

Energizare online pentru workshopuri/activitati pe tema Democratic Citizenship

- **Bun venit**
- **Prezentare proiect Wake Up**
- **Prezentare facilitator**
- **Prezentare participanti – joc de nume, joc de cunoastere**
- **Prezentarea scopului intalnirii si a activitatilor de derulate. Tema workshopului - Dinamica de grup** – Workshopul prezinta o serie de exercitii pe tema dinamicii de grup de tip energizers si teambuilding destinate practicienilor in educatie pe tema democratiei. Exerciitiile curpinse in acest workshop sunt usor de utilizat de catre trainerii, facilitatorii, coach si profesori care isi doresc energizarea si consolidarea echipelor cu scopul cresterii performantei acestora.
- **Exercitii:**
 - **Exercitiu 1** (10 min)- Brainergizare - exercitii fizice ce presupun miscari simple, dar efectuate concomitent cu ambele membre (sau cu degetele de la ambele maini etc) ceea ce ridica gradul mult gradul de concentrare si de dificultate pentru executarea lor.
 - **Exercitiu 2** (20 min) - Se incepe sesiunea cu muzica ritmata, vesela. Apoi se cere participantilor ca timp de 3 sau 4 minute sa dea in scirs cat mai multe raspunsuri la intrebarea “*Mi-as dori ca pisica/cainele meu sa poata sa.....*”, fara sa cugete prea mult, sa incerce sa fie spontani. Desigur le spuneti ca nu e nevoie sa aiba caine, pisica sau orice alt animal de companie. Ei isi noteaza individual raspunsurile pe hartie, apoi fie sunt rugati sa le impartaseasca grupului. In functie de timpul disponibil invitati 3-4 sau mai multi sa isi impartaseasca lista. Activitatea se realizeaza cu toate camerele si microfoanele pornite, pentru ca genereaza veselie spontana, ras zgomotos si astfel se creaza o atmosfera foarte dinamica.
 - **Exercitiu 3** (10-15 min). Mima on line. Facilitatorul va invita un voluntar din grup sa mimeze, scriindu-i ce sa mimeze in chat (privately). Participantul va mima, iar grupul va incerca sa ghiceasca. Se ghiceste scriind in chat raspunsul corect. Facilitatorul va urmari chatul si va castigatorului noul rol de mimat si tot asa mai departe. Sper final, participantii pot stabili ce anume se va mima. Ca propunere ar putea fi meserii: instalator, medic, avocat, jurnalist, mentor, lucrator de tineret (musai sa il punem ultimul pe lucratorul de tineret - sa putem facem legatura cu sesiunea ce urmeaza).
 - **Exercitiu 4** (20-25 min) - Exerciitiu de numarare: participantii trebuie sa numere de la 1 pana la 15 (sau pana la cat alegeti) fara sa stabili reguli de dinainte cine urmeaza sa spuna urmatorul numar si fara a se dubla (fara a spune in acelasi timp numarul).
 - **Exercitiu 5** (5-10 min) - Dans. Facilitatorul alege o piesa “dansabila” iar participantii sunt invitati sa danseze, fata camerei sau nu, dupa cum prefera. Daca este suficient timp se poate alege piesa impreuna cu grupul.
 - **Exercitiu 6** (15 min.) Joc „Ce as duce cu mine pe o insula pustie?” Fiecare participant trebuie sa spuna un obiect/lucru/etc ce cred ca ar putea duce cu ei pe o insula pustie. Facilitatorul va spune daca este permis sau nu sa duca acel lucru/obiect cu ei. Participantii trebuie sa

ghiceasca regula dupa care obiectul este acceptat sau nu. Regula este ca denumirea obiectul sa inceapa cu initiala prenumelui participantului.

- **Exercitiu 7** (10 min) - Gimnastica - Facilitatorul sau un participant propune o miscari pe care grupul le repeta. Este important ca fiecare miscare sa fie explicata clar si apoi exemplificata. Ajuta uneori o muzica potrivita si o voce antrenanta.
- **Exercitiu 8** (15 min) - Facilitatorul cere participantilor sa scrie in chat un singur cuvnt care sa semnifice un obiect sau ceva cu care au contact zilnic, sau ceva comun sau ceva ce vad in jurul lor atunci pe moment. Dupa ce fiecare a notat in chat cate un cuvnt, le spuneti ca au timp 4 minute sa aleaga unul dintre cuvintele scrise in chat ca si continuare la afirmatia "*Viata mea este ca...*", bineinteles argumentand-o. De ex. in chat sunt scrise cuvintele: telefon, apa, farfurie, parfum, vesta etc. Un posibil raspuns ar putea fi "*Viata mea este ca o palarie - uneori exceptional de frumoasa, alteori complet ridicola*" etc. Cereti participantilor sa impartaseasca frazele fie direct grupului, fie in chart. Recomand o combinatie: 2-3 impartasesc grupului, restul scriu in chat. Pentru ca este un exercizier de umor puteti sa ii rugati sa isi tina microfoanele deschise sa se auda rasetele.

Concluzii: Rolul exercizierelor in activitatea de formare: delimitarea sesiunilor de lucru, dinamizarea grupului, stimularea participarii, stimularea spiritului ludic si a apetitului pentru invatare, gameficarea invatarii. Fiecare

Evaluare – un cuvnt care sa caracterizeze workshopul, fiecare participant impartasesc idei depre cum anume va utiliza metodologia invatata.