



# GUTENBERG TRAINING KIT

Ghid cu jocuri, activități și exerciții utile  
facilitatorilor de activități nonformale



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului Ateliere nonformale de dezvoltare personală pentru tineri - proiect implementat de către Asociația GUTENBERG - Organizația tinerilor vorbitori de limba germană din Satu Mare și finanțat de DIRECȚIA JUDEȚEANĂ PENTRU SPORT ȘI TINERET SATU MARE.



© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg.  
Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial [www.Gutenberg.ro](http://www.Gutenberg.ro)).



# CUPRINS

*Click pe titlul dorit pentru a accesa pagina!*

<b>1. Jocuri de cunoaștere și ice-breakers</b>	<b>4</b>
Nume și mișcare	4
Trei adevăruri și o minciună	4
Cum te cheamă?	4
Cearșaful	5
Salata de fructe cu afirmații	5
Bingo	5
<b>2. Faza de transparență / Setarea așteptărilor</b>	<b>6</b>
Sticky-notes	6
Supereroul	6
<b>3. Tranziția spre temă</b>	<b>7</b>
Wordcloud	7
World café	7
<b>4. Etapa de informare</b>	<b>8</b>
<b>5. Implementarea practică</b>	<b>10</b>
Do it yourself	10
Pub- Quiz	10
Scenetă	10
<b>6. Cool-down &amp; feedback</b>	<b>11</b>
Cinci degete	11
Țintă	11
În valiza mea	12
Imagini sugestive	12
Cerc, pătrat, dreptunghi	12
<b>7. Teambuilding</b>	<b>13</b>
Cine ești tu?	13
Insula scufundată	14
Mingea sub bărbie	14
Corpul și literele	14
Cea mai lungă linie	15
Legat la ochi	15

# 1. Jocuri de cunoaștere și ice-breakers

Orice sesiune educațională ar trebui să înceapă cu o scurtă încălzire, o activitate de tip “ice-breaker”, pentru a ne asigura că fiecare participant se deconectează de la gândurile anterioare și este prezent în cursul care va urma.

Dacă grupul cu care lucrăm nu a mai interacționat anterior, poate fi un joc de cunoaștere. Dacă lucrăm cu o grupă deja încheată, putem opta pentru o activitate care să necesite mișcare. Timpul unei activități este diferit în funcție de mărimea grupului, timpul mediu fiind 15 - 20 minute/ activitate.

## Nume și mișcare

Participanții stau în cerc. Facilitatorul începe spunându-și numele și făcând o mișcare. Persoana din dreapta acestuia trebuie să repete numele și mișcarea sa după care să își spună propriul nume și să facă propria mișcare. Fiecare persoană trebuie să reproducă toate numele și mișcărilor pe colegilor dinaintea ei, astfel încât la final, persoana din stânga facilitatorului va reproduce numele și mișcarea tuturor participanților.

## Trei adevăruri și o minciună

*Materiale necesare: hârtie și instrumente de scris*

Fiecare își scrie numele, împreună cu patru informații despre ei înșiși, pe o foaie mare de hârtie. De exemplu, „Anei îi place să cânte, îi place fotbalul, are cinci soți și iubește vara”. Participanții circulă apoi cu foile lor de hârtie. Se întâlnesc în perechi, își arată hârtia unul altuia și încearcă să ghicească care dintre „fapte” este o minciună. Ca alternativă participanții pot să împartă foaia în 4 părți egale și să facă o reprezentare grafică a celor patru informații.

## Cum te cheamă?

Jocul se va desfășura într-un ritm rapid. Participanții se plimbă prin sală până când animatorul strigă o cifră. Atunci ei vor forma grupuri din numărul respectiv de persoane și se vor prezenta în cadrul grupurilor formate. Acțiunea se repetă de mai multe ori.



## Cearșaful

*Materiale necesare: cearșaf*

Participanții formează două echipe care se așează pe podea cu fața una spre alta. Doi voluntari stau în picioare ținând un cearșaf între echipe astfel încât membrii lor să nu se vadă unii pe alții. În liniște, echipele trimit câte o persoană să se apropie de mijlocul cearșafului. La comanda „1, 2, 3!” cearșaful este dat jos și cei doi pomeniți față în față trebuie să numească cât mai repede prenumele adversarului. Cel care reușește primul să o facă, ia participantul de partea sa. După câteva încercări, se pot apropia câte 2 sau 3 participanți concomitent.

## Salata de fructe cu afirmații

Participanții se așează pe scaune în cerc. O persoană trebuie să stea în centrul cercului de scaune. Persoana din centru strigă un enunț, cum ar fi „Îmi place să ascult muzică”, iar toate persoanele care se identifică cu această afirmație trebuie să-și schimbe locul între ele. Persoana care stă în mijloc încearcă să ocupe unul dintre locurile lor în timp ce se mișcă, lăsând o altă persoană în mijloc fără scaun. Noua persoană din mijloc strigă o alta afirmație și jocul continuă.

## Bingo

*Materiale necesare: fișe Bingo*

Fiecare participant primește o foaie de bingo și un pix. Sarcina este de a colecta semnăturile altora în câmpurile individuale. Toată lumea poate semna o singură dată pe o foaie și numai pe câmpul pe care persoana este de acord să-l spună. Prima persoană care își finalizează colectarea de semnături este câștigătorul. Acest lucru este apoi discutat și verificat în grupul mare. Bucățile rămase pot fi, de asemenea, citite și verificate. Participanții pot avea foi de bingo diferite.

Fișele Bingo pot avea forma unui tabel sau [alte forme creative](#). Fiecare dintre pătrățele trebuie să conțină o afirmație precum: vorbește fluent limba engleză, cântă la un instrument muzical, se dă cu rolelele, are un frate, nu a făcut meditații, are bunici la țară, are un animal de casă.



## 2. Faza de transparență / Setarea așteptărilor

Etapa de transparență se referă la o discuție deschisă la începutul oricărui curs despre așteptările ambelor părți. Înainte de a trece la orice subiect, participanții ar trebui să fie întrebați ce se așteaptă să învețe pe subiectul cursului, ce vor de la facilitator sau profesor, chiar și ce se așteaptă de la colegii lor. În acest moment, și facilitatorul sau profesorul trebuie să comunice ce dorește să obțină până la finalul sesiunii/sesiunilor și care sunt așteptările lui/ei de la participanți.

### Sticky-notes

*Materiale: bilețele/ sticky-notes, instrumente de scris, tablă/ flipchart.*

Fiecare participant primește bilețele colorate pe care sunt rugați să își scrie așteptările față de curs/ workshop, față de trainer sau de colegi. Apoi sunt rugați să le lipească pe tablă/ flipchart. Pe tablă/ flipchart se poate pregăti un desen, de exemplu copacul/ floarea/ cufărul așteptărilor.

### Supereroul

*Materiale: hârtie, instrumente de scris*

Participanții sunt rugați să deseneze un supererou și să îi adauge caracteristici specifice temei. De exemplu, dacă tema cursului este leadership, atunci participanții vor fi rugați să deseneze un lider supererou (liderul ideal) și să menționeze și caracteristicile acestuia. Dacă tema cursului este învățarea limbii engleze atunci întrebarea va fi: Ce trebuie să știe un supererou care vorbește engleză la perfecție? Întrebarea și tema se pot adapta în funcție de tema cursului/ workshopului.

Din desenele participanților facilitatorul/ profesorul trebuie să extragă așteptările participanților legate de subiect, adică ce consideră ei relevant în ce privește tema.



### 3. Tranziția spre temă

Înainte de a trece de la așteptări direct la conținutul seminarului, o sesiune de brainstorming sau o simplă întrebare deschisă ar putea fi de ajutor, pentru a face tranziția către subiect un pic mai ușoară. Pentru a avea o structură coerentă și de a crea un fir roșu care să permită participanților să ne urmeze cu ușurință prin sesiune, se recomandă o astfel de etapă intermediară.

#### Wordcloud

*Materiale: tablă/ flipchart*

O metodă ușoară de tranziție este un brainstorming sub formă de wordcloud. Facilitatorul scrie pe tablă/ flipchart tema principală, iar participanții sunt rugați să spună tot ce le trece prin cap în legătură cu tema respectivă. Nu există răspunsuri greșite atâta timp cât ele sunt explicate/ argumentate!

#### World café

*Materiale: foi de flipchart/ hârtii mari*

În această activitate se împart participanții în grupuri mai mici (de câte 4-5 persoane, în funcție de numărul participanților). Fiecare grup primește o foaie de flipchart, sau o hârtie mai mare și o temă/ întrebare conexă temei workshopului/cursului. Participanții au 10- 20 minute la dispoziție pentru a răspunde la întrebare sau pentru a aborda tema primită.

În funcție de disponibilitatea de timp activitatea se poate încheia după prima rundă prin prezentarea rezultatelor de către fiecare grupă. Dacă disponibilitatea de timp este mai mare atunci activitatea continuă. La sfârșitul fiecărei runde, participanții se mută la mese noi. O persoană stă la fiecare masă ca „gazdă de masă” pentru runda următoare, întâmpinând următorul grup și completându-i pe scurt ce sa întâmplat în runda anterioară. După aceste runde (numărul de runde poate fi stabilit de către facilitator/profesor), indivizii sunt invitați să împărtășească perspective sau alte rezultate din conversațiile lor cu restul grupului mai mare.




## 4. Etapa de informare

A patra fază este întotdeauna complexă, deoarece aceasta este secvența care cuprinde marea parte a conținutului informațional pe tema pe care dorim să o livrăm. Această etapă conține “teoria”, cum este des întâlnită. În această secvență ajungem la esența informațiilor pe care dorim să le transmitem grupului cu care lucrăm. Majoritatea contribuțiilor informaționale în această etapă vin din partea profesorului, însă nu trebuie să uităm că transmiterea de conținut nu trebuie să fie unidirecțională și trebuie să creăm cadrul pentru cursanții noștri de a contribui în orice secvență. Conținutul etapei de informare fiind diferit în funcție de temă, nu există metode “standard” pe care putem să le aplicăm. Am pregătit astfel câteva sfaturi:

- Prezentarea materialului în mai multe moduri diferite. Această variație este importantă din două motive: în primul rând, ajută la menținerea participanților implicați. Există multe studii care arată că ființele umane sunt intrinsec interesate și răspund pozitiv la varietate și este logic să profităm de această trăsătură. În al doilea rând, variația se referă la diferențele dintre stilurile de învățare și, astfel, face mai probabil ca toată lumea din atelier să poată înțelege materialul.



- 
- Încercă să fii și să faci activitățile distractive. Umorele este un instrument extrem de important, chiar și atunci când subiectul tău nu este deloc plin de umor. (Emisiunea TV MASH, despre chirurgii din Războiul Coreean care s-au confruntat cu morți oribile în fiecare zi, a ilustrat modul în care umorul negru ar putea ajuta la menținerea oamenilor sănătoși într-o situație intolerabilă.) Nu numai că poate da un ton care face învățarea mai distractivă, dar poate servi pentru a sublinia și punctele importante.
  - Fi entuziast. Dacă crezi cu adevărat în ceea ce prezinți, participanții vor fi mai entuziași și poate avea un efect uriaș asupra succesului cursului/workshopului.
  - Încurajează participanții să coreleze conținutul cursului cu realitatea lor. Cum pot folosi aceste idei sau metode în locurile de muncă sau în viața lor? Cum ar reacționa colegii lor? Au nevoie de o ocazie să se gândească și să discute aceste întrebări. Întrebările reale pe care atât prezentatorii, cât și participanții ar trebui să și le pună despre subiectul unui atelier sunt „Cum se potrivește în lume?” și „Cum poate fi folosit?”





## 5. Implementarea practică

Următoarea etapă din formula propusă de noi este cea de implementare practică. Este secvența care crează spațiul pentru ca participanții să prelucreze și aplice cumva informațiile pe care tocmai le-au primit. Ar putea fi o activitate de grup, o prezentare, un rezumat în propriile lor cuvinte sau chiar teste și concursuri interactive. (O opțiune este crearea unui quiz online pe platforme precum Kahoot sau Quizizz. Mai multe informații și aplicații online pentru evaluarea cunoștințelor puteți găsi în [această broșură](#).) Implementarea practică poate fi foarte ușor adaptată la subiectul workshopului/ cursului. În unele cazuri partea practică poate fi chiar un experiment.

### Do it yourself

O activitate foarte des întâlnită este cea în care participanții trebuie să le explice/ “predea” colegilor un subiect din cele învățate la workshop/curs. Atribuiți diferite tipuri de public fiecărei echipe. Tipurile de public ar trebui să reflecte persoanele pentru care subiectul este relevant. Aveți nevoie de un tip diferit pentru fiecare pereche de echipe (de exemplu dacă cursul meu are ca temă încălzirea globală atunci posibilele tipuri de public ar fi: copii de grădiniță, membrii unei organizații de mediu, ministrul mediului șamd.) Cereți echipelor să lucreze independent pentru a pregăti o prezentare de 3 minute despre punctele cheie din prezentarea dvs. Încurajați echipele să folosească un limbaj adecvat și exemple care să comunice clar mesajul publicului selectat.

### Pub- Quiz

Asemeni unui pub-quiz, participanții vor fi împărțiți în grupe de câte 3-4 persoane. Facilitatorul/ profesorul va pune câte o întrebare cu opțiuni de răspuns. Participanții au la dispoziție câte un minut pentru a răspunde la întrebare în scris după care se adresează următoarea întrebare. Fiecare întrebare valorează câte un punct. La final se strâng hârtiile cu răspunsuri și se face evaluarea de către facilitator. Echipa cu cele mai multe puncte câștigă.

### Scenetă

*Materiale: bilețele cu teme*

Tot o activitate de tip do it yourself sunt și scenetele. Participanții primesc câteva subiecte din tema abordată. Aceștia trebuie să creeze o scenetă de 2-3 minute în care să exemplifice conceptele primite, acestea având o strânsă legătură cu subiectul cursului.

## 6. Cool-down & feedback

Ultima fază creează închiderea atât a subiectului, a grupului, cât și a sesiunii. Creăm spațiu pentru o scurtă concluzie, cerem feedback (atât la nivel informațional, cât și la nivel emoțional) și ne luăm rămas bun pentru ziua respectivă.

### Cinci degete

*Materiale: hârtie, instrumente de scris*

În metoda cinci degete, fiecare participant își desenează propria mână pe o coală. Fiecare deget reprezintă răspunsul la o întrebare de feedback:

Degetul mare: Ce a fost grozav?

Degetul arătător: ce am învățat?

Degetul mijlociu: ce poate fi îmbunătățit?

Degetul inelar: Ce iau cu mine (pozitiv și negativ)?

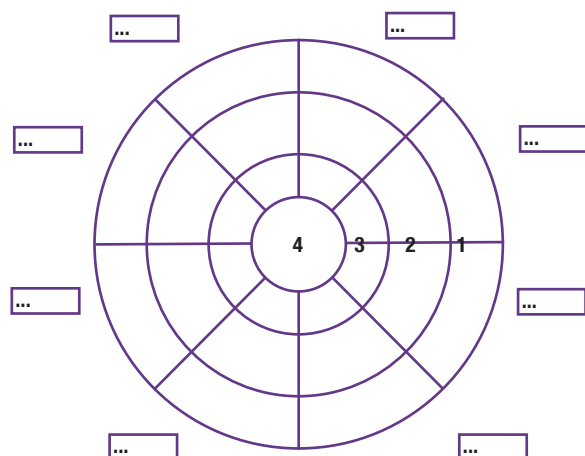
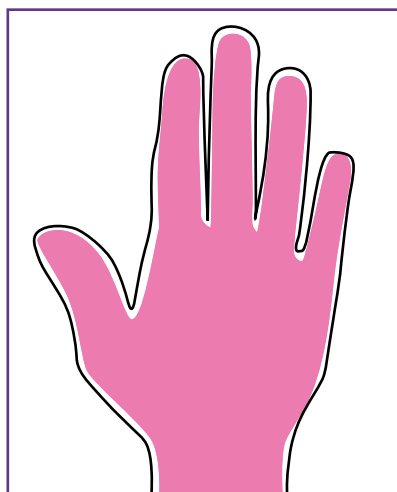
Degetul mic: ce a fost prea scurt?

Palmă: Ce altceva vreau să spun?/ Mai multe sugestii?

### Țintă

*Materiale: foi Țintă, instrumente de scris*

Cu metoda țintă sunt date 6 până la 8 subiecte și arii de practică, care sunt evaluate cu ajutorul punctelor trase. Aspectele de evaluare sunt aranjate ca câmpuri deasupra țintei ca titluri pentru segmentele de cerc respective. Există 4 până la 5 niveluri de evaluare în cadrul țintei, care sunt reprezentate cu ajutorul cercurilor interne. 1 este cel mai bun și 4 sau 5 cel mai rău. Cu cât un punct este mai aproape de centrul cercului, cu atât este mai pozitivă evaluarea în cadrul subzonei. Punctele sunt trase în funcție de culoarea câmpului pe care îl reprezintă. Apoi toate punctele sunt conectate cu un stilou de culoare diferită.





## În valiza mea

Această metodă ajută atât participanții, cât și facilitatorul să indice și să se focuseze asupra lucrurilor noi și interesante. Astfel participanții sunt întrebați: Ce iau în valiza mea? Ei urmează să răspundă la întrebare, alegând conceptele, ideile, metodele, strategiile, activitățile etc. pe care le-au găsit interesante sau care sunt noi pentru ei și care îi pot ajuta pe viitor. A doua întrebare care le este adresată este: Ce las aici? În acest caz, tot ce nu intră la prima întrebare, poate fi adus în vorbă la cea de-a doua întrebare. Pentru a fi și mai clar, prima întrebare poate fi tratată ca fiind o metodă de evaluare a feedbackului pozitiv, iar cea de-a doua fiind pentru feedbackul negativ.

## Imagini sugestive

*Materiale: imagini/cărți dint-un joc (boardgame)*

Metoda imaginilor este una vizuală, fapt pentru care se pot utiliza diferite materiale pentru a putea include această metodă într-un workshop, ca de exemplu cărțile de Dixit (boardgame) sau orice alt fel de imagini care să fie sugestive și cât mai abstracte. Astfel facilitatorul ordonează imaginile una lângă cealaltă, iar participanții sunt rugați să aleagă o singură imagine care definește per ansamblu toate activitățile desfășurate în timpul workshopului, toate emoții și/sau sentimentele pe care le-au avut, dar și know-how-ul pe care l-au dobândit în urma cursului. După selecția imaginilor sugestive, fiecare participant este rugat să arate grupului ceea ce a selectat și să explice succint de ce a făcut această alegere.

## Cerc, pătrat, dreptunghi

*Materiale: hârtie, instrumente de scris*

La sfârșitul workshopului, facilitatorul arată participanților trei forme: un cerc, un pătrat și un triunghi. Există două posibilități de pregătire pentru această metodă: (1) facilitatorul pregătește câte o formă (un cerc, un pătrat și un dreptunghi) și le dă mai departe participanților, fiecare ținând în mână atunci când îi vine rândul cele trei forme pe baza cărora va povesti cele menționate mai jos sau (2) fiecare participant desenează pe foi diferite aceste trei forme și le prezintă celorlalți împreună cu argumentarea necesară. Ele simbolizează următoarele:

Cercul: La ce te gândești? Ce nu înțelegi încă?

Pătratul: Ce este complet? Ce înțelegi cu adevărat?

Triunghiul: Ce trei concluzii ai putea folosi în viața personală sau profesională?

Se cere fiecărei persoane să-și împărtășească feedbackul și să explice alegerile făcute.

## 7. Teambuilding

Teambuilding-ul nu este o fază a unui workshop, ci mai degrabă o sesiune întreagă, care poate să cuprindă doar activități de încheiere a echipei. Cu toate acestea este un subiect important și un pas important pentru echipele care petrec mai mult timp împreună.

De la o vârstă fragedă, cu toții am fost învățați să ne jucăm cu ceilalți, să împărțim sarcina, să lucrăm împreună și să sărbătorim ori de câte ori realizăm ceva împreună ca o echipă. Cu ajutorul activităților de teambuilding se vor îmbunătăți încrederea, comunicarea, colaborarea și motivația echipei. Aceste aspecte sunt importante și când vorbim de un grup de lucru organizat, într-o companie, dar și când vorbim de elevii unei clase.

### Cine ești tu?

Unui participant i se cere să părăsească camera. În timp ce acesta este plecat, restul participanților decid asupra unei ocupații pentru el/ea, cum ar fi șofer sau pescar. Când participantul se întoarce, restul participanților încep să mimeze diferite activități. Participantul trebuie să ghicească ocupația care a fost aleasă pentru el/ea din activitățile care sunt mimate.



## Insula scufundată

*Materiale: o frânghie, pătură, hârtii sau bandă*

Se marchează un spațiu pe podea (o insulă), iar întregul grup (sau un set de echipe mai mici) trebuie să stea în acel spațiu. Apoi se micșorează treptat spațiul (se scufundă insula), astfel încât echipa va trebui să gândească rapid și să lucreze împreună pentru ai menține pe toți în limitele tot mai mici.

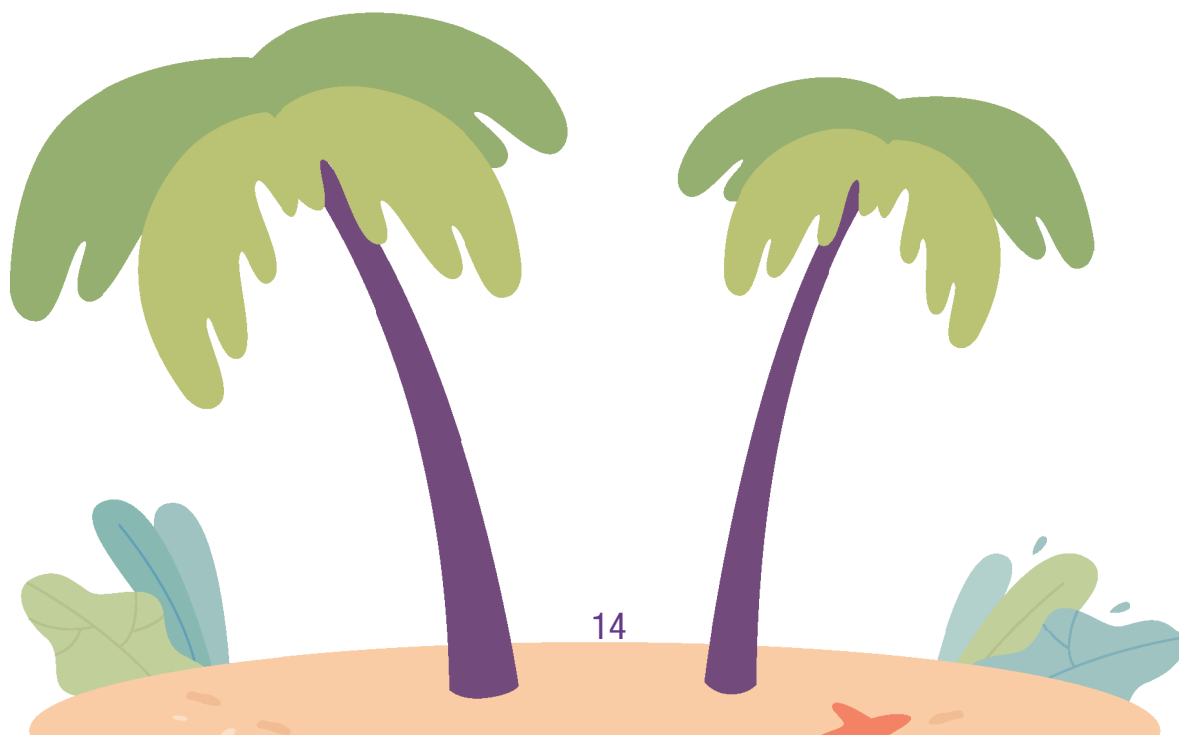
## Mingea sub barbie

*Materiale: minge de ping-pong/sticluță de plastic*

Se utilizează o minge mică (cum ar fi cea de ping-pong) sau o sticluță de plastic. Participanții se împart în echipe și fiecare echipă formează o linie. Aceștia trebuie să dea mai departe mingea către coechipierul de lângă el. Dacă mingea cade, trebuie să se întoarcă la începutul liniei. Jocul continuă până când mingea ajunge la capătul liniei.

## Corpul și literele

Toți participanții formează o grupă și trebuie să găsească un nume al acesteia. Numărul participanților trebuie să coincidă cu numărul literelor din numele ales. După aceea, ei trebuie să scrie acest nume, folosind părțile corpului. Pot alege să folosească un cot, de exemplu, sau un picior, folosind astfel cât mai multe părți ale corpului și integrând toți participanții care iau parte la workshop. Literele format pot fi realizate atât în aer, cât și având sprijin pe pământ.



## Cea mai lungă linie

Acest joc necesită mult spațiu și poate fi necesar să fie jucat în aer liber. Grupul trebuie împărțit în două echipe, iar fiecare echipă trebuie să aibă același număr de membri. Scopul este de a crea cea mai lungă linie folosind propriile corpuri ale participanților și orice îmbrăcăminte sau lucruri din buzunarele membrilor. Participanții nu au voie să colecteze alte lucruri din cameră/din exterior. Se dă un semnal pentru începerea jocului și se setează o limită de timp, cum ar fi cinci minute. Câștigă echipa cu cea mai lungă linie.

## Legat la ochi

*Materiale: eșarfă*

Anumite obstacole sunt așezate pe podea pentru a fi vizibile pentru toată lumea. Participanții se împart în perechi. Unul dintre cei doi își pune o eșarfă în jurul ochilor, astfel încât să nu vadă. Celălalt membru al perechii oferă acum sfaturi și îndrumări partenerului pentru a-l ajuta să treacă în siguranță de pe o parte pe cealaltă, fără a atinge sau a se împiedica de obstacole. De fiecare dată când participantul legat la ochi atinge un obstacol sau este îndrumat greșit de către partenerul său, acesta va trebuie să meargă la start și să înceapă jocul din nou.





# GUTENBERG TRAINING KIT

