și mai mic?

Sfat. Pentru o sesiune bună despre mediu ajunge un lucru pe care participanții îl pot face chiar a doua zi.

Întrebări pentru final

- Ce parte a sesiunii poate fi și mai mică?
- Cine din comunitate ne-ar putea ajuta?

Variante

- În echipă: trei formatori proiectează împreună un modul de trei întâlniri.
- Cu seniori: încercați sesiunea întâi cu un grup mic, apoi o îmbunătățiți.

5

Capitolul 5

Îmbătrânire activă și învățare intergenerațională

Activități pentru grupuri de adulți și seniori: povești, mișcare, observare în aer liber, întâlniri între culturi și idei de dus acasă, în comunitate.

Fișele din acest capitol

5.1 Călătoria mea europeană și normele grupului

5.2 Vizită într-un spațiu verde, cu fișă de observare

5.3 Trei schimbări sustenabile și codul nostru de comportament

5.4 Cercul poveștilor

5.5 Harta bunăstării mele

5.6 Vânătoarea de comori a îmbătrânirii active

5.7 Activitate în aer liber între generații

5.8 Încheierea zilei cu trei întrebări și jurnalul

Ideile esențiale

Seniorii primesc educație, dar au și ei multe de dat comunității. O săptămână de învățare poate fi gândită așa încât cursanții adulți să se miște, să povestească, să observe și să se întoarcă acasă cu idei pentru oamenii din jur.

Cum facilităm cu seniorii

Dimensiune	Ce facem
Cognitiv	propoziții scurte, fără jargon; timp de gândire după fiecare întrebare; aceeași idee spusă în mai multe feluri; legături cu ce cunosc deja; imagini de care să se agațe
Emoțional	apreciem fiecare contribuție, nu corectăm direct, lăsăm tăcerea să fie normală, folosim povestea, ne bucurăm de fiecare idee nouă, oricât de mică
Intercultural	diferențele sunt prilej de învățare; spunem „din experiența mea…", „mă întreb dacă…"; ne ajutăm de gesturi și imagini când limba nu ajunge
Energie	discuțiile grele dimineața, activitățile creative după-amiaza, o pauză de mișcare la 45–60 de minute, atenție la oboseală

Reguli pentru orice sesiune

- Începi cu o încălzire și nu intri direct în subiect.
- Întrebările personale se discută întâi în perechi, apoi în grup.
- Pui întrebări deschise, nu întrebări cu da sau nu.
- Lași tăcerea să existe: aștepți cel puțin 10 secunde.
- În fiecare zi, câteva minute de jurnal și un cerc de încheiere în care fiecare spune un cuvânt.

Programul unei săptămâni

O săptămână de învățare poate avea șapte zile, fiecare cu tema ei: orientare și scopuri personale; ecologie urbană și spații verzi; de la sol la farfurie; apă, sol și climă; îmbătrânire activă și participare; viață sănătoasă și învățare prin mișcare; evaluare și transfer. Într-o variantă de cinci zile intră îmbătrânirea activă, mișcarea și obiceiurile sănătoase, apartenența și învățarea între generații, metodele nonformale și transferul. Fișele care urmează se pot folosi și separat, într-o zi de curs obișnuită.

Grija față de participanți

Potrivește traseele după cel mai lent participant, plănuiește locuri de odihnă, ia apă cu tine și adu o persoană care să ajute la traducere. Nu pune întrebări despre sănătate în fața grupului.

5.1 Călătoria mea europeană și normele grupului

● Practicat la mobilitate

Din prima zi se vede cum se vor simți oamenii în grup. Începem cu prezentări în perechi și stabilim apoi împreună de ce avem nevoie unii de la alții.

Durată	Grup	Materiale
60 min	8–16 cursanți, în perechi și cu toată grupa	flipchart, markere, fișa „Așteptări și scopuri personale”

Pașii

10 min	**În perechi.** Fiecare își spune numele, un hobby și ce speră de la zilele următoare (2–3 minute). Nu se notează nimic.
10 min	**Îmi prezint partenerul.** Fiecare își prezintă partenerul într-o propoziție. Formatorul trece pe flipchart temele care se repetă: curiozitate, sănătate, comunitate.
15 min	**Fișa de așteptări.** Individual: Ce vreau să învăț? Ce sper să văd? Ce mă îngrijorează? Orice răspuns e bun.
10 min	**Scopurile, în cerc.** Vorbesc doar cei care vor.
15 min	**Normele grupului.** Pornind de la întrebările „De ce am nevoie ca să mă simt bine aici?” și „Ce facem când nu suntem de acord?”, scrieți 4–5 norme.

Sfat. E normal ca unii să aibă emoții, așa că spune-o deschis: „E firesc să fim și entuziasmați, și emoționați.” Nu forța pe nimeni să vorbească într-o limbă străină; însoțitorii pot traduce.

Întrebări pentru final

- Ce mă face să mă simt bine într-un grup?
- Ce fac dacă nu mă simt în largul meu?

Variante

- Online: camere mici, câte 3 minute de fiecare.
- Fără scris: fișa se completează vorbind, iar un voluntar notează.

5.2 Vizită într-un spațiu verde, cu fișă de observare

● Practicat la mobilitate

Un parc, o livadă sau o grădină comunitară devin sală de curs. Seniorii se uită la biodiversitate, la cât de ușor se ajunge peste tot și la gesturile responsabile, apoi propun idei pentru orașul lor.

Durată	Grup	Materiale
3–4 ore	8–16 cursanți	fișa de observare, jurnal, apă, un loc cu bănci, flipchart

Pașii

15 min	**Încălzirea.** „Un loc verde de lângă casă la care țin.”
30 min	**O introducere scurtă** despre spații verzi, biodiversitate și bunăstare la vârsta a treia.
90 min	**Vizita, cu fișa de observare.** Ce plante recunosc? Poate merge pe aici cineva cu mobilitate redusă? Ce gesturi responsabile văd (apă economisită, deșeuri sortate)? Cum mă simt aici?
20 min	**Tabelul de observare.** 5–7 minute individual, apoi în perechi: care a fost cea mai interesantă observație? Fiecare pereche o spune tuturor, iar formatorul le împarte pe trei coloane: biodiversitate, accesibilitate, sustenabilitate.
15 min	**O idee pentru orașul nostru.** Fiecare scrie în jurnal o idee precisă. Nu „o plimbare”, ci de exemplu „o plimbare de 30 de minute în parc, vineri, cu 10 seniori”.

Sfat. Mergi în ritmul celui mai lent participant, plănuiește un loc de odihnă și oferă un punct fix de observare celui care nu poate face tot traseul.

Întrebări pentru final

- Ce m-a surprins? Ce mă așteptam să văd și n-am găsit?
- Ce aș aduce de aici în comunitatea mea?

Variante

- Ploaie sau frig: aceeași fișă, într-o sală cu plante sau cu imagini.
- Grup foarte divers: aceleași perechi pe toată durata vizitei.

5.3 Trei schimbări sustenabile și codul nostru de comportament

● Practicat la mobilitate

Fiecare participant alege trei schimbări pe care le poate face acasă. Grupul votează și scrie un cod de cinci angajamente, în care se regăsesc toți.

Durată	Grup	Materiale
90 min	8–16 cursanți, individual, în perechi și cu toată grupa	jurnal, flipchart, buline sau pixuri pentru vot

Pașii

5 min	**Fiecare pentru sine.** Notează trei schimbări sustenabile pe care le-ai putea face acasă (hrană, apă, deșeuri).
10 min	**În perechi sau câte trei.** Comparați și marcați ce aveți în comun.
10 min	**Cu toată grupa.** Fiecare grup spune o schimbare comună, iar formatorul o scrie pe flipchart.
10 min	**Votul.** Cu buline sau cu mâna ridicată, alegeți trei schimbări pe care le va încerca tot grupul după sesiune.
10 min	**Codul de comportament.** Individual, apoi în perechi: primele trei angajamente. Fiecare pereche prezintă unul.
10 min	**Al doilea vot.** Alegeți cinci angajamente pentru codul întregului grup.
10 min	**Citirea în cor.** Dacă vreți, fotografiați posterul pentru cei de acasă.

Sfat. Ai grijă ca în cod să se audă toate vocile, și ale celor care vorbesc mai puțin. Mâncarea e un subiect personal, așa că nu critica obiceiurile nimănui.

Întrebări pentru final

- Ce îmi va fi cel mai greu să respect?
- Cine de acasă mă poate ajuta?

Variante

- Pentru nepoți: o variantă a codului, cu desene.
- Grup mare: două coduri, unite apoi într-unul.

5.4 Cercul poveștilor

● Practicat la mobilitate

Seniorii au povești, îndemânări și experiențe care contează. În cerc, fiecare spune o poveste, iar grupul descoperă ce valori îi leagă. Tema cercului: „Pot contribui în comunitatea mea”.

Durată	Grup	Materiale
75 min	6–14 cursanți, în cerc	scaune așezate în cerc, flipchart, șervețele, jurnal

Pașii

10 min	**Încălzirea.** „Un lucru din viața mea de care sunt mândru.”
10 min	**Formatorul începe.** Spune el întâi o poveste scurtă, de 2 minute, ca să le fie celorlalți mai ușor.
30 min	**Poveștile.** Fiecare alege o întrebare și răspunde în 2–3 minute: o poveste despre o grădină sau o masă; o dată când am ajutat pe cineva; o tradiție pe care vreau s-o duc mai departe; o lecție pentru cei care vin după noi.
10 min	**Ecoul.** După fiecare poveste, cineva spune ce l-a atins. Formatorul nu evaluează.
10 min	**Firul comun.** Ce valoare sau temă leagă poveștile? Scrieți pe flipchart.
5 min	**„Pot contribui cu…”.** Fiecare notează o îndemânare sau o poveste pe care o poate oferi comunității.

Sfat. Poveștile pot aduce emoții puternice. Nu grăbi pe nimeni, ține șervețele la îndemână și lasă-i să scrie sau să povestească doar unui partener, dacă preferă. Când apreciezi, fii concret: „M-a impresionat cum ai descris…”.

Întrebări pentru final

- Ce mi-a rămas din povestea altcuiva?
- Cui din comunitate i-aș spune povestea asta?

Variante

- Între generații: invitați un tânăr care ascultă și apoi repovestește.
- Grup mic: două povești de fiecare, în loc de trei.

5.5 Harta bunăstării mele

● Practicat la mobilitate

O hartă personală a lucrurilor care te țin sănătos, mulțumit și aproape de alții. Nu trebuie să arate ca o hartă: poate fi un desen, o listă sau câteva cuvinte.

Durată	Grup	Materiale
60 min	8–16 cursanți, individual, în perechi și cu toată grupa	foi A3, creioane colorate, jurnal

Corp și mișcare	Emoții și liniște
Ce mă ține activ?	Ce mă liniștește?

Relații	Locuri și natură
Cu cine mă simt aproape?	Unde mă simt bine?

Pașii

5 min	**Ce e harta.** „Un desen al lucrurilor care mă țin sănătos, mulțumit și aproape de oameni.”
15 min	**În liniște, fiecare pentru sine,** completează cele patru cadrane de mai sus, cu desene, cuvinte sau culori.
10 min	**În perechi, dacă vreți.** Spuneți câte un lucru din fiecare cadran.
10 min	**Cu toată grupa.** Ce au în comun hărțile noastre? Ce ne surprinde?
10 min	**Angajamentele.** Alege două obiceiuri din hartă pe care vrei să le păstrezi acasă.
10 min	**Încheierea.** O frază: „Săptămâna aceasta o să…”.

Sfat. Nicio hartă nu e greșită. Ziua e aproape de sfârșit, așa că lasă loc emoțiilor și reflecției și insistă mai puțin pe discuție.

Întrebări pentru final

- Care cadran e cel mai plin și care cel mai gol?
- Ce obicei mic ar umple un cadran gol?

Variante

- Pentru cei care văd slab: o listă spusă cu voce tare sau scrisă cu litere mari.
- Cu nepoții: o hartă comună a familiei.

5.6 Vânătoarea de comori a îmbătrânirii active

○ Adaptare propusă

Într-un cartier, echipele descoperă cum îi sprijină o comunitate pe vârstnici: locuri, oameni, activități. Jocul se poate face și în orașul tău.

Durată	Grup	Materiale
90 min	8–16 persoane, în echipe de 3–4	o listă cu 8–10 sarcini, o hartă simplă, un telefon pentru poze, creioane

Pașii

10 min	**Echipele și regulile.** Mers încet, grupuri mici, un punct de întâlnire, un număr de telefon pentru urgențe.
45 min	**Sarcinile.** De exemplu: găsiți un loc unde se întâlnesc seniorii; întrebați un om în vârstă ce îl ține activ; fotografiați un loc ușor de accesat și unul greu de accesat; observați un gest în care cineva ajută pe altcineva.
20 min	**Ce am aflat.** Fiecare echipă povestește trei descoperiri.
15 min	**Ce spune asta despre comunitate?** Cine îi sprijină pe vârstnici? Ce lipsește?

Sfat. Sarcinile trebuie să fie sigure, iar oamenii întrebați să fie de acord. Nu fotografiați pe nimeni fără permisiune.

Întrebări pentru final

- Ce loc nu știam că există?
- Ce idee putem lua pentru activitățile noastre?

Variante

- Mobilitate redusă: echipa rămâne într-o piață sau într-un centru și stă de vorbă cu oamenii.
- Ploaie: vânătoarea se mută într-un centru comunitar.

5.7 Activitate în aer liber între generații

○ Adaptare propusă

O activitate ușoară, afară, în care seniorii lucrează alături de oameni mai tineri din comunitate: puțină mișcare, multă vorbă și grijă pentru mediu. La final rămâne un lucru făcut împreună sau o poveste comună.

Durată	Grup	Materiale
2 ore	10–20 persoane de vârste diferite	un spațiu în aer liber, materiale simple (frânghie, mingi, plante, hârtie), apă

Pașii

10 min	**Încălzirea.** În cerc, fiecare își spune numele și face o mișcare ușoară, pe care o repetă toți.
20 min	**Perechi de vârste diferite.** Fiecare pereche senior–tânăr are o provocare: „aflați trei lucruri pe care le-ați făcut la aceeași vârstă, în vremuri diferite”.
45 min	**Sarcina comună.** De pildă: plantați o floare, curățați un colț de parc sau desenați harta locului. În fiecare echipă, fiecare are un rol.
20 min	**Discuția.** Ce am învățat unii de la alții? Ce idei gata făcute despre ceilalți am observat?
10 min	**Încheierea.** Un angajament: ce facem împreună data viitoare?

Sfat. Verifică starea de sănătate și acordul participanților și nu cere efort fizic susținut. Dacă vin copii, fiecare are un adult responsabil de el.

Întrebări pentru final

- Ce m-a surprins la celălalt?
- Cum ne-a ajutat natura să vorbim mai ușor?

Variante

- Sănătate: activitatea rămâne ușoară și fiecare merge în ritmul lui.
- Fără parteneri tineri: invitați o școală, o asociație de tineret sau voluntari.

5.8 Încheierea zilei cu trei întrebări și jurnalul

● Practicat la mobilitate

Ca o zi bună să devină învățare, e nevoie de reflecție. Zece minute la final ajung: trei întrebări (Ce? Și ce? Acum ce?), jurnalul și un cuvânt.

Durată	Grup	Materiale
20–30 min pe zi	orice grup	jurnal sau foi, un obiect care trece din mână în mână în cerc (opțional)

Pașii

5 min	**Ce?** Descrie ce s-a întâmplat: ce ai observat, ce ai auzit, ce ai simțit? („Ce ai observat azi?")
5 min	**Și ce?** Gândește-te ce înseamnă: de ce contează, cum se leagă de viața ta, ce te-a surprins?
5 min	**Acum ce?** Ce faci cu asta: ce vei încerca, cui vei spune, cum poate ajuta comunitatea?
10 min	**Jurnalul.** Notează răspunsurile și, dacă vrei, o idee pentru acasă.
2 min	**Cercul de încheiere.** Fiecare spune un singur cuvânt cu care pleacă.

Sfat. Încheie ziua cu ceva cald: o apreciere sau „cuvântul zilei". Păstrează în fiecare după-amiază cel puțin zece minute pentru jurnal.

Întrebări pentru final

- Ce fac altfel după ce reflectez?

Variante

- Fără scris: o notă vocală sau o poveste spusă unui partener.
- În ultima zi: recitiți scopurile din prima zi și comparați.

Anexă

Glosar

Termen	Ce înseamnă
Job shadowing	Observi munca unei organizații partenere din alt stat, alături de un mentor de acolo.
Learning agreement	Acordul de învățare, semnat înainte de mobilitate. Cuprinde rezultatele așteptate, programul, mentoratul și evaluarea.
Europass Mobility	Documentul care descrie ce a învățat participantul în mobilitate.
Educație nonformală	Învățare organizată în afara școlii, cu metode participative.
Bariere situaționale, instituționale, dispoziționale	Piedicile din viața adultului (timp, bani), din felul în care e organizată oferta (program, limbaj) și din ce crede omul despre sine și despre învățare.
Interviu motivațional	Conversație cu întrebări deschise, ascultare reflexivă și rezumare, care sprijină motivația proprie a persoanei.
GROW, OSKAR	Două modele de conversație de mentorat. GROW: scop, realitate, opțiuni, decizie. OSKAR: rezultat, scalare, resurse, acțiune, revizuire.
Co-reglare	Felul în care calmul cuiva, prin prezență, ton și ritm, îl ajută pe celălalt să se liniștească.
Prompt	Instrucțiunea pe care o dai unui sistem de inteligență artificială generativă.
GDPR	Regulamentul european privind protecția datelor cu caracter personal.
ESD, GreenComp	Educația pentru dezvoltare durabilă; cadrul european al competențelor de sustenabilitate.
Nudge	O mică schimbare în context care face mai ușor un comportament dorit, fără să oblige pe nimeni.

Asociația Active Yourope

Educație europeană, făcută la Craiova.
www.activeyourope.ro
Bd. Dacia nr. 104, Craiova, România

Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.