



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



"PE SCENĂ LA VÂRSTA DE AUR: TEATRU PENTRU ÎMBĂTRÂNIRE SĂNĂTOASĂ"

Bine ați venit la Modulul 5:

Dezvoltarea abilităților de comunicare și socio-emoționale pentru implementarea activităților teatrale cu persoane vârstnice

Elaborat de RightChallenge



lecompagniemalviste





Obiective și rezultate ale învățării

Scopul
modulului
5 este de
a...

Se adresează:

- a) Îngrijitori, profesioniști în domeniul sănătății mentale și social, care lucrează în domeniul serviciilor de îngrijire și sprijin pentru adulți vârstnici (65+),
- b) Artiști și operatori culturali care lucrează cu persoane vârstnice,
- c) Persoane care doresc să învețe mai multe despre abilitățile necesare pentru implementarea activităților teatrale cu persoane vârstnice.

Îmbunătățirea abilităților:

Explorează modalități de a îmbunătăți și dezvolta tehnici eficiente de comunicare verbală și non-verbală.

Îmbunătățește abilitățile socio-emoționale pentru a implica mai bine participanții în activitățile teatrale.

Oferă îndrumare pentru facilitarea discuțiilor de grup, promovarea muncii în echipă și încurajarea participării active a adulților vârstnici.

Cunoștințe dobândite:

Definiții și concepte cheie ale comunicării verbale, comunicării non-verbale și abilităților socio-emoționale.

Oferirea de activități și exerciții pentru îmbunătățirea abilităților de comunicare verbală și non-verbală, precum și a abilităților socio-emoționale, atât în cadrul grupurilor, cât și pentru practica individuală acasă.

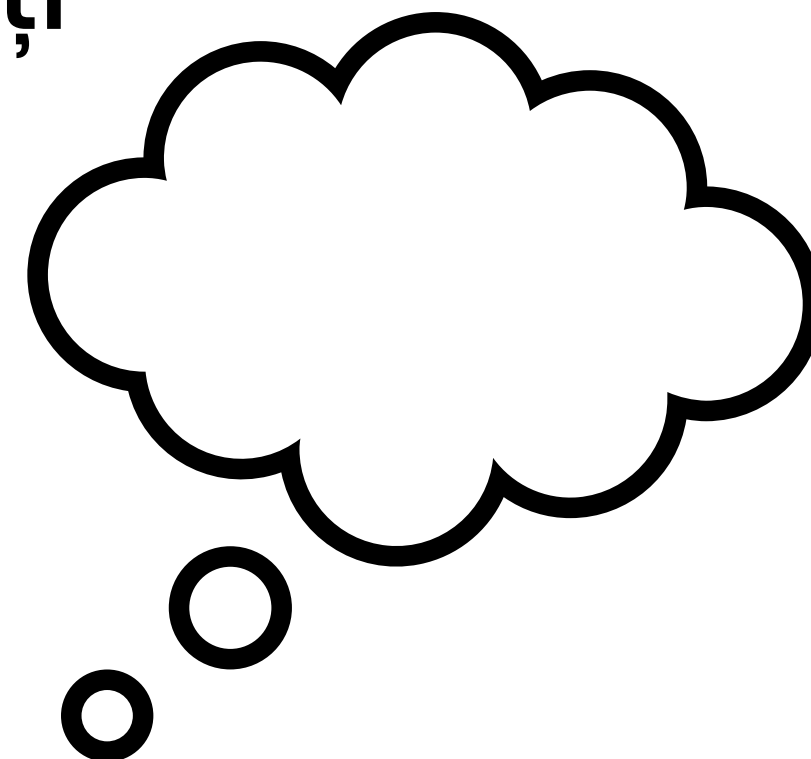


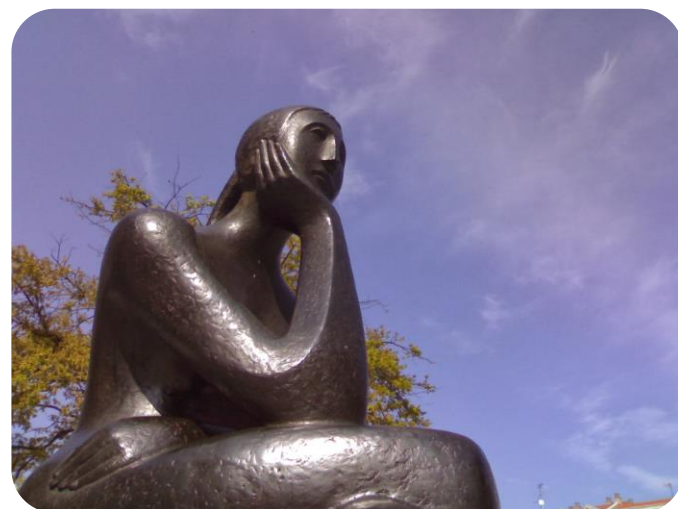
De ce abilitățile de comunicare și socio-emoționale sunt esențiale în intervențiile bazate pe teatru cu adulți în vârstă?

Intervențiile bazate pe teatru reprezintă o modalitate de a reduce izolarea socială și singurătatea, facilitând îmbătrânirea activă și consolidând cogniția socială în rândul persoanelor vârstnice (McDonald et al., 2024). În același timp, participarea activă la teatru îmbunătățește semnificativ abilitățile empatice, comunicarea socială, toleranța și interacțiunile sociale ale participanților (Lewandowska & Węziak-Białowolska, 2023).

Dar ce putem spune despre cei care desfășoară intervențiile bazate pe teatru? Pentru a avea un impact pozitiv asupra persoanelor vârstnice, este important ca educatorii, pasionații de teatru și alți profesioniști să își dezvolte propriile abilități de comunicare și competențe socio-emoționale.

Acest modul vă va ajuta să aflați mai multe despre comunicarea verbală și non-verbală și să explorați activitățile pe care le puteți practica acasă sau în grup!





De ce abilitățile de comunicare și socio-emoționale sunt esențiale în intervențiile bazate pe teatru cu adulți în vârstă?

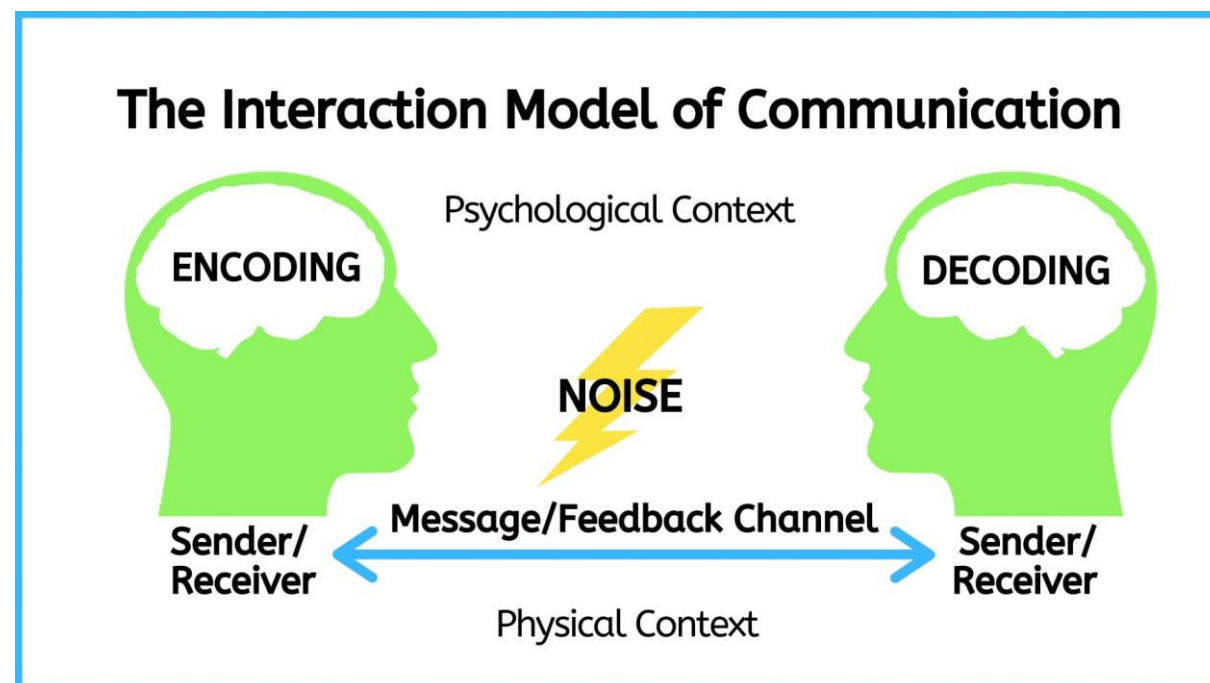
Construirea încrederii și confortului, sprijinirea exprimării emoțiilor și adaptarea la nevoile și abilitățile diverse ale persoanelor vârstnice sunt esențiale pentru a le implica cu succes în activități teatrale. Cu câteva trucuri simple, poți învăța să îmbunătățești conexiunea socială într-un grup sau să-ți crești încrederea în fața celorlalți. Modulul 5 al programului de formare AGE_THEA își propune să promoveze un mediu sigur și confortabil și să ofere strategii și abilități utile pentru oricine desfășoară activități bazate pe teatru.

Pe baza rezultatelor grupului de discuții AGE_THEA, eficiența programelor de formare pentru profesioniștii care interacționează cu diverși adulți în vârstă prin activități teatrale depinde în mare măsură de capacitatea acestora de a transmite abilități esențiale de comunicare (de exemplu, ascultare activă, interacțiune intensă), inclusiv umor, precum și abilități de gestionare emoțională. Fără aceste abilități esențiale, profesioniștilor le poate fi dificil să se conecteze și să interacționeze eficient cu adulții în vârstă, în special cu cei cu demență-Alzheimer sau alte tulburări cognitive.



Partea I

Abilități de comunicare verbală



Când ne gândim la comunicare, de obicei ne vine în minte comunicarea verbală: ascultăm un prieten, sunăm un membru al familiei sau vorbim cu un coleg. Abilitățile de comunicare verbală stau la baza implicării participanților în activitățile de teatru și contribuie la obținerea unor rezultate pozitive. În secțiunile următoare, vom explora definiția acestora, câteva tehnici utile și exerciții practice.

Emitatorul trimite un mesaj prin intermediul canalului către receptor, care îl interpretează și trimite un răspuns.



Definiții și concepte cheie ale comunicării verbale

Definiție

„Interacțiunea umană prin utilizarea cuvintelor sau a mesajelor în formă lingvistică. Utilizarea colocvială se referă la vorbire (comunicare orală), în special față în față, dar utilizarea academică include forme mediate, comunicare scrisă și uneori limbajul semnelor.”

(Oxford Reference)

- Claritate
- Ton și Sunete
- Ritm
- Sens
- Exprimarea gândurilor și ideilor și sentimentelor sau nevoilor
- Simboluri
- Relația dintre expeditor și destinatar
- Adaptabilitate în comunicarea cu adulții în vârstă



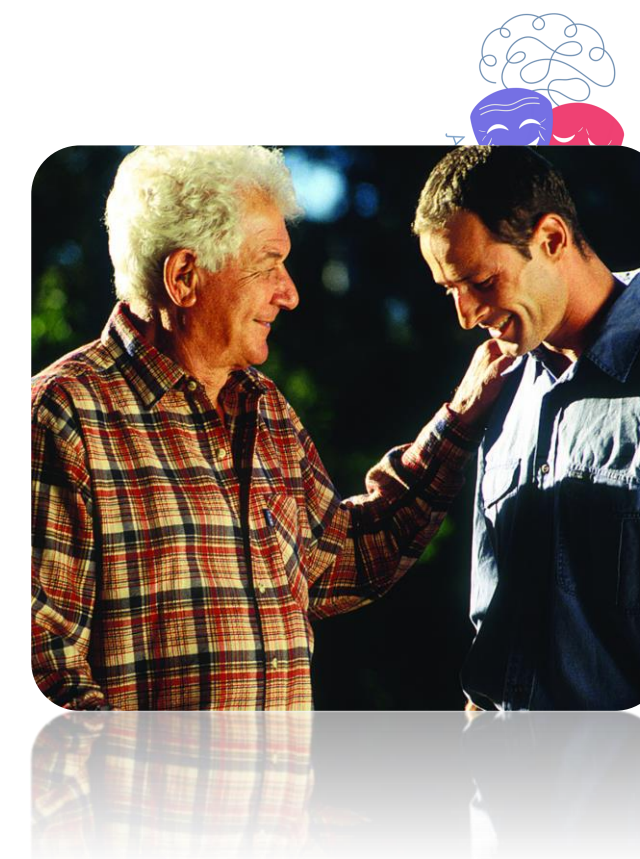
Exemple



Definiții și concepte cheie ale comunicării verbale

Definiție

Urmând această definiție, comunicarea verbală se referă la interacțiunea umană exprimată prin **cuvinte sau mesaje scrise**. Claritatea este importantă, asigurându-ne că **limbajul folosit este clar și ușor de înțeles**. **Tonul** vorbit poate adăuga un context emoțional, afectând modul în care mesajele sunt recepționate și interpretate de către cealaltă persoană, în timp ce mai ales **ritmul în care vorbim** poate influența înțelegerea, mai ales atunci când comunicăm cu adulții în vârstă. Asigurați-vă că înțelegeți cu cine vorbiți și cât de bine pot auzi și înțelege limbajul pe care îl folosiți, mai ales atunci când exprimați anumite gânduri, sentimente sau nevoi. **Relația dintre emițător și receptor** este centrală, deoarece comunicarea de succes depinde de capacitatea ambelor părți de a se conecta și de a înțelege intențiile celuilalt pentru a nu crea neînțelegeri.



Concepte cheie



Empatie și răbdare în interacțiunile verbale cu adulții în vârstă



Când lucrăm cu adulți în vârstă, adaptabilitatea este esențială. Ajustarea tonului, vitezei și simplității poate îmbunătăți înțelegerea și implicarea lor în activități, precum teatrul. Empatia și răbdarea sunt esențiale în crearea unui mediu de susținere, respectuos și incluziv în care participanții se simt respectați, înțeleși și pe deplin incluși în interacțiuni, ceea ce le crește participarea, bucuria și stare de bine.



Tehnici de comunicare verbală eficientă în cadrul teatrului

Tehnici

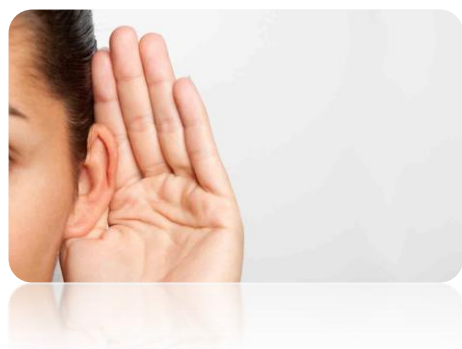
Ascultați cu atenție și rezumați ce auziți. Concentrați-vă pe vorbitor și clarificați mesajul prin parafrizarea ideilor principale.

Puneți întrebări deschise și, dacă răspundeți critic, oferiți feedback constructiv.

Ascultă mesajele de comunicare verbală cu o minte deschisă și nu judeca.

Utilizați un limbaj simplu și clar.

Tehnici





Mici exerciții pentru dezvoltarea abilităților de comunicare verbală

Pentru acasă

Citirea cu voce tare cu accent

Selectați un pasaj dintr-o carte sau un articol și citiți-l cu voce tare, experimentând diferite tonuri, ritmuri și intensități. Pune accent pe cuvinte sau fraze pentru a schimba emoția transmisă. Acest exercițiu construiește varietate vocală și ajută la exersarea pronunției clare și a comunicării expresive, abilități esențiale pentru a capta atenția celor din jur.

Reflecție cu voce tare

Alegeți un subiect, cum ar fi o amintire preferată sau o experiență recentă, și vorbiți despre el cu voce tare timp de cinci minute. Concentrează-te pe organizarea clară a ideilor și folosește cuvinte descriptive pentru a exprima detalii. Această practică creează claritate și încredere în exprimarea verbală, ceea ce este util pentru comunicarea eficientă în cadrul grupului.





#1
Cercul
Povestitorilor

Activitate de învățare activă (In grup)

Într-un cerc, fiecare participant adaugă, pe rând, o frază la o poveste colectivă. Obiectivul acestei activități este de a asculta cu atenție, de a conecta idei și de a construi pe contribuția fiecărei persoane. Această activitate îmbunătățește abilitățile de ascultare, încurajează exprimarea clară și promovează povestirea creativă, ceea ce este foarte benefic în contexte teatrale. Inspiră-te din videoclip!

Aflați mai multe și tipăriți acest plan de activități de învățare aici: **INCLUDEȚI LINK PENTRU DRIVE PDF**





Partea II

Abilități de comunicare non-verbală

Pe lângă cuvinte și mesaje, semnalele non-verbale sunt foarte puternice în îmbunătățirea comunicării și a înțelegerii, mai ales atunci când lucrați cu persoane mai în vârstă. În această grupă de vârstă, unii indivizi s-ar putea confrunta cu provocări specifice, inclusiv pierderea auzului sau dificultăți cognitive care afectează comunicarea verbală. În această a doua parte, vom afla mai multe despre definițiile comunicării non-verbale și despre modul în care tehnicile acesteia pot îmbunătăți comunicarea și înțelegerea!





Definiții și concepte cheie ale comunicării non-verbale

Definiție



„Comunicare nonverbală, transfer de informații de la o persoană la alta fără utilizarea cuvintelor sau a limbajului vorbit. Comunicarea nonverbală poate avea loc într-o varietate de moduri, inclusiv prin expresii faciale, gesturi și poziția sau poziția corpului.”

(Enciclopedia Britannica)

Râs
Plâns
Tuse
Gesturi
Limbajul corpului
Expresii faciale
Contactul vizual
Spațiul personal
Semnale tactile
Semnale olfactive
Ton sau țipete
Pauze dramatice...



Exemple



Definiții și concepte cheie ale comunicării non-verbale

Definiție

Comunicarea non-verbală se referă la interacțiunea exprimată prin gesturi, expresii faciale, limbaj corporal sau ton. Semnalele non-verbale clare pot întări sensul și reduce neînțelegerile. Expresiile faciale transmit emoții, ajutându-ne să înțelegem intenția din spatele unei acțiuni, în timp ce limbajul corpului poate arăta deschidere, sprijin sau încurajare, ceea ce poate avea un impact deosebit în implicarea adulților în vârstă în activități de teatru.

La fel ca în cazul cuvintelor, este esențial să fii atent la cine comunicați și la cât de bine pot interpreta semnalele non-verbale. De exemplu, adulții în vârstă sau cei cu deficiențe cognitive se pot baza mai mult pe indicii vizuale pentru înțelegere, făcând claritatea non-verbală deosebit de importantă atunci când exprimă gânduri, emoții sau intenții.

O comunicare non-verbală bogată ajută la înțelegerea corectă a intențiilor, îmbunătățește angajamentul și previne neînțelegerile.

Concepte cheie



Oglindirea emoțiilor și manifestarea deschiderii



În activitățile bazate pe teatru, strategiile non-verbale, cum ar fi oglindirea emoțiilor și manifestarea deschiderii, sunt esențiale pentru a crea o conexiune și a implica participanții. Oglindirea emoțiilor ajută la validarea sentimentelor lor, creând un sentiment de empatie și încurajare. Manifestarea deschiderii printr-un limbaj corporal relaxat și un contact vizual blând creează un mediu sigur și primitiv și ajută la construirea încrederii și la împuternicirea persoanelor în vârstă să participe mai liber la exprimarea creativă.



Tehnici de comunicare eficientă non-verbală în cadrul teatrului

Tehnici

Folosiți **gesturi și expresii faciale** pentru a consolida instrucțiunile verbale și înțelegerea (în special în ceea ce privește participanții cu deficiențe de auz).

Ajustați **distanța și spațiul personal** pentru participanți la nivelul de confort al adulților în vârstă. Folosiți în mod eficient **pauzele** sau **momentele de tăcere** pentru a oferi participanților timp să reflecteze și să răspundă.

Adaptați **postura și limbajul corporal** pentru a transmite deschidere și mențineți un contact vizual blând. Folosiți oglindirea pentru a reflecta emoțiile/gesturile participanților.

Fiți atenți **la ritmul mișcărilor și gesturilor**. Mișcările lente îi pot ajuta pe adulții în vârstă să proceseze informațiile mai eficient, iar variațiile de tempo pot face exercițiile mai captivante.



Tehnici



Mici exerciții pentru dezvoltarea abilităților de comunicare non-verbală

Pentru acasă

Exersarea expresiei faciale

Stați în fața unei oglinzi și exersați exprimarea diferitelor emoții (de exemplu, fericire, tristețe, surpriză, furie) folosind doar expresii faciale. Petreceți un minut pentru fiecare emoție, observând schimbările subtile ale trăsăturilor dvs. Acest exercițiu ajută la creșterea gradului de conștientizare a semnelor faciale și îmbunătățește capacitatea de a exprima emoțiile fără cuvinte.

Jurnal de limbaj corporal

Păstrează un jurnal timp de o săptămână, notând interacțiunile zilnice și concentrându-te pe indiciile non-verbale observate la tine și la alții. Reflectați asupra modului în care limbajul corpului, gesturile și expresiile faciale au influențat aceste interacțiuni. Această practică încurajează atenția asupra comunicării non-verbale și ajută la dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde a impactului acesteia asupra interacțiunilor sociale.





#2

Jocul oglinzii

Activitate de învățare activă (În grup)

În perechi, un participant preia rolul de lider, iar celălalt îi reflectă mișcările și expresiile faciale. Liderul poate folosi gesturi, expresii faciale și limbajul corpului pentru a transmite emoții sau acțiuni. După câteva minute, schimbați rolurile. Acest exercițiu ajută participanții să devină mai conștienți de semnalele non-verbale și le îmbunătățește capacitatea de a exprima emoții prin limbajul corpului. Inspirați-vă din videoclip!

Aflați mai multe și imprimați acest plan de activități de învățare aici: [INCLUDEȚI LINK PENTRU DRIVE PDF](#)





Partea III

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale

Abilitățile socio-emoționale joacă un rol important pentru interacțiunile din activitățile de teatru și promovează bunăstarea generală a participanților, în special a persoanelor în vârstă. Aceste abilități includ capacitatea de a înțelege și de a gestiona emoțiile cuiva, de a arăta empatie față de ceilalți și de a construi relații sănătoase. În această a treia secțiune, vom explora definițiile abilităților socio-emoționale, importanța acestora în cadrul teatrului și vom oferi câteva tehnici practice care pot ajuta la îmbunătățirea conexiunilor emoționale și a experiențelor pozitive pentru toți participanții.





Definiții și concepte cheie ale abilităților socio-emoționale

Definiție

„Abilitățile socio-emoționale – denumite și competențe socio-emoționale – sunt un termen umbrelă pentru a descrie o gamă largă de abilități sociale (de exemplu, capacitatea de a coopera cu ceilalți), abilități motivaționale și de autoreglare (de exemplu, valori, interese). , sau autocontrol și trăsături de personalitate (de exemplu, conștiinciozitate, stabilitate emoțională).”
(Frontiers in Psychology)

Încredere
Rezolvarea conflictelor
Comunicarea verbală
Empatie și înțelegerea emoțiilor celorlalți
Construirea unor relații sănătoase
Integritate
Conștientizarea de sine și recunoașterea propriilor gânduri și sentimente
Autoreglare emoțională
Răbdare și încurajare
Abilități de conducere



Exemple



Definiții și concepte cheie ale abilităților socio-emoționale

Definiție

Urmând această definiție, abilitățile sau competențele socio-emoționale includ abilități diferite care susțin inteligența emoțională, interacțiunea socială și autoreglarea. Acestea includ abilități sociale, cum ar fi cooperarea și empatia, calități motivaționale și de autoreglare, cum ar fi autocontrolul, reziliența și încrederea, și trăsături de personalitate, cum ar fi stabilitatea emoțională. Abilitățile socio-emoționale sunt esențiale pentru construirea de relații pozitive, navigarea conflictelor și construirea unui mediu incluziv și de sprijin în activitățile de teatru, în special cu adulții în vârstă. De exemplu, calități precum răbdarea, empatia și înțelegerea emoțiilor celorlalți ajută facilitatorii și participanții să se conecteze între ei, în timp ce conștientizarea de sine le permite indivizilor să-și recunoască și să-și gestioneze în mod eficient gândurile și sentimentele. Toate aceste abilități ajută la stabilirea încrederii, la încurajarea angajamentului și la crearea unui spațiu sigur pentru autoexprimare și creativitate în teatru.



Concepte cheie



Provocări specifice pe care persoanele în vârstă le pot avea în legătura cu reglarea emoțională și autoexprimarea



Persoanele în vârstă se pot confrunta cu provocări unice în ceea ce privește autoexprimarea emoțională din cauza modificărilor cognitive legate de vârstă, a deficiențelor senzoriale sau a limitărilor de sănătate fizică. Acești factori, combinați cu provocări psihologice precum durerea, izolarea socială și schimbările de independență, le pot îngreuna procesarea și comunicarea emoțiilor. În cadrul teatrului, recunoașterea acestor provocări este esențială pentru a crea un mediu de sprijin care încurajează autoexprimarea deschisă și bunăstarea emoțională.



Tehnici pentru abilități socio-emoționale eficiente în cadrul teatrului

Tehnici

Arătați empatie față de participanți și oferiți-le spațiu pentru a experimenta, gestiona și exprima liber emoțiile.

Rămâneți flexibil și adaptați-vă la nevoile emoționale ale participanților pe parcursul activităților.

Discutați strategiile potențiale pentru gestionarea emoțiilor dificile care pot apărea în timpul activităților.

Încurajați participanții să-și recunoască și să-și conștientizeze emoțiile, promovând un mediu sigur pentru exprimare și împărtășire cu ceilalți.

Tehnici





Mici exerciții pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale

Pentru acasă

Jurnal de recunoștință

Scrie zilnic în jurnal una sau două lucruri pentru care ești recunoscător. Reflectează asupra motivului pentru care apreciezi aceste lucruri și asupra modului în care te fac să te simți. Această practică îmbunătățește conștientizarea de sine și reglarea emoțională prin încurajarea gândirii pozitive și a înțelegerii emoțiilor personale.

Meditație Mindfulness

Petrece 10-15 minute zilnic practicând meditația mindfulness. Concentrează-te pe respirație, observă-ți gândurile și acceptă-ți sentimentele fără a le judeca. Această practică îmbunătățește conștientizarea de sine, reglarea emoțională și răbdarea, ajutându-te să înțelegi mai bine emoțiile și reacțiile tale. Această muzică te poate ajuta să te relaxezi și să intri în stare.





#3 Scenarii
pentru joc de rol
emoționale

Activitate de învățare activă (In grup)

Împărțiți participanții în grupuri mici sau alegeți voluntari și atribuiți un scenariu care implică un conflict sau o provocare emoțională (de exemplu, un dezacord între prieteni, oferirea de feedback cu privire la comportamentul social). Fiecare grup/voluntarii joacă scenariul, concentrându-se pe utilizarea empatiei și a comunicării eficiente pentru a rezolva situația. În timpul sau după aceea, discutați despre sentimentele și răspunsurile observate în timpul jocului de rol, întărind rezolvarea conflictelor și înțelegerea emoțională. Inspirati-vă din videoclip!

Aflați mai multe și imprimați acest plan de activități de învățare aici: [INCLUDEȚI LINK PENTRU DRIVE PDF](#)





Principalele
concluzii ale
Modulului 5

Rezumat



Modulul 5 se concentrează pe introducerea și dezvoltarea abilităților importante de comunicare și socio-emoționale pentru implementarea activităților de teatru cu adulții în vârstă. Principalele concluzii din acest modul includ înțelegerea semnificației comunicării verbale și non-verbale în crearea unui mediu de teatru incluziv și favorabil. Au fost introduse tehnici pentru interacțiune verbală clară, empatică, precum și pentru semnale non-verbale eficiente, cum ar fi gesturi și expresii faciale, care sunt deosebit de utile pentru cei cu tulburări cognitive sau senzoriale. În plus, modulul subliniază importanța abilităților socio-emoționale, cum ar fi empatia, răbdarea și adaptabilitatea, pentru a răspunde mai bine nevoilor unice ale adulților în vârstă, promovând expresia emoțională, implicarea socială și simțul conexiunii. Sperăm că v-am dotat bine cu câteva abilități practice și idei de activități pentru a spori bunăstarea și implicarea activă a persoanelor în vârstă prin activități de teatru!



Bunăstare

Aplicații de comunicare și abilități socio-emoționale și bunăstare



Activitățile teatrale pot crea medii de susținere, promovează un sentiment de comunitate și colaborare, permițând adulților în vârstă să se angajeze în spectacole de grup care îmbunătățesc munca în echipă și empatia. Ele pot consolida legăturile sociale și pot crește stima de sine. În același timp, dezvoltarea abilităților socio-emoționale este de ajutor pentru îmbunătățirea sănătății mintale, deoarece aceste abilități îi ajută pe indivizi să-și înțeleagă și să-și gestioneze mai bine emoțiile. Acest lucru poate duce la reducerea anxietății și a stresului și, învățând să-și exprime mai bine sentimentele, participanții pot învăța să construiască relații mai sănătoase, ceea ce este esențial pentru bunăstarea emoțională. Această conexiune este deosebit de importantă pentru adulții în vârstă, care se pot confrunta cu izolare sau singurătate. În plus, implicarea în exerciții teatrale poate stimula funcția cognitivă și creativitatea.



Sfaturi
practice

Integrarea abilităților de comunicare și socio-emoționale în practica obișnuită



Pentru a integra abilitățile de comunicare și socio-emoționale în activitățile teatrale, iată câteva sfaturi cheie rezumate:

- Stabiliți un mediu care creează o atmosferă confortabilă, deschidere și acceptare, în care participanții se simt în siguranță exprimându-se fără teamă de judecată. Încurajează împărtășirea și validarea emoțiilor pentru a promova încrederea în rândul membrilor grupului.
- Includeți exerciții de ascultare activă, cum ar fi discuții în perechi sau reflecții de grup. Amintiți-le participanților să asculte cu atenție.
- Utilizați scenarii de jocuri de rol pentru a ajuta participanții să exerseze abilitățile de comunicare și socio-emoționale în situații realiste. Acest lucru îi poate pregăti pentru interacțiuni din viața reală, permițându-le în același timp să exploreze diferite răspunsuri emoționale într-un cadru de susținere.
- Introduceți exerciții de mindfulness înainte sau în timpul activităților de teatru pentru a ajuta participanții să devină mai conștienți de emoțiile lor și să promoveze reglarea emoțională. Mindfulness poate îmbunătăți concentrarea și sporește claritatea emoțională, beneficiind de angajamentul general.
- Sărbătorește realizările individuale și de grup, oricât de mici. Feedback-ul pozitiv poate spori încrederea și încuraja.
- Includeți exerciții fizice care promovează comunicarea non-verbală, cum ar fi improvizația de mișcare sau dansul expresiv. Acest lucru nu numai că îmbunătățește conștientizarea corpului, ci și încurajează participanții să se conecteze fizic cu emoțiile lor.
- După activități, purtați discuții pentru a reflecta asupra experiențelor și sentimentelor. Încurajați participanții să exprime cum s-au simțit în timpul exercițiilor, întărind înțelegerea și comunicarea emoțională.



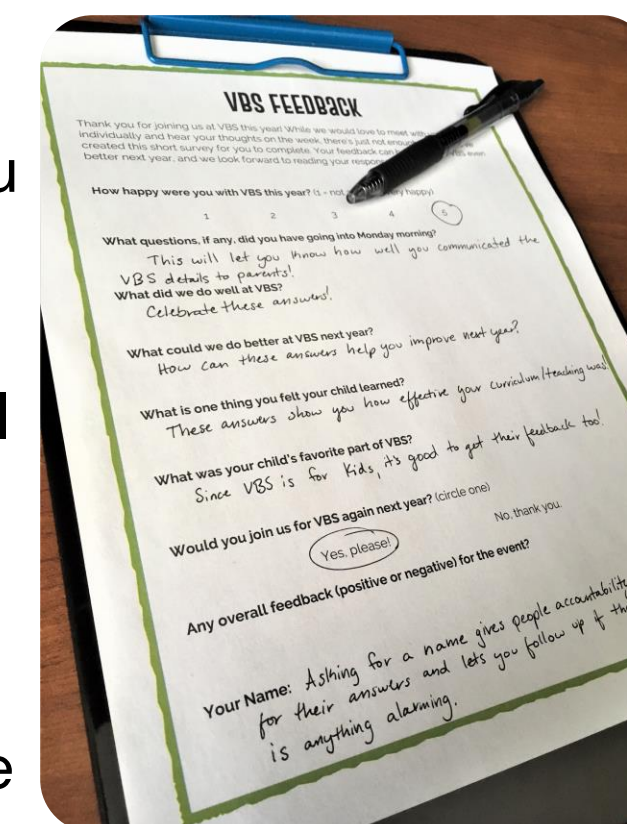
Învățare
continuă

Evaluare și feedback



După toate aceste informații, sfaturi și idei de exerciții, vrem să vă împărtășim o ultimă recomandare. Pentru a determina dacă abilitățile sociale și personale s-au îmbunătățit, există mai multe instrumente disponibile. Înregistrările regulate, formularele de feedback sau discuțiile și observațiile informale pot oferi perspective importante asupra creșterii emoționale și cognitive a participanților. Folosirea acestor practici reflexive poate ajuta facilitatorii să-și evalueze metodele de predare și să ajusteze activitățile în funcție de modul în care participanții răspund și se implică.

Importanța primirii acestui feedback de la participanți ne permite să ne îmbunătățim continuu metodele și să sprijinim mai bine adulții în vârstă. În acest fel, este posibil să ne asigurăm că fiecare participant primește încurajarea și resursele de care are nevoie, ceea ce în cele din urmă sporește eficacitatea activităților teatrale și promovează bunăstarea.





WEBSITE-UL PROIECTULUI:
<https://age-thea.eu/>

Mulțumesc!

„Pe Scenă la Vârsta de Aur:
TEATRU PENTRU O ÎMBĂTRÂNIRE
SĂNĂTOASĂ”



lecompagniemalviste





Referinte

- Kamila Lewandowska & Dorota Węziak-Białowolska (2023) The impact of theatre on social competencies: a meta-analytic evaluation, Arts & Health, 15:3, 306–337, DOI: 10.1080/17533015.2022.2130947 Link to this article: <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130947>
- McDonald B, Reiter AMF, Kanske P. Theater-based interventions as a means of reducing social isolation and loneliness, facilitating successful aging, and strengthening social cognition in older adults. Front Psychol. 2024 Jun 28;15:1364509. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1364509. PMID: 39006549; PMCID: PMC11240220.
- <https://pressbooks.pub/umcoms101/chapter/chapter-3-verbal-communication/>
- <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803115457102>
- <https://courses.lumenlearning.com/suny-jeffersoncc-sta101/chapter/defining-verbal-communication/>
- <https://library.fiveable.me/stage-management/unit-7/verbal-written-communication-theater/study-guide/OhfFDCLXsqRmK5Fs>
- <https://www.britannica.com/topic/nonverbal-communication>
- <https://pathways.org/topics-of-development/social-emotional/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/social-emotional-skills>
- <https://abilitypath.org/ap-resources/what-is-social-emotional-development/>
- <https://www.frontiersin.org/research-topics/8713/do-we-need-socio-emotional-skills>