

# HEARTLAND

## Curriculă combinată modulară de angajament în muncă Schemă de formare

developed by



This paper was developed within the HEART - Holistic Experiential Education and Artistic Approaches for Resilience and Work Engagement Tools for Adult Educators - registration number 2018-1-HU01-KA204-047841 - Strategic Partnerships funded by Erasmus+ Programme.

# Bine ați venit în țara HEART!

## Introducere

Prin acest document, am dori să vă invităm să experimentați instrumentele HEART, create pentru dezvoltarea rezilienței.

Instrumentele HEART ușor de utilizat au fost concepute pe baza a 3 metodologii distincte și vin în sprijinirea învățării și dezvoltării de grup și individuale, pentru a atinge un nivel de reziliență mai bun.

Instrumentele provin din câte o metodologie de sine stătătoare, cu toate acestea noutatea și invitația HEART rezidă în combinația lor. Puteți elabora cu ușurință un flux, programe de training, agende de workshop, colectând și combinând câte o activitate din fiecare domeniu (arte, în aer liber și psihoeducație), care se potrivește cel mai bine cu nevoile grupului dvs. țintă și nivelului abilităților dvs. de facilitator.

Cu ajutorul educației experiențiale în aer liber pot fi descoperite resurse imense ascunse într-un grup performant, benefice pentru conectare și înțelegere reciprocă la nivelul vieții de zi cu zi. Grupurile pot imita multe straturi ale conexiunilor noastre sociale: familie, comunitate și societate - și oferă astfel o putere de vindecare pentru a restabili credința de apartenență, că putem dezvolta un potențial mai mare într-un mediu în care suntem sprijiniți. Arta și expresia artistică la rândul ei, fie că se realizează prin corp, mâini sau voce ca și mediu expresiv, atinge o profunzime mai mare. Este adesea invizibil pentru ochii curioși, dar înțelepciunea sa este bine înțeleasă de suflet. Artele ne ajută să ne putem îngriji de noi înșine și să ne orientăm către tărâmul nevoilor și dorințelor noastre reale. Instrumentele psihoeducaționale de bază sunt puntea dintre cele două nivele - cunoscut și necunoscut - care facilitează dialogul dintre cele două și ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și să ne familiarizăm cu mișcările noastre interioare și exterioare și cu modul în care aceste două se pot cataliza reciproc, ca parte legitimă a experienței noastre umane comune.

## 1. Ideea - HEART

Abrevierea HEART înseamnă „Educație experiențială holistică și abordări artistice pentru reziliență și instrumente de angajament în muncă pentru educatorii de adulți”.

Ideea izvorăște dintr-o poveste personală a unuia dintre co-creatorii HEART. Zsuzska Juhász, una dintre fondatoarele Élményakadémia, pe parcursul drumului său de dezvoltare personală și devenind facilitator de grup a întâlnit multe școli uimitoare, profesori, experți, chiar și maestri ai diferitelor discipline, abordări, filozofii și metode. Le-a găsit pe toate grozave în domeniile lor, cu toate acestea, sistemul pe care îl reprezintă se opune uneori celorlalte. Experții unei anumite metode vedeau adesea lumea cu acest filtru și încercau să acopere toate fenomenele de învățare și dezvoltare personală sub această umbrelă. Pur și simplu depindea de talentul de argumentare sau de atracția personală modul în care aceștia explicau universalitatea domeniului lor. Zsuzska fiind un entuziast ar putea fi pe deplin de acord asupra tuturor celor prezentate, îndoiala a apărut doar atunci când a întâlnit un alt expert uimitor, reprezentând o altă disciplină. Curând a descoperit că toată lumea are drepturi, dar nimeni nu deține o metodă universală. HEART este un proces umil pentru fuzionarea a două domenii principale: artele și activitățile în aer liber, într-un mod limitat, dar care prezintă totuși o selecție de instrumente care pot acoperi mai mult potențialul uman: corp, suflet și minte și oferă o busolă pentru înțelegerea și conectarea mișcărilor din „interiorul și exteriorul uman”.

Metoda HEART (combinația simplificată de artă și activități în aer liber) s-a născut dintr-un experiment de 4 ani, unde lideri inspirați ai atelierelor și centrelor metodologice au oferit cunoștințele lor și cele mai bune descoperiri pentru a crea cele 82 de piese de colecție oferite pentru alți facilitatori, educatori pentru adulți din Europa și din străinătate. Procesul de colectare a celor mai adecvate instrumente s-a bazat pe 3 cursuri de instruire a câte 10 zile, în care noi, co-creatorii, ne-am putut scufunda profund în metodologia celuilalt și găsi cele mai potrivite activități pentru o mai largă răspândire.

Dar reziliența?

Înainte de a planifica călătoria HEART, un grup de conducere al organizațiilor partenere a făcut un brainstorming despre modul în care instrumentele, activitățile diferitelor ateliere ar putea fi combinate între ele și care este domeniul tematic care poate fi imediat susținut de îmbinarea acestora. Reziliență, bunăstare, recreere și prevenirea epuizării...

## 2. Scurtă descriere a metodelor aplicate:

### a) ART: Corp și mișcare - Procesul ARC (Marea Britanie)

Procesul ARC este o abordare creativă a mișcării, atingerii și contemplării care vine în sprijinul sănătății și bunăstării, care leagă artele, mișcarea, vindecarea și practicile de înțelepciune indigenă, ducând la o metodologie orientată spre soluție și orientată către resurse.

Învestighează relația dintre conștientizarea somatică, întruchipare, explorare creativă, îndrumare intuitivă, ascultare interioară și conexiune cu natura.

#### Beneficii

Procesul Arc oferă resurse creative bazate pe corp care dezvoltă moduri de a vedea și susține mișcarea, conștientizarea fizică și capacitatea creativă. Abordarea deschide o oportunitate de a dezvolta o practică contemplativă conștientă care susține o aprofundare în ascultarea intuitivă a unui individ și înțelepciunea înnăscută a corpului.

Instrumentele oferite în cadrul proiectului Heart se bazează pe trei teme cheie care susțin reziliența și prevenirea burnout-ului.

Întruchipare: concentrarea asupra conștientizării corpului și a modului de a hrăni și tonifica corpul, mintea și spiritul prin activități bazate pe atingere, mișcare și conștientizare.

Creativitate și arte: susținerea expresiei creative atât individual, cât și colectiv.

Practici contemplative și comunitare: utilizarea mediului natural, colaborare, ascultare interioară și creativitate colectivă.

Alive Arts recunoaște numeroși profesori și practici inspiraționale, inclusiv Movement Shiatsu, BMC, Jill Denton, The Ehama Institute, The Tamalpa Life Art Process®.

#### Detalii:

[www.alivearts.org](http://www.alivearts.org)  
[admin@alivearts.org](mailto:admin@alivearts.org)  
+447868705908

## b) ARTA: Expresia artistică multimodală - metoda Marchio-Patti (IT)

Metoda integrată Marchio-Patti © (Metodo Integrato Marchio-Patti ©) este o metodă de terapie prin artă care integrează cunoștințele de psihologie, neuroștiințe, antropologie și științe ale educației.

Obiectivul fundamental este de a facilita sănătatea mintală, adică starea de bunăstare psihofizică, în care persoana este capabilă să își dezvolte abilitățile necesare de a face față responsabilităților vieții. Pe lângă aceasta îi încurajează pe participanți să trăiască cu seninătate relația cu ei înșiși și cu ceilalți, prin conștientizarea lumii lor emoționale. De fapt, terapia prin artă pleacă de la presupunerea că toată lumea, prin integrarea minții și a corpului, este capabilă să intervină în propria stare de sănătate și poate folosi resursele externe pentru a se deplasa către polul sănătății.

Metoda, care are la bază terapia prin artă integrează abordarea psihologică, tehnicile psiho-corporale, tehnicile imaginative și practicarea tuturor formelor de artă. Se concentrează pe consolidarea resurselor interne ale persoanei și recunoașterea resurselor prezente atât în grup, cât și în context.

Beneficii:

Prin urmare, tehnicile propuse sunt utile individului, deoarece întăresc: capacitățile generale de rezistență, cum ar fi rezistența mentală și fizică; constanță în ceea ce privește presiunile sociale și autonomia internă; capacitatea de a lua decizii, de a intra în contact cu ceilalți, de a face față conflictelor, de a dezvolta mai multe abilități emoționale, de a percepe și exprima sentimente; capacitatea de a rezolva problemele într-un mod creativ și flexibil.

Această abordare este, de asemenea, utilă în creșterea eficienței și eficacității unui grup de lucru, îmbunătățirea comunicării și a muncii în echipă, promovarea gestionării dinamicii grupului și promovarea dezvoltării resurselor umane și a motivației. Grupul este condus astfel încât să experimenteze faptul că este capabil să coopereze, punând latura creativă (cognitivă și emoțională) în slujba proiectului comun.

Detalii:

[www.cittadelsolenoprofit.it](http://www.cittadelsolenoprofit.it)

[maria@cittadelsolenoprofit.it](mailto:maria@cittadelsolenoprofit.it) [sonia.patti@libero.it](mailto:sonia.patti@libero.it)

+393386226416

### c) Învățarea experiențială în aer liber - (RO, HU) Outward Bound Romania și Academia experiențelor - Élményakadémia

Instrumentele HEART se bazează parțial pe educația în aer liber și pedagogia experiențială. Pentru noi, aceasta înseamnă o combinație de aventuri autentice într-un mediu natural și aplicarea unui proces de învățare facilitat și deliberat în acest cadru natural. Prin aventură autentică înțelegem: expediții planificate de grup și direcționate de grup, activități provocatoare din punct de vedere fizic, mental, emoțional și social, cât mai autonome posibil, într-un mediu natural, provocări la limita capacităților participanților, înșirate într-un mod progresiv. Pașii modelului nostru de învățare sunt: încadrarea, încărcarea frontală, activitatea / aventura autentică, revizuirea și transferul.

Întreaga aventură este adesea descrisă ca o călătorie, atât fizică, cât și metaforică, în care participanții câștigă noi perspective și experiențe, lucrând cu ceilalți într-un grup închis, în aer liber, facilitat de instructori calificați.

Elementele sunt reale și cât mai legate de mediul natural, oferind un grad ridicat de incertitudine și provocare. Atunci când acestea sunt combinate cu procesul de învățare planificat, dezvoltarea participantului va fi la cel mai înalt nivel.

Beneficii:

Beneficiile învățării experiențiale: folosindu-vă simțurile, rămânând activ fizic, interacționând social, creând și explorând un sentiment de sine și nu în ultimul rând creând o etică prin simțul locului și devenind un administrator și ocrotitor adecvat al mediului natural.

Facilităm procesul de învățare al participanților prin reflecție/revizuire și transfer. Încurajăm participanții să reflecteze asupra aventurilor, experiențelor, sentimentelor, comportamentelor și cooperării. Transferul învățării și planul de acțiune personal la sfârșitul programelor sunt metode importante de încurajare a aplicării continue a învățămintelor cheie ale programului în propria viață a participanților.

Detalii:

[www.outwardbound.ro](http://www.outwardbound.ro)

[www.elmenyakademia.hu](http://www.elmenyakademia.hu)

## d) Instrumente psihoeducaționale - (HU) Lélekkel Mental Health Foundation

Psihoeducația a fost utilizată în mod tradițional în terapia pacienților somatici, în educația lor. Cu toate acestea, de atunci, educația unor cunoștințe importante legate de psihologia sănătății se aplică și în alte domenii ale sănătății mentale sau fizice. O astfel de afecțiune este epuizarea sau burnout-ul, pentru prevenirea căreia este deosebit de important să îi faci pe cei afectați să fie conștienți de ceea ce se întâmplă și să înțeleagă cum și de ce au ajuns la epuizare, care sunt efectele acestei condiții pe termen lung. Acest fel de transmitere a cunoștințelor atrage atenția asupra conexiunilor cognitiv-comportamentale, concentrându-se în principal pe ceea ce poate face persoana afectată pentru a-și gestiona situația. Această metodă are o importanță semnificativă în prevenirea epuizării, deoarece este dificil să identificăm propriile simptome.

În psihoeducația care vizează prevenirea burnout-ului, învățăm participanții despre procesul de burnout pentru a arăta ce se poate face împotriva acestuia, pentru a evita să negândim la burnout ca la un sindrom care nu se află sub controlul nostru. Ne propunem să traducem faptele științifice în limbajul cotidian folosind imagini simple, metafore. Facilităm înțelegerea rapidă cu ajutorul unor elemente vizuale și tabele.

Beneficii:

Este bine pentru noi toți să înțelegem ce se întâmplă cu noi, să vedem că este normal, se poate întâmpla și celorlalți și să putem identifica unde ne aflăm în acest proces. Acesta este aspectul unde poate ajuta psihoeducația.

În psihoeducație tratăm clienții ca parteneri, este important ca ei să înțeleagă ce li se întâmplă, persoana de suport nu este singurul proprietar al cunoștințelor. Credem că putem transmite informațiile importante într-un limbaj ușor de înțeles, fiindcă prin înțelegerea informațiilor putem motiva clientul, și astfel acesta va face pași pentru schimbare.

Detalii:

[www.sulinyugi.hu](http://www.sulinyugi.hu)

### 3. De ce este combinația acestor elemente un avantaj?

Suntem facilitatori care provin din trei domenii diferite - expresia artistică, învățarea experiențială în aer liber și psihoeducația de bază.

În proiect ne-am rezumat la artă (corp, mișcare, dans, desen, pictură, povestire, scriere de poeme, sculptură) și expresie de artă multimodală) și învățare experiențială în aer liber. Conform experienței noastre, aceste două domenii principale ajută la acoperirea completă a potențialului uman, când acționează ca și agenți de dezvoltare ele se completează.

În timp ce învățarea experiențială în aer liber se concentrează pe scopuri, realizări, lucrul în echipă, realizarea unei activități provocatoare împreună cu ceilalți, ieșirea din zona de confort și angajarea în aventuri pentru învățare prin provocări de grup fizice și mentale. În cele din urmă, educația experiențială în aer liber duce la recoltarea rezultatelor sale: descoperirea că „există mai mult în tine decât crezi” (Kurt Hahn), că munca în echipă este eficientă, că este nevoie de empatie, loialitate și compasiune față de ceilalți. Obținerea stimei de sine și a integrității prin performanță, dobândirea unei abordări pozitive față de viață și libertatea de a-și explora mai mult potențialul, de a ghida și de a proiecta propria dezvoltare ulterioară prin diferite experiențe.

Arta are un scop total diferit: descoperirea potențialului uman prin emoții, resurse ascunse pentru creativitate, atingerea înțelepciunii inconștientului. În timp ce transformați conținuturi interioare în produse vizibile, creați ceva (artă) care nu are un anumit scop, apoi își exprimă existența.

Credința noastră este că prin combinarea celor două se poate ajunge la rezultate mai bune, cu care intenționăm să lucrăm pentru înviore și utilizarea mai eficientă a resurselor individuale sau de grup pentru lucrătorii de tineret, asistenții sociali și educatorii pentru adulți, ajutându-i pe ei și implicit și grupurile lor țintă.

Instrumentele psihoeducaționale reprezintă baza de susținere pentru tot ceea ce artele și pedagogia experiențială în aer liber aduce la suprafață legat de tema rezilienței și a surorii sale burnout-ul, de asemenea, acestei familii îi aparțin și alți membri înrudiți: prevenirea stresului, recreerea și bunăstarea. Instrumentele psihoeducaționale ne ajută să ne dăm seama de unde pornim și unde ne aflăm în procesul nostru pentru a atinge un nivel mai înalt de reziliență. Face ca toate experiențele acumulate să fie canalizate în munca noastră de zi cu zi sau în viața personală și ne susține în menținerea unui nivel de activitate constant sau consolidează practicile care duc în direcția bunăstării noastre. Arată noi obiceiuri pe care ni le putem permite pentru a rămâne proaspeți, vii și pozitivi printre provocările vieții.



## 4. Cum să te pregătești ca facilitator?

Pornind de la experiențele noastre, vă sfătuim să faceți câțiva pași pregătitori înainte de a începe călătoria de facilitator HEART.

Pregătirea generală:

Pe măsură ce parcurgeți instrumentele, puteți observa diversitatea acestora. Noi, experții din cele 4 domenii, am proiectat aceste activități în așa fel, încât să poată fi adaptate, dobândite și aplicate cât mai rapid. Presupunem că aveți deja experiență cu grupuri în domeniul dvs. și doriți să vă extindeți sau să vă diversificați cunoștințele despre alte domenii și activități non-formale pentru susținerea nivelului general de reziliență al participanților dvs.

-Cu toate acestea, oricât de experimentat ai fi ca facilitator, este recomandat să încerci activitățile înainte de a le aplica cu alte grupuri. Activitățile sunt ușor de utilizat în mod intenționat, adică simplificate, dar păstrează totuși esența minunatei metode originale. Astfel, activitățile la potențialul lor maxim sunt puternice. Chiar și cei mai inocenți pot oferi o experiență internă sau externă extraordinară. Te rugăm să ții cont de următoarele:

o Cu cât experiența este mai amplă, cu atât învățarea este mai profundă. În cazul în care s-a făcut un pas mai mare în direcția părăsirii zonei de confort, ar trebui să iei în considerare apariția unor probleme de siguranță pe mai multe nivele (fizic, psihic, emoțional). La punctul 6. despre problemele de siguranță, vom oferi câteva sfaturi în acest sens.

Nivel începător:

Dacă ești total începător – adică nu ai facilitat niciodată un grup singur - este mai bine să nu începi să lucrezi cu această colecție pe tema epuizării sau rezilienței. Ceea ce ar putea fi foarte benefic, ca început, este să le încerci singur (instrumentele de învățare auto-direcționate) sau cu un grup de colegi și prieteni, luând unul câte unul activitățile și să vă susțineți reciproc în timp ce le experimentați. Mai târziu poți reflecta asupra lor din perspectiva unui participant și din perspectiva unui facilitator.

Nivel de bază:

Nivelul de bază îl definim ca fiind situația în care abia ai început să lucrezi cu grupuri, deci ai doar 1-2 ani de experiență (cca. 30 - 50 de zile) în spatele tău. Nu ai condus doar ateliere de câteva ore, dar ai și facilitat împreună cu colegii sau facilitatori seniori câteva zile de curs împreună. În cea mai mare parte a acestor experiențe ai avut un rol de asistent sau facilitator junior. Grupurile pe care le-ai facilitat sunt formate din oameni obișnuiți – eventual cu un număr mic de persoane cu oportunități reduse (limitări financiare sau viață rurală). În acest caz merită să alegi activități cu care te simți confortabil pentru un posibil design de atelier. Ar trebui să le aplici cu un focus ușor, evitând frustrarea. Temele ar putea fi: bucurie, bunăstare generală, recreere, trăirea resurselor pozitive.

#### Nivel intermediar:

Lucrezi cu grupuri ca profesie principală de 4-5 ani, poți conduce grupuri singur și ai o bună stimă de sine și certitudine cu privire la modul de a facilita diferite obiective de învățare cu tineri sau adulți tipici, sau care provin din medii defavorizate. Cunoști foarte bine și aplici cu ușurință metodologia cunoscută de tine. Ai început să lucrezi cu participanți proveniți din medii dificile (tineri instituționalizați, sărăcie, segregare, migranți, limitări fizice, probleme ușoare de sănătate mintală, etc.), dar acest lucru reprezintă încă o provocare pentru tine – dorești să exersezi și să afli cât mai multe despre cum se lucrează eficient cu aceste grupuri țintă. Te sfătuim să planifici bine programul, să evaluezi profund și să-ți conștientizezi riscurile înainte de a începe atelierul cu aceste grupuri țintă. Instrumentele HEART oferă o nouă dimensiune activității tale de facilitator, duce la înțelegerea la un nivel superior sau mai profund a felului în care poți facilita schimbarea. Poți integra ulterior noua abordare și noile experiențe HEART în metodele tale „originale” și poți începe să experimentezi cu ele în mod liber. Însă siguranța emoțională trebuie să fie motto-ul de pe steagul tău.

- Nivel avansat:

Probabil că ai lucrat cu diverse grupuri țintă în ultimii 7-10 ani. Aceasta este pasiunea și profesia ta principală. Lucrezi cu eficiență și conștientizare ridicată cu participanți tipici și participanți proveniți din medii cu mai puține oportunități. Ești un expert în domeniul tău, totuși ești deschis către alte domenii. Cel mai probabil ești preocupat de unele teme (reziliență, epuizare, efecte secundare ale pandemiei, răscruce de drumuri în viață) pe care dorești să le oferi pentru o mai bună facilitare. Îți cunoști limitele și știi când și cum să intervii în caz de probleme de siguranță, fie ele mentale, fizice sau emoționale. Instrumentele HEART îți oferă un supliment extraordinar pe lângă metodologia ta originală, poți fi foarte creativ și poți încerca noi secvențe în funcție de nevoile grupului tău țintă. Cu excepția cazului în care provii din domeniul artterapiei sau expresiei artistice, te sfătuim cu tărie să iei măsurile de siguranță și să faci pașii de pregătire în prealabil și la fața locului atunci când îți desfășori activitatea.

## Sănătate mintală și fizică:

Deoarece instrumentele sunt concepute pentru a aborda simptomele timpurii ale burnout-ului, epuizării și stresului, este important să cunoașteți starea de sănătate mintală și fizică a participanților dvs. înainte de a începe să lucrați cu ei. Pentru aceasta, puteți evalua starea lor de epuizare cu teste simple, formulare de înscriere cu întrebări specifice sau interviuri personale. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să evitați participanții care au probleme grave în curs de desfășurare, care le limitează bunăstarea zilnică și funcționarea generală. Pe aceștia ar trebui să îi îndrumați să apeleze la un profesionist - psiholog, terapeut sau psihiatru.

Aceste instrumente nu sunt menite să fie utilizate pentru terapie. S-ar putea să descoperiți că unele instrumente provin dintr-o abordare terapeutică, cu toate acestea intenția facilitatorului și a participantului sunt ceea ce îl face neterapeutic. Am pregătit instrumentele numai în scopul dezvoltării personale și de grup. Pentru a evita situația terapeutică, puteți face mai multe lucruri:

- definiți-vă obiectivele la nivelul unui atelier de dezvoltare personală, dacă vedeți participanți încurcați în propriul trecut sau povești personale, încercați să vă concentrați atenția asupra prezentului
- încheiați un contract de grup la începutul atelierului prin care puteți clarifica ce este scopul atelierului și ce nu este
- pregătiți o derogare de răspundere pentru a evidenția responsabilitățile participanților și ale dvs.

Una peste alta - trebuie să practicați aplicarea instrumentelor și să creați în prealabil o graniță clară în modul în care atelierul poate servi participanților.

- În ciuda întregii pregătiri și intenții, unii dintre participanți se scufundă profund și experimentează emoții tulburătoare, este important să aveți un expert la îndemână, care are dreptul și experiența să sprijine persoanele aflate în criză emoțională. Mai ales în cadrul atelierelor pe termen lung - mai mult de 2 zile - asigurați-vă că aveți contact cu asistență profesională disponibilă în caz de urgență.

## 5. Liniile directoare pentru utilizarea instrumentelor HEART combinate

Nu există linii directoare specifice cu privire la modul de utilizare a instrumentelor, cu excepția siguranței fizice și mentale a participanților.

Depinde de evaluarea scopurilor și condițiilor interioare și exterioare cum dorești să le aplici.

Suntem dornici să obținem feedback cu privire la experimentele sau ateliere pe care le-ați realizat și la cât de mulțumiți sunteți voi, respectiv participanții voștri de instrumentele combinate. Vă rugăm să vă alăturați grupului nostru FB pentru a vă împărtăși experiența cu noi.

În ceea ce privește începerea călătoriei HEART și crearea proiectelor de ateliere, am colectat câteva sugestii și reguli pentru a sprijini activitatea ta de facilitator:

Proiectați un atelier în care sunt reprezentate toate cele 3 discipline (artă, în aer liber și psihoeducație) - într-un format mixt. Nu trebuie să vă țineți la o secvență de câte o activitate din fiecare domeniu una după alta, ci să vă umpleți timpul de lucru cu un amestec corespunzător dintre ele.

Alegeți instrumentele cu care vă simțiți confortabili.

Încercați-le înainte de a aplica la alții.

Atunci când planificați, evaluați ce vă permite mediul înconjurător - verificați încăperile, locurile amenajate sau neamenajate din aer liber, instrumentele și echipamentele disponibile

Credem în puterea liniștitoare și catalizatoare a locurilor naturale calme, sălbatică sau îndepărtate. Uneori locația bine aleasă oferă 30% din succes. Nu subestimați circumstanțele, oamenii sunt ființe ale naturii, ne relaxăm când intrăm într-o pădure, pajiște sau în orice fel de regat natural.

Evaluează ce vor să obțină viitorii tăi participanți din atelierul tău. Planifică în funcție de nevoile de învățare ale participanților. Utilizează chestionare, interviuri, pentru a cunoaște cele mai bune speranțe ale acestora în legătură cu cursul.

Indiferent dacă lucrezi singur sau în echipă, evaluează înainte de toate care sunt nevoile de învățare pentru tine și pentru echipă. Ce activități sau agendă de atelier răspunde la aceste nevoi cel mai bine?

-Fii conștient de capacitățile tale actuale, starea mentală și abilitățile generale - ce îți permite să oferi? Cunoaște-te pe tine însuși și evaluează care este cel mai bun lucru pe care îl poți oferi chiar acum? Ce îți oferă starea ta actuală de bine ca posibilitate de a oferi altora?

Evaluază timpul (intervalul) disponibil pentru a lucra cu participanții - la ce poate fi folosit, ce permite acest interval de timp disponibil? Ce scopuri sunt la îndemână și care sunt cele care nu pot fi atinse? Noi, facilitatorii, adesea tindem să fim prea entuziaști cu privire la procesul de învățare care poate fi realizat într-un anumit interval de timp. Experiența noastră este că, de multe ori, supraestimăm timpul și capacitatea participanților, oferind prea multe activități. Încetiniți-vă, gândiți-vă la situația participanților dvs. (poate sunt începători în orice fel de învățare non-formală și au nevoie de timp pentru a învăța să navigheze pe diversele peisaje pe care le oferiți). Adesea o non-activitate încorporată (o plimbare prin pădure, pentru a cunoaște locația în care urmează să lucrăm împreună, un program informal are același impact sau chiar mai mare asupra participanților decât ceea ce este intenționat).

Unele instrumente, în special cele care provin din domeniul artelor, ar putea necesita mai mult timp pentru a fi digerate, care de fapt este un timp de învățare foarte valoros, deci vă rugăm să luați în considerare intensitatea atunci când planificați o secvență.

De asemenea, puteți utiliza unele dintre instrumente și online - care este un teren nou în zilele noastre pentru a facilita munca în grup. Formatul online are argumente pro și contra. Evaluați-le și încercați-le înainte de a aplica instrumentele prin intermediul calculatorului. Conform experiențelor noastre, riscurile pot fi găsite în următoarele domenii: probleme tehnice, imposibilitatea de a scana starea mentală și schimbările lor (rapide) ale participanților, lipsa de intimitate dacă nu sunt bine pregătiți pentru curs. Avantaje: intrați în mediul de acasă al participanților, ceea ce poate fi folosit ca atuu, permite flexibilitatea timpului și a programelor personale, oferă posibilitatea folosirii creative a instrumentelor online (video, desene, înregistrări, podcast-uri etc.).

## 6. Măsuri de siguranță

În fiecare descriere de activitate veți găsi o secțiune pentru pregătirea generală și, la sfârșit, o secțiune despre măsurile de siguranță care trebuie luate în considerare.

Mai înainte am menționat deja unele dintre problemele care ar putea apărea, iată aici rezumatul acestora:

- Cel mai important lucru este să vă cunoașteți participanții înainte de a începe să lucrați cu ei. În paralel, trebuie să vă cunoașteți și capacitățile personale. De exemplu, dacă sunteți începător, poate nu este recomandabil să începeți cu grupuri vulnerabile, mai ales dacă doriți să lucrați singur. Evaluează-ți competențele și dacă totuși vrei să-ți dezvolți abilitățile de facilitare cu grupuri defavorizate, atunci găsește un senior cu care să lucrezi împreună.

- În cazul în care lucrați în aer liber, riscurile generale care trebuie luate în considerare sunt următoarele:

- o siguranță fizică - activitățile sunt adesea foarte fizice, necesită mișcări și soluții neobișnuite într-un grup, asigurați-vă că participanții nu au nici o limitare fizică (operații, traume cronice legate de corp, alergii care prezintă un risc atunci când alegeți un loc natural). Chiar dacă 1-2 membri au limitări fizice, nu vă simțiți descurajați să faceți activități în aer liber, alegeți-le pe cele mai puțin riscante sau aveți încredere în grup pentru a găsi propriile soluții atunci când finalizează o activitate. În activitățile outdoor un principiu de bază este alegerea nivelului de provocare (challenge by choice) de către participant, tu ca facilitator trebuie să-ți încurajezi participanții să-și părăsească zona de confort, dar ei pot să decidă să nu o facă. Sarcina ta de facilitator este întotdeauna setarea nivelului de învățare al grupului, trebuie să îl faci inspirațional. Există întotdeauna o modalitate de a integra pe toată lumea în găsirea unor soluții comune în grup, chiar și cei care au decis să nu participe la partea fizică a activității, îi puteți angaja să fie responsabili de resurse, consilieri, creatori de atmosferă bună, etc. Nu vă simțiți dezamăgiți dacă cineva părăsește activitatea pe deplin, conform experiențelor noastre, negarea participării are acelaș potențial de învățare ca și participarea deplină la ea. Un proces valoros de reflecție poate dezvolta cu ușurință rezultatele învățării și resursele personale conexe.

- Posibile riscuri care trebuie luate în considerare atunci când se lucrează cu metode de expresie artistică:
  - Pe acest teren, principalele riscuri sunt mai mult legate de emoții. În secțiunile de mai sus am discutat destul de profund posibilele riscuri legate de starea mentală și experiențele din trecut, autocunoașterea participanților. Metodele artistice pot atinge adesea o profunzime mare, astfel atractivitatea lor constă în oportunitatea de învățare rezultată. Cu toate acestea, nu toată lumea este pregătită să vadă ce este „sub piele”. Trebuie să planificați procesul în pași mici și trebuie să monitorizați continuu sentimentele participanților. Puteți chiar să încheiați un contract cu ei ca să poată împărtăși în mod deschis dacă ceva este prea incomod pentru ei și puteți stabili împreună un mic ritual cu care să intrați sau să ieșiți din experiență. De exemplu: să te ridici, să te aghiți - și să spui, numele meu este XY, astăzi este această zi și sunt chiar aici și chiar acum.
- -Dacă vedeți că cineva este prea încurcat în întâmplări anterioare, situații de criză, încercați ușor să îndrumați participantul să se concentreze pe partea de resurse a evenimentului, ce legătură are acesta cu sinele sau cu situația sa actuală. Să te scufunzi și să rămâi în emoțiile din trecut și să le eliberezi este un mod frumos de a sprijini vindecarea cuiva, dar instrumentele HEART nu sunt concepute pentru asta, iar folosirea lor a fost menită să evite orice fel de muncă terapeutică. Vă rugăm să încercați să faceți tot posibilul pentru a nu intra în aceste stări mentale.

## 7. HEART mandala - cum să-ți proiectezi propria experiență de atelier?

Atașat instrumentelor HEART veți găsi un desen frumos al mandalei noastre HEART. Puteți să-o cumpărați sau să o imprimați și s-o utilizați pentru a vă susține în faza de proiectare creativă a atelierului. Are 4 spații goale în care puteți plasa activitățile HEART alese din fiecare metodă și puteți varia cum să construiți o succesiune a acestora. Aceasta servește ca un șablon simbolic pentru a vă face să vă amintiți să combinați instrumentele între ele și cum puteți să le construiți ca o spirală de experiențe pentru beneficii mari de învățare în dezvoltarea rezilienței cuiva.



## 8. Flexibilitate - vă puteți adapta la circumstanțe

S-ar putea să aveți nevoie de o anumită flexibilitate pentru a vă orienta între activitățile din diferitele domenii.

Introducerea anumitor discipline necesită o abordare diferită din partea facilitatorului. Instrumentele au fost dezvoltate pentru a putea fi utilizate de orice fel de facilitator care lucrează în domeniul educației non-formale - următoarele indicii sunt mai inspiraționale decât prescrise, atunci când doriți să desfășurați activitățile.

Vă încurajăm să vă găsiți propriul mod de a le facilita și să vă găsiți propriul apel HEART pentru a vă ghida atunci când le derulați.

În artă:

- Sunteți bineveniți să găzduiți și să susțineți orice fel de expresie care apare. Este important ca participanții să se simtă confortabili și stabiliți, pentru a vedea și a experimenta orice se întâmplă. Reflecția ar trebui să fie deschisă, pentru a vorbi liber despre sine. Trebuie să creați un mediu confortabil în care participanții să fie preocupați de a se îngriji mental și emoțional.

În aer liber:

- Trebuie să creați o relație bună cu grupul și să creați o atmosferă de încredere. În educația experiențială în aer liber, indivizii reflectă asupra lor prin prisma relațiilor și experiențelor de grup. Prin urmare, este esențial să îi încurajăm să se întâlnească în diverse moduri. Deoarece metoda se bazează pe provocare și părăsirea zonei de confort, confortul fizic creat de facilitator nu este necesar. Puteți lăsa acesta la latitudinea participanților dvs. Cu toate acestea, siguranța fizică este responsabilitatea facilitatorului, trebuie să faceți toate pregătirile și intervențiile necesare atunci când se desfășoară o activitate pentru a evita accidente sau răni minore. Trebuie să creați un cadru fizic sigur în care participanții își pot testa limitele singuri și pot găsi soluții creative. Amintiți-vă motto-ul: „Există mai mult în tine decât crezi!”

### Se pune întrebarea cum să facilitați abordările opuse (de exemplu provocarea fizică și confortul) într-un singur flux?

Dacă cunoașteți diferențele, puteți crea o trecere graduală frumoasă între ele. De asemenea, vă ajută să descoperiți singuri beneficiile celor două abordări și să transmiteți această atmosferă participanților. Oferirea de informații, sensibilizarea cu privire la combinația metodologică pot susține, de asemenea, această intenție. Vă puteți întreba participanții cum sunt afectați de diferite activități și ce competențe sunt declanșate de acestea. Cele două domenii și instrumentele psihoeducaționale care le susțin ajută la crearea unor conexiuni între arte și experiențele outdoor. Puteți utiliza aceste simboluri duale opuse de intrare și ieșire pentru a facilita conexiunea armonioasă și echilibrul dintre ele. De asemenea, este posibil ca participanții să perceapă aceste experiențe în felul lor, ceea ce ar putea diferi de presupunerile și așteptările noastre anterioare. Fiți deschis la ceea ce vine.

## 9. Open licence - HEART name has to be mentioned

Mai multe despre proiectul HEART și instrumentele create:  
HEART web: <https://elmenyakademia.hu/projektek/heart/heart-tools/>  
HEART facebook: <https://www.facebook.com/heartforresilience>

Finanțat de Erasmus+.