



1. Padlet - Roata vieții

Obiective

Roata vieții este un instrument vizual utilizat în educația adulților și în coaching pentru a-i ajuta pe cursanți să înțeleagă rapid cât de echilibrată sau împlinită este viața lor într-un anumit moment. Această sesiune este concepută pentru a-i face pe participanți să conștientizeze care sunt PILONII PRINCIPALI AI UNEI VIEȚI ARMONICE, beneficiile lor și cum să contribuie la un proiect de colaborare pe Roata Vieții.

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practicați procesul de conectare și colaborare cu colegii;
- Observați mai multe proiecte pentru a vă inspira și evaluați-le;
- Profitați de avantajele muncii în echipă și folosiți rezultatele colaborării.

Acest instrument oferă participanților posibilitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în cele două domenii de competențe DigComp: Competența în domeniul informației și al datelor și Comunicare și colaborare. Acesta poate fi utilizat în fazele de învățare Elaborare și Explorare.

Caz de utilizare

Această activitate poate fi implementată individual și/sau în colaborare. Facilitatorul prezintă conceptul de ROTITORUL VIEȚII și modul în care fiecare persoană își **poate autoevalua situația actuală de viață** prin evaluarea gradului de realizare sau de împlinire pe fiecare dintre pilonii vieții (axa). Fiecare participant **identifică activitățile care pot îmbunătăți situația actuală individuală** pe fiecare axă. Apoi, în mod colaborativ, aceștia folosesc platforma online PADLET **pentru a împărtăși idei/activități care pot maximiza performanța** pe pilonii principali ai unei vieți armonioase.



https://goal-life.com/en/tool/wheel_life?utm_term=article



Prin contribuția și schimbul de idei, participanții își dezvoltă propriile abilități de coaching social, înțeleg pe deplin beneficiile și provocările legate de maximizarea unui pilon în detrimentul celuilalt și sunt capabili să **distingă domeniile de îmbunătățire** a propriului echilibru de viață. Ulterior, participanții își accesează propria Roată a vieții pentru a o adapta la situația actuală.

Metoda

În cadrul acestei activități educaționale non-formale pentru adulți, metoda propusă este proiectul colaborativ cu utilizarea designului instrucțional 5E. Este inclusă o combinație de demonstrații, prezentări, lucru individual și în colaborare, precum și întrebări de bilanț pentru a permite participanților să învețe prin practică și prin schimb de informații.

Teorie

Atelierul este organizat în așa fel încât să stimuleze conversațiile curajoase și inteligența colectivă a grupului, schimbând experiențe și opinii despre modalitățile prin care ne putem menține bunăstarea personală de-a lungul vieții. Participanții sunt încurajați să facă schimb de bune practici pentru a acoperi fiecare domeniu care definește calitatea vieții. Ei încep cu o evaluare inițială a celor opt sectoare, după care exersează brainstormingul pentru a finaliza acțiuni benefice pentru fiecare sector al vieții:

- Dezvoltare personală
- Spiritual
- Cariera
- Finanțe
- Prieteni
- Distracție/recreere
- Familie
- Sănătate și fitness

Pentru a facilita conversația și discuțiile, dați-le câteva indicații. Acestea pot fi întrebări despre situația actuală și nivelul de satisfacție, dar pot fi și unele "idei de reflecție" (participanții nu vor fi obligați să răspundă la aceste întrebări, ci pot reflecta individual la îmbunătățirea fiecărei categorii).

Dezvoltare personală

Cum ați evalua nivelul de responsabilitate pe care l-ați avut până acum în legătură cu deciziile pe care le-ați luat?

Cât de aproape sau de departe simțiți că sunteți de statutul de lider?

10 - Sunt un lider adevărat; 1 - Nu vreau să fiu lider

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Cum ați evalua deschiderea dvs. față de noi metode de dezvoltare personală în comparație cu cele pe care le practicați în prezent?

Spiritual

Cum v-ați evalua starea mentală, calmul, dispoziția și stabilitatea emoțională?

Cum vă evaluați bunăstarea emoțională?

Cât de bine vă gestionați nervii și provocările emoționale cu care vă confrunțați zilnic?

Reflecție individuală: Cum vă vedeți în ceea ce privește realizarea obiectivelor stabilite și viața emoțională peste un an?

Cariera

Cât de mulțumit sunteți de locul de muncă actual sau de activitatea pe care o desfășurați? (oricare ar fi aceasta)

Pe o scală de la 1 la 10, cum ați evalua prezența și potențialul dumneavoastră de a vă îndeplini misiunea/scopul?

10 - înseamnă că faci ceva în fiecare zi pentru a te dezvolta în această direcție; 1 - dacă nu ai fost sigur de scopul/misiunea ta până acum

Reflecție individuală: Unde vă vedeți din punct de vedere profesional/misiune peste 3 ani?

Finanțe

Cât de sigur din punct de vedere financiar vă simțiți în acest moment?

10 - Nu mă preocupă deloc finanțele; 1 - Nu am nicio siguranță financiară

Cum îți evaluezi venitul actual în comparație cu ceea ce crezi că ești capabil și meriți?

10 - Sunt plătit în funcție de valoarea pe care o ofer; 1 - Merit mult mai mult pentru munca pe care o fac

Evaluați-vă nivelul de bunăstare financiară.

10 - Îmi gestionez foarte bine banii, activele mele sunt sănătoase, sunt la zi cu datoriile și sunt foarte încrezător în acest domeniu; 1 - Am datorii și o instabilitate financiară constantă, datoriile mă copleșesc și simt un disconfort financiar

Reflecție individuală: Cum vă vedeți sănătatea financiară peste 3 ani?

Prieteni/ Contribuție

Curs de formare

Coaching social pentru integrarea digitală a adulților

DOI: 10.5281/zenodo.10633643



Pe o scară de la 1 la 10, cum apreciați capacitatea de a vă bucura și de a sărbători viața - indiferent ce înseamnă asta pentru dumneavoastră?

Cum îți evaluezi capacitatea de a te conecta și de a împărtăși talentele personale și alte "daruri" specifice cu cei din jurul tău, din comunitatea ta? Cu alte cuvinte, contribuiți cu generozitate și necondiționat (fără a aștepta recompense)?

Reflecție individuală: În ce măsură vă doriți ca în 1-3 ani să vă creșteți contribuția față de ceilalți și față de comunitate?

Distracție/recreere

Cât de eficient și de productiv sunteți în stabilirea și îndeplinirea sarcinilor și obiectivelor zilnice?

Ce părere aveți despre timpul rămas pentru a vă urmări pasiunile și a lucra la obiectivele personale, în afara sarcinilor zilnice?

Cum v-ați evalua capacitatea de a face față sarcinilor multiple și de a îndeplini sarcini personale și profesionale?

Reflecție individuală: Cum vă vedeți managementul timpului, eficiența și productivitatea în 6 luni?

Familie

Cum ați descrie calitatea relațiilor dvs. romantice, atât din trecut cât și din prezent?

Cum evaluați calitatea relației cu membrii familiei și protecția acesteia?

Cum ați evalua calitatea relațiilor pe care le-ați avut până acum cu prietenii, colegii, partenerii romantici și partenerii de afaceri?

Reflecție individuală: Unde vă vedeți în ceea ce privește relațiile peste un an?

Sănătate și fitness

Cât de fericit te simți în acest moment în ceea ce privește sănătatea și bunăstarea ta generală?

Cum ați evalua nivelul de energie pe care îl mențineți pe parcursul unei zile?

Dacă ar fi să vă acordați o notă în funcție de cantitatea de activitate fizică pe care o faceți zilnic în raport cu greutatea corporală, care ar fi această notă?

Reflecție individuală: Cum vă imaginați sănătatea și activitatea fizică peste un an?

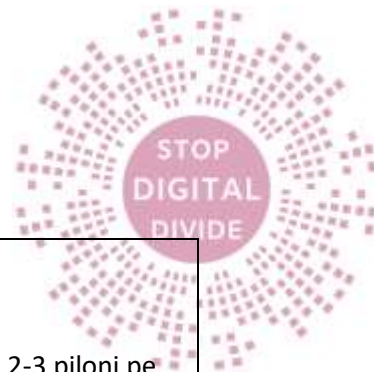


Etapele de facilitare

TITLUL: Roata vieții

Scenariul atelierului

Scop	Oferă participanților oportunitatea de a participa activ în lumea digitală, îmbunătățind competențele în cele două domenii de competență DigComp: Alfabetizarea în domeniul informației și al datelor și Comunicare și colaborare, creând în același timp un context educațional care să îi facă pe cursanții adulți să înțeleagă rapid cât de echilibrată sau împlinită este viața lor într-un anumit moment.
Timp	1,5 - 2 ore
Grup țintă	Grupuri de 20-25 de cursanți adulți
Obiective	Practicați procesul de conectare și colaborare cu colegii; Observați mai multe proiecte pentru a vă inspira, apoi evaluați și selectați cele adecvate; Profitați de avantajele muncii în echipă și de rezultatele obținute în colaborare.
Materiale	Fișă de lucru (pe suport de hârtie) sau aplicație online PPT-uri + Laptop + Videoproiector
Etapele de facilitare	Implicare (15 min) Prezentați activitatea, domeniul de aplicare și obiectivele. Ajutați participanții să se familiarizeze cu subiectul și creați un angajament prin crearea unui wordcloud pe https://www.mentimeter.com/ sau pur și simplu puneți întrebarea: Care sunt cei mai importanți piloni ai unei vieți armonioase? (scrieți 3 cuvinte). Explorați (15 min) Oferiți-le o imagine de ansamblu a conceptului de roată a vieții, invitându-i să exploreze multiplele fațete ale fiecărei categorii. Prezentați roata vieții sub formă de Fișă de lucru (baze de hârtie) și Aplicație web. Permiteți-le să acceseze Aplicația și să exploreze asupra semnificației fiecărei axe, să reflecteze asupra statutului lor actual pe fiecare dintre ele. Oferiți câteva indicații. De exemplu, pentru categoria "sănătate și fitness", se pot gândi la: spațiu de lucru ergonomic, masă sănătoasă, să bea suficientă apă pe zi, meditație zilnică. Explicați (15 min) Explicați și discutați cu publicul despre semnificația și importanța echilibrului în viață. Oferiți-le posibilitatea de a-și împărtăși experiențele, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil cu acest subiect. Folosiți diapozitivele PPT și prezentați seturile de întrebări orientative pentru fiecare categorie.



Elaborat (45 min)

Activitate de grup. Formați grupuri de 4-5 participanți și indicați-le 2-3 piloni pe care vor lucra. Invitați fiecare grup să acceseze linkul din Padlet (instrument de colaborare), să discute pe aceste teme și să scrie activitățile, micile obiective sau acțiunile care aduc satisfacție pe pilonii alocați.

Explicați că rezultatul colaborării nu va fi roata vieții personale a cuiva. Acesta poate fi un ghid pentru potențiale îmbunătățiri ulterioare.



<https://padlet.com/nicoletaacomi/the-main-pillars-of-a-harmonious-life-qo61ypa8j8y6hob1>

Pentru a-i ajuta să facă brainstorming, dați-le câteva idei. Să presupunem că un grup dorește să îmbunătățească categoria "familie". Toți sunt de acord că petrecerea mai mult timp cu familia poate îmbunătăți acest domeniu. Câteva acțiuni ar putea fi:

Faceți o mică excursie în familie în fiecare duminică (de exemplu, vizitați grădina zoologică)

Să ia micul dejun împreună de cel puțin trei ori pe săptămână

Ajutați copiii cu temele sau proiectele școlare de două ori pe săptămână

Să am o seară de întâlnire o dată pe săptămână cu partenerul meu

Evaluați (20 min.)

Invitați participanții să reflecteze și să discute despre rezultatele din Padlet. Cereți fiecărui grup să prezinte nota luată pentru fiecare dintre piloni. Invitați audiența să adauge alte lucruri pe care le consideră importante și care nu au fost menționate anterior.

Întrebări pentru debriefing:

Au existat puncte de vedere neașteptate sau surprinzătoare împărtășite de participanți? Cum au contribuit aceste puncte de vedere la înțelegerea valorilor altor persoane?

Care au fost principalele idei sau constatări care v-au ieșit în evidență în urma acestei activități?



	Revenind la roata individuală a vieții, care dintre aceste categorii ați dori cel mai mult să le îmbunătățiți? Care este cel mai mic pas pe care l-ați putea face pentru a începe? Care este scorul realist pentru acea categorie exactă? Sfaturi pentru public: echilibrați roata vieții, fără a uita că cercul perfect este doar într-o lume ideală.
Metode	Demonstrații Prezentare Lucru individual și în colaborare Brainstorming Întrebări pentru debriefing
Evaluare	Colectarea feedback-ului (10 min.) Utilizați scorul NPS pentru a înțelege ce le place, ce poate fi îmbunătățit, ce ar putea fi făcut diferit: Pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil ați recomanda atelierul nostru unui prieten sau coleg? (1 fiind deloc probabil -10 fiind foarte probabil) Ce vă place sau apreciați cel mai mult la atelierul nostru? Cum vă putem îmbunătăți experiența? Ce a lipsit în experiența ta cu noi?
Referințe	https://www.mentimeter.com/ https://goal-life.com/en/wheel-of-life https://padlet.com/

Evaluare

Acesta are două componente. Evaluarea de către facilitator, care se va face pe parcursul activității prin observarea abilităților îmbunătățite, a participării, a interacțiunii, a abilităților de prezentare, precum și în timpul reflecției. Participanții, prin feedback, fac o altă evaluare prevăzută, care ar oferi informații utile pentru îmbunătățiri ulterioare.

Transferabilitate

Invitați participanții să discute despre potențialul de utilizare a instrumentelor și competențelor. De exemplu:

- Cineva poate transfera instrumentele digitale (mentimetru, padlet) în propria activitate zilnică;
- Folosiți ideile ca direcții de îmbunătățire a propriilor piloni ai unei vieți armonioase;
- Deveniți un coach pentru a-i ajuta pe alții să își construiască propria roată a vieții și să lucreze la ea;
- Înțelegeți că informațiile trebuie să fie privite în contextul pentru care au fost create;
- Capacitatea de a analiza și de a selecta activitățile, acțiunile sau micile obiective care sunt adecvate;
- Abilitățile de colaborare îmbunătățite pot fi transferate la munca în colaborare față în față și online;
- Abilitățile de prezentare sunt transferabile și pot fi aplicate în orice alt domeniu.

