



PLAN DE FORMARE PENTRU EDUCATORII DE ADULȚI

1. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

1.1. Ce este inteligența emoțională, conștiința de sine, autogestionarea?

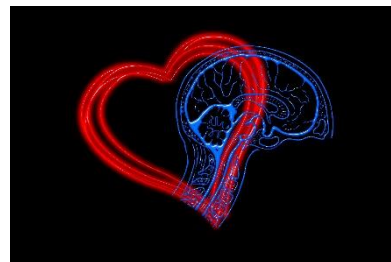
CUPRINS

1. INTRODUCERE	2
1. 1. Obiectivele învățării	2
1. 2. Competențe.....	2
2. PLANUL DE FORMARE	2

1. INTRODUCERE

1. 1. Obiectivele învățării

Planul de formare JIMINY pentru educatorii de adulți și prezentarea Power Point aferentă completează Ghidul de dezvoltare personală JIMINY. Planul de formare include metode de instruire, resurse constând în materiale / documente, care pot fi utilizate de educatorii de adulți atunci când pregătesc și livrează conținutul ghidului către cursanți.



Primul modul al Ghidului de dezvoltare personală JIMINY, și anume „Inteligența emoțională”, vizează stabilirea bazelor pentru înțelegerea importanței inteligenței emoționale și a modurilor în care o putem îmbunătăți și utiliza în viața noastră personală și profesională.

Prima parte a acestui modul prezintă informații generale despre inteligența emoțională (EQ), componentele sale, beneficiile de a avea un EQ ridicat, precum și instrumente pentru scalarea și îmbunătățirea maturității noastre emoționale. Această primă parte abordează și primele două componente ale EQ, și anume Conștiința de sine și Autogestionarea, importanța lor și modalitățile de a ne dezvolta abilitățile aferente acestor două domenii.

Obiectivele învățării pe care educatorii de adulți ar trebui să le aibă în vedere atunci când oferă instruire pe Modulul 1.1. sunt enumerate mai jos:

- A. Înțelegerea că inteligența emoțională poate fi învățată, educată și îmbunătățită în mod constant;
- B. Înțelegerea conceptului de inteligență emoțională și identificarea beneficiilor de a avea un nivel mai ridicat al inteligenței emoționale;
- C. Abilitatea de a relaționa mai bine cu colegii și cu celelalte persoane din jur;
- D. Obținerea instrumentelor necesare pentru a regla și a controla propriile emoții;
- E. Conștientizarea modului în care emoțiile afectează comportamentul și performanțele zilnice;
- F. Înțelegerea și exersarea conștiinței de sine și autogestionării, pentru a putea îmbunătăți capacitatea de a lucra cât mai bine într-o echipă și de a crea un mediu de lucru plăcut atât pentru voi, cât și pentru colegii voștri.

1. 2. Competențe

Competențele pe care cursanții ar trebui să le dobândească după ce li s-a predat Modulul 1.1. și pe care educatorii de adulți ar trebui să le aibă în vedere atunci când oferă instruire cu privire la acest modul sunt: conștientizarea emoțională, autoevaluarea corectă, încrederea în sine, autocontrolul, credibilitatea, conștiințiozitatea, adaptabilitatea.

2. PLANUL DE FORMARE

Acest plan de formare și prezentarea Power Point anexată prezintă o abordare recomandată pentru furnizarea instruirii pentru Modulul 1.1. „Ce este inteligența emoțională, conștiința de sine, autogestionarea”. După o lectură detaliată a modulului JIMINY, atât planul de formare, cât și prezentarea Power Point ar trebui adaptate la nevoile publicului și la propriul stil de instruire.

Durata recomandată	Activități de învățare / sfaturi pentru formator	Materiale	Resurse
45 min.	<p>1. Primirea cursanților</p> <p>2. Exercițiu de „spargere a gheții” – Prezentarea formatorului și a cursanților: Jocul numelor (sursa: https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/) – vezi dispozitivul 2 pentru un exemplu. Rugați participanții să creeze două coloane pe o foaie de hârtie și să scrie două nume (câte unul în fiecare coloană): numele propriu și numele unui prieten sau membru al familiei care le-a influențat viața. În continuare, pentru fiecare nume, vor nota un adjectiv care să descrie una dintre trăsăturile lor pozitive pentru fiecare literă a numelui lor.</p> <p>3. Regulile sesiunii de formare – stabiliți regulile pe care toți trebuie să le respecte în timpul cursului (telefoanele pe silențios, întrebările sunt încurajate, nicio întrebare nu este stupidă, suntem constructivi, este în regulă să nu fim de acord cu ceilalți, dezacordul nu trebuie luat personal sau ca un atac, distrați-vă și simțiți-vă bine, etc.), scrieți-le pe o hârtie de flipchart și cereți tuturor să semneze.</p> <p>4. Obiectivele învățării și competențele: prezentați diapozitivul cu obiectivele învățării și competențele ce se vor dobândi.</p>	<p>1. O hârtie de tip flipchart / un diapozitiv cu un mesaj de bun venit;</p> <p>2. Flipchart, hârtie și carioci;</p> <p>3. Videoproiector;</p> <p>4. Diapozitivele 1 - 6 din prezentarea Power Point.</p>	Capitolul 1.2. – Obiectivele învățării
30 min.	Evaluarea inițială	Copii ale testelor inițiale pentru toți cursanții (nu includeți foaia de răspuns).	Capitolul 5.1. - Evaluare inițială
2 min.	Capitolul 2.1. Inteligența emoțională Prezentați subiectele capitolului	<p>1. Videoproiector;</p> <p>2. Diapozitivul 8.</p>	
30 min.	Inteligența emoțională și importanța ei Începeți prin a întreba participanții ce tipuri de „intelligență” cunosc și scrieți-le pe Flipchart. Introduceți ideea de EQ, dacă nu este exprimată de participanți. Continuați cu diapozitive.	<p>1. Flipchart, hârtie și carioci;</p> <p>2. Videoproiector;</p> <p>3. Diapozitivele 9 - 12 din prezentarea Power Point.</p>	Capitolul 1.1 + Capitolul 2.1.1.
10 min.	Componentele EQ Explicați infograficul.	<p>1. Videoproiector;</p> <p>2. Diapozitivul 13 din prezentarea Power Point.</p>	Capitolul 2.1.2.
15 min.	Beneficiile de a avea un EQ ridicat Inițiați o discuție de grup cu privire la aceste beneficii, rugând participanții să ofere exemple.	<p>1. Videoproiector;</p> <p>2. Diapozitivele 14 - 15 din</p>	Capitolul 2.1.3.



Durata recomandată	Activități de învățare / sfaturi pentru formator	Materiale	Resurse
		prezentarea Power Point.	
60 min. sau mai puțin în funcție de modul în care participanții sunt rugați să efectueze activitatea.	Scala de maturitate emoțională Friedmann Introduceți conceptul și cereți participanților să își facă testul, fie în timpul orei, fie ca temă (dacă îl fac ca temă, a doua zi nu uitați să întrebați participanții despre rezultate). Prezentați interpretarea după ce participanții fac testul.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivele 16 - 17 din prezentarea Power Point; 3. Foi cu testul Friedman (fără interpretare).	Capitolul 2.1.4.
20 min	2.1.5. Metode / Instrumente pentru dezvoltarea EQ Desfășurați o discuție de grup cu privire la aceste metode, rugând participanții să ofere exemple despre modul în care ele pot fi implementate.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 18 din prezentarea Power Point.	Capitolul 2.1.5.
	Exercițiu practic suplimentar Introduceți exercițiul 2 și cereți participanților să îl efectueze în zilele următoare, deoarece veți discuta despre el la sfârșitul cursului.	1. Foi cu exercițiul 2.	Capitolul 3.2.
2 min	Capitolul 2.2 Conștiința de sine Prezentați subiectele capitolului.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 20 din prezentarea Power Point.	
15 min	2.2.1. Conștiința de sine și importanța ei Prezentați diapozitivul și desfășurați o discuție de grup cu privire la importanța conștiinței de sine - rugați participanții să dea exemple.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 21 din prezentarea Power Point.	Capitolul 2.2.1.
120 min	2.2.2. Fereastra lui Johari și modul de utilizare a acestei metode Explicați Fereastra lui Johari și dați un exemplu despre modul în care aceasta poate fi utilizată. Puteți găsi câteva exemple aici: <ul style="list-style-type: none"> • https://fatinsl.info/ • https://dreamscometrue.ro/what-you-see-from-joharis-window/ • https://eloysiuschiang.wordpress.com/2017/08/06/reflection-on-the-johari-window/ • https://kevan.org/johari Faceți brainstorming cu participanții, pentru a alcătui o listă cu două coloane de adjective (puncte tari și puncte slabe) care pot descrie o persoană (ar trebui să vă pregătiți înainte cu propria listă și să adăugați cât mai multe adjective pe lista de pe flipchart). Oferiți fiecărui participant un model de fereastră Johari și o foaie albă. Împărțiți participanții în grupuri de 3 persoane și cereți-le ca, în mod individual, fiecare membru al grupului să:	1. Videoproiector 2. Diapozitivul 22 din prezentarea Power Point; 3. Model de fereastră Johari; 4. Foi albe.	Capitolul 2.2.2. Link-urile furnizate în coloana 2.



Durata recomandată	Activități de învățare / sfaturi pentru formator	Materiale	Resurse
	<ol style="list-style-type: none"> 1. selecteze adjectivele pe care le consideră a îl (o) descrie cel mai bine; 2. selecteze caracteristicile care descriu cel mai bine pe fiecare dintre celelalte două persoane din grup. <p>După ce toți participanții au terminat această etapă, rugați-i să discute în grupurile lor și să completeze diagramele personale ale ferestrei Johari, urmând următoarele reguli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • În Zona deschisă - atributele pe care le-ai selectat pentru tine și pe care celelalte 2 persoane le-au selectat pentru tine. • În Unghiul mort - atributele pe care le-au selectat celelalte 2 persoane pentru tine, dar pe care tu nu le-ai selectat pentru tine. • În Zona ascunsă - atributele pe care le-ai selectat pentru tine, dar pe care celelalte 2 persoane nu le-au selectat pentru tine. • În Zona necunoscută - atribute pe care nici tu, nici celelalte 2 persoane nu le-au selectat. <p>Surse pentru o mai bună desfășurare a acestui exercițiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.seerinteractive.com/blog/the-johari-window-a-simple-exercise-to-improve-your-one-on-one-meetings/ • https://productiveclub.com/johari-window/ <p>Încheiați exercițiul cu o discuție cu întregul grup.</p>		
20 min	<p>2.2.3. Tipuri de conștientizare de sine și metode / instrumente de dezvoltare a acesteia</p> <p>Prezentați diapozitivul și desfășurați o discuție de grup cu privire la categoriile de conștiințe de sine și metodele de dezvoltare a acesteia - rugați participanții să dea exemple.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 23 din prezentarea Power Point. 	Capitolul 2.2.3.
60 min. sau mai puțin în funcție de modul în care participanții sunt rugați să efectueze activitatea.	<p>2.2.4. Testul celor 16 tipuri de personalitate pentru autocunoaștere</p> <p>Prezentați subiectul participanților, deschideți linkul pentru test și explicați-l.</p> <p>Rugați participanții să susțină testul, fie în timpul cursului, fie ca temă (dacă îl fac ca temă, a doua zi nu trebuie să uitați să întrebați participanții despre rezultate).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 24 din prezentarea Power Point. 	Capitolul 2.2.4.
	<p>Exercițiu practic suplimentar</p> <p>Prezentați Exercițiul 1 și cereți participanților să îl efectueze în zilele următoare, pentru că veți discuta despre el la sfârșitul cursului.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Foi cu exercițiul 1. 	Capitolul 3.1.
2 min	<p>Capitolul 2.3. Autogestionarea</p> <p>Prezentați subiectele capitolului.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 26 din prezentarea Power Point. 	



Durata recomandată	Activități de învățare / sfaturi pentru formator	Materiale	Resurse
15 min	Capitolul 2.3.1. Autogestionarea și importanța ei Prezentați diapozitivul și inițiați o discuție de grup cu privire la autogestionare - rugați participanții să dea exemple.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 27 din prezentarea Power Point.	Capitolul 2.3.1.
15 min	Capitolul 2.3.2. Abilități de autogestionare și modalități de dezvoltare a acestora Purtați o discuție de grup cu privire la modalitățile prin care o persoană poate îmbunătăți autogestionarea.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivul 27 din prezentarea Power Point.	Capitolul 2.3.2.
	Exercițiu practic suplimentar Prezentați Exercițiul 3 și cereți participanților să îl efectueze în zilele următoare.	1. Foi cu exercițiul 3.	Capitolul 3.3.
60 min	Evaluarea finală Rugați participanții să înceapă să completeze formularele și apoi să continue acasă. Sfătuiți-i să facă această evaluare de două ori pe an.	1. Copii ale evaluării finale pentru toți cursanții.	Capitolul 5.2. - Evaluare finală
30 min	Concluzii și feedback Purtați o discuție de grup cu privire la concluziile sesiunii de instruire pentru modulul 1.1.. Dacă nu veți oferi instruire și pentru alte module (în mod normal, ar trebui să oferiți și instruire pentru modulul 1.2.), solicitați participanților să completeze formularul de feedback. Mulțumiți cursanților pentru participare.	1. Videoproiector; 2. Diapozitivele 31-33 din prezentarea Power Point.	

