

WP3 – Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate Activitate de învățare activă modul 5 #2

DOCUMENT ELABORAT DE: RightChallenge

Activitate de învățare activă #2

Modul	Dezvoltarea Abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale pentru Implementarea Activităților Teatrale cu Persoane Vârstnice
Capitol	Abilități de Comunicare Non-Verbală
Numele activității	Jocul Oglindirii
OBIECTIVE	Creșterea conștientizării semnalelor și indiciilor non-verbali Îmbunătățirea interpretării limbajului corporal Promovarea exprimării emoțiilor prin oglindire
METODE	Oglindire în perechi Încălzire fizică Reflecție în grup
TIMP ALOCAT	30 de minute
RESURSE NECESARE	Spațiu deschis pentru ca perechile să se poată mișca liber
INSTRUCȚIUNI *	Formați perechi de participanți și rugați fiecare pereche să aleagă un lider și o persoană care urmează (follower). Liderul inițiază mișcări folosind gesturi, expresii faciale sau limbaj corporal, iar follower-ul trebuie să oglindească mișcările cât mai precis posibil. Încurajați liderii să varieze mișcările și expresiile pentru a transmite diferite emoții sau acțiuni. După câteva minute, schimbați rolurile astfel încât fiecare participant să experimenteze atât rolul de lider, cât și pe cel de follower. Adunați-vă ca grup pentru a discuta despre experiențele trăite. Întrebați participanții cum s-a simțit să oglindească pe altcineva și cum i-a ajutat să interpreteze limbajul corporal non-verbal. Discutați despre importanța limbajului corporal în exprimarea emoțiilor, mai ales atunci când cuvintele nu sunt suficiente.
REFERINȚE	Sursa video pentru inspirație: https://www.youtube.com/watch?v=H_6Y0FjLf4U

	
MATERIALE SUPPORT	Idei de teme pentru a fi tipărite (consultați documentul „AGE-THEA Modul 5 Activitatea #2 MATERIAL DE LUCRU – Jocul Oglindirii”).

Instrucțiuni Complete:

Pentru a implementa exercițiul **Jocul Oglindirii**, facilitatorul începe prin a împărți participanții în perechi și le cere fiecărei perechi să decidă cine va fi liderul și cine va fi follower-ul (mai târziu vor schimba rolurile). Facilitatorul explică faptul că liderul va iniția mișcări folosind gesturi, expresii faciale sau limbaj corporal, pe care follower-ul trebuie să le oglindească cât mai precis posibil.

Pe parcursul activității, facilitatorul încurajează liderii să varieze mișcărilor și expresiile pentru a transmite diferite emoții sau acțiuni. Nu ezitați să imprimați fișele de lucru cu idei pentru inspirație, pe care să le arătați participanților în timpul activității. Această variație ajută participanții să exploreze o gamă largă de semnale non-verbale și emoții, făcând exercițiul mai dinamic și expresiv. După câteva minute, facilitatorul semnalează pentru

schimbarea rolurilor, astfel încât ambii participanți să experimenteze atât rolul de lider, cât și pe cel de urmaritor.

Pe parcursul exercițiului, facilitatorul poate circula prin sală, oferind încurajări și reamintiri subtile pentru a rămâne concentrați asupra oglinzirii precise. Sfaturi pentru facilitatori includ observarea participanților pentru a se asigura că ambele persoane sunt pe deplin implicate în rolurile lor și, ocazional, încurajarea liderilor să experimenteze mișcări subtile, ceea ce poate crește atenția și consolida conexiunea creată prin oglindire.

După finalizarea exercițiului de oglindire, facilitatorul adună grupul pentru o sesiune de debriefing. Această discuție oferă participanților ocazia să-și împărtășească experiențele, reflectând asupra modului în care s-au simțit oglindind o altă persoană și asupra impactului exercițiului în înțelegerea comunicării non-verbale. Facilitatorul poate ghida conversația către importanța limbajului corpului în exprimarea emoțiilor, mai ales în situații în care cuvintele nu sunt suficiente. Acest exercițiu, adesea utilizat în contexte dramatice și terapeutice, construiește încrederea și sporește conștientizarea limbajului corpului, fiind un instrument valoros atât pentru exprimarea individuală, cât și pentru coeziunea grupului.



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

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

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRIMATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPARAT 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.