



## PASI

1. Fiecare membru al grupului primește un pahar plin cu apă. Ei sunt rugați să se plimbe 10 minute cu paharul în mână, să se plimbe cu mare grijă, fără a vărsa apa și să revină înapoi. Nu este o problemă dacă se varsă din apă, dar de fiecare dată când este vărsată, ei trebuie să se întorcă, să-l umple din nou și să pornească iarăși la plimbare. Apa le va da un feedback imediat despre acțiunile lor, deci trebuie să fie foarte atenți.

2. (7 min) Participanții încep plimbarea. Facilitatorul roagă participanții să fie atenți la mișcările, gândurile și emoțiile lor în timpul plimbării și cum s-au focusat pe schimbări între timp. Facilitatorul poate face câteva aluzii înainte de pornire, cum ar fi să răsuflă și tragă aer în piept înainte să înceapă din nou.

3. (3 min) În ultimele 3 minute paharul nu este umplut chiar dacă un pic de apă s-a vărsat.

4. Facilitatorul roagă participanții să se așeze într-un cerc cu paharul în mână și desigur cu apa rămasă. După aceea întreabă: "Cum vezi paharul tău cu apă acum?" și îi invită să scrie răspunsurile lor pe un poster care va fi pus în spatele lor.

5. La acest punct grupul poate începe să împărtășească răspunsurile lor și pot reflecta asupra celor întâmplte.

## UN PAHAR CU APĂ

## REFLECȚIE

- Cum s-au schimbat mișcările, gândurile, emoțiile tale în timpul activității?
- Cât ești de mulțumit cu apa rămasă în pahar?
- Cum crezi că această activitate poate contribui la construirea rezilienței?

## OBSERVAȚII

Dacă grupul este mare, se pot forma două sau trei subgrupuri alcătuite din 6-8 persoane.