



WELL-SUPPORT

- We Support Supporters -

Cum funcționează?

publicație multimedia

www.well-support.eu



**Co-funded by
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură a Uniunii Europene (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Această publicație este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Este timpul să reflectăm asupra modului în care lucrăm în timp ce îi ajutăm pe alții

Avem suficientă grijă de noi înșine sau ne dedicăm toată energia sprijinirii celorlalți și uităm de propria noastră bunăstare? Acum este momentul să devenim conștienți de acest lucru și să discutăm despre el în cadrul organizațiilor noastre. Este timpul să găsim soluții care nu servesc doar persoanelor pe care le ajutăm - cele aflate în dificultate și în criză - ci ne avantajează și pe noi, persoanele care oferim acest sprijin.



TIMP PENTRU BUNĂSTARE

Am pregătit manualul Well-Support pentru toți profesioniștii care îi sprijină pe alții: formatori, antrenori, asistenți sociali sau lideri. Această resursă unică abordează o provocare comună în domeniul nostru: tendința de a neglija bunăstarea noastră în timp ce ne desfășurăm activitatea. Instrumentele din acest manual sunt concepute pentru a preveni epuizarea și a menține eficiența, în beneficiul atât al persoanelor pe care le deserveam, cât și al comunității în general.

În timpul atelierului de testare pilot, am creat un material educațional pentru formatori și educatori, cu orientări și sfaturi privind modul de utilizare a instrumentelor și a matricei Well-support, modul de lucru cu diferite grupuri și modul de abordare a unui subiect de bunăstare. Vă invităm să vă familiarizați cu manualul Well-support și apoi să verificați videoclipurile și concluziile rezultate din utilizarea practică a manualului.



[DOWNLOAD \(ENG\)](#)



www.well-support.eu

Utilizați o matrice de bun-sprijin în timpul lucrului cu echipele



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Agnieszka Borek
Organizație	Asociația formatorilor ONG
Orașul, țara de formare	Toruń, Polonia
Numărul de persoane din grupul pilot	5
Definirea grupului țintă	Asistenți sociali și educatori
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Valorile care modelează cultura de bună susținere Formare unică
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor	<p>Rezultate-cheie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participanții au dobândit o înțelegere mai profundă a valorilor-cheie ale bunăstării (de exemplu, demnitate, echilibru, încredere, incluziune) și a relevanței acestora în sectorul ONG-urilor. Ei au reflectat asupra modului în care aceste valori le influențează munca, relațiile și procesul decizional. • Echipa a identificat lacunele și punctele forte în modul în care organizația lor integrează în prezent valorile bunăstării în operațiunile zilnice. Aceștia au discutat despre pașii practici de îmbunătățire a alinierii, cum ar fi punerea în aplicare a politicilor de susținere, îmbunătățirea comunicării și promovarea unei culturi a respectului reciproc și a îngrijirii. • Membrii echipei și-au consolidat legăturile interpersonale. Ei au recunoscut importanța

	<p>securitatea psihologică și a creat strategii pentru a asigura un mediu de lucru mai deschis, bazat pe încredere.</p> <p>Participanții au recunoscut necesitatea unor practici de lucru durabile, care să abordeze probleme precum epuizarea și stresul. Ei au elaborat împreună strategii practice de bunăstare, cum ar fi pauze structurate, acorduri de lucru flexibile și mecanisme de sprijin reciproc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acest atelier a împuternicit echipa să cultive în mod proactiv o cultură a muncii bazată pe valori, asigurându-se că bunăstarea rămâne un element fundamental al creșterii și eficacității organizaționale. Prin promovarea unui mediu de echipă solid și rezilient, aceștia sunt mai bine echipați pentru a-și susține misiunea, acordând în același timp prioritate propriei lor bunăstări.
<p>Nevoile grupului țintă</p>	<p>Echipa ONG-ului, formată din cinci persoane, își desfășoară activitatea într-un sector social cu impact ridicat, în care bunăstarea emoțională și mentală este adesea pusă la încercare de volumul de muncă solicitant, resursele limitate și expunerea la probleme sociale dificile.</p> <p>Nevoi identificate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membrii echipei și-au exprimat nevoia de instrumente și strategii practice pentru a menține un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată. Aceștia se confruntă adesea cu stres cronic și oboseală emoțională, făcând din îngrijirea de sine și bunăstarea colectivă o prioritate pentru durabilitatea pe termen lung. 2. Echipa nu dispunea de politici clare privind bunăstarea și de mecanisme de sprijin structurate. Aceștia au încercat să elaboreze orientări practice pentru partajarea responsabilității, acorduri de lucru flexibile și sprijin reciproc. 3. Ca ONG care lucrează la proiecte cu impact social, echipa avea nevoie de strategii pentru a susține motivația, implicarea și reziliența. Au dorit să exploreze modul integrare a principiilor de bunăstare în practicile de zi cu zi, fără a compromite eficacitatea munca lor.
<p>UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)</p>	
<p>Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare</p>	<p>Jocul expediției</p>
<p>De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?</p>	<p>Am selectat <i>The Expedition Game</i> pentru această echipă de cinci ONG-uri, deoarece abordează în mod direct provocările și nevoile lor cheie, oferind în același timp o experiență captivantă, reflexivă și de consolidare a echipei. Având în vedere activitatea lor în sectorul impactului social, în care bunăstarea și reziliența sunt cruciale, acest joc oferă o modalitate structurată, dar dinamică de a explora colaborarea, luarea deciziilor</p>

	și responsabilitate comună într-un mediu provocator.
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> Jocul oferă un mediu cu risc scăzut în care participanții pot testa diferite stiluri de conducere și de luare a deciziilor. Experimentând eșecuri și succese într-un cadru structurat, ei pot reflecta asupra abordărilor lor și să aplice lecțiile învățate în scenarii din viața reală. Expedition Game este extrem de flexibil și poate fi personalizat pentru diferite dinamici de echipă, structuri de conducere și obiective organizaționale. Fie că este utilizat pentru team-building, dezvoltarea leadership-ului sau consolidarea bunăstării, se adaptează nevoilor specifice ale grupului. Jocul consolidează în mod natural valori precum echilibrul, incluziunea, încrederea și responsabilitatea comună, fiind un instrument eficient pentru organizațiile care doresc să încorporeze bine ființă și colaborare în cultura lor de lucru.
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	Este consumatoare de timp.
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	Jocul a cablat bine. Habar nu am cum să îl îmbunătățesc.
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefică pentru formator?	O parte esențială a The Expedition Game este sesiunea de debriefing, care permite participanților să reflecteze asupra experiențelor lor și să conecteze practic lecțiile jocului la valorile organizaționale și la activitatea lor zilnică. Discutarea jocului după terminarea acestuia este esențială pentru consolidarea unor valori-cheie precum încrederea, echilibrul, incluziunea și responsabilitatea comună. Analizând procesul decizional, munca în echipă și gestionarea resurselor în cadrul jocului, participanții pot transpune aceste idei în practicile organizaționale din viața reală. Această etapă ajută la încorporarea principiilor de bunăstare în cultura organizației, asigurându-se că acestea nu sunt doar idei teoretice, ci modelează în mod activ colaborarea, conducerea și strategiile de lucru durabile
FEEDBACK DE LA STAGIAR	

Această sesiune a fost...	<ul style="list-style-type: none"> • incredibil de pătrunzătoare și deschizătoare de ochi. Ne-a permis să facem un pas înapoi de la munca noastră de zi cu zi și să reflectăm la modul în care funcționăm ca echipă. • dar a dezvăluit și multe despre procesele noastre decizionale, stilurile de comunicare și modul în care echilibrăm ambiția cu bunăstarea.
Mi-a plăcut...	<ul style="list-style-type: none"> • oportunitatea de a discuta despre valorile noastre în acțiune și de a vedea cum se traduc acestea în provocări din viața reală.
Am beneficiat de...	<ul style="list-style-type: none"> • realizând cât de important este să facem o pauză, să reflectăm și să avem grijă de noi înșine, în loc să mergem înainte cu orice preț.

Expedition Game - un instrument educațional bazat pe valorile bunăstării



DESCRIEREA PILOTULUI nr. 1	
Formator	Agnieszka Borek Anna Wojciechowska-Nowak
Organizație	Fundacja Iskierka (Fundația Iskierka)
Orașul, țara de formare	Katowice, Polonia
Numărul de persoane din grupul pilot	15
Definirea grupului țintă	Angajați ai fundației care lucrează cu: <ul style="list-style-type: none"> • copii supuși tratamentului pentru cancer, inclusiv copii din Ucraina • părinți de pacienți tineri • grupurile excluse și ocuparea forței de muncă
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Formarea a fost axată pe: <ul style="list-style-type: none"> • bunăstarea personală (Ce înseamnă pentru mine bunăstarea în spațiul de lucru?) • interconectarea dintre bunăstarea personală și îndeplinirea misiunii organizației • valorile sunt fundamentul bunăstării • modul în care valorile sunt reflectate în sarcinile zilnice de lucru? • ne urmăm valorile? A fost o sesiune de formare unică.

Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor de lucru	<p>Atelierul a oferit participanților posibilitatea de a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opriți sarcinile zilnice și reflectați asupra temelor menționate mai sus • aprofundarea înțelegerii bunăstării, interconectarea acestora cu capacitatea de a îndeplini sarcinile zilnice și - pe termen lung - cu misiunea organizației. • Jocul din timpul sesiunii a adus bucurie participanților.
Nevoile grupului țintă	<p>În fiecare zi, participanții se concentrează asupra activităților operaționale. Există puțin spațiu și niciun obicei de a reflecta la starea de bine și la impactul acestora asupra modului în care sunt îndeplinite sarcinile. Participanții aveau nevoie de un spațiu care să permită acest tip de reflecție. Prin spațiu înțelegem atât timpul (câteva ore de pauză de la rutina zilnică) și facilitarea procesului.</p>

DESCRIEREA PILOTULUI nr. 2	
Formator	Agnieszka Borek Anna Wojciechowska-Nowak
Organizație	Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej (Fundatia pentru inovare socială din Gdańsk)
Orașul, țara de formare	Gdańsk, Polonia
Numărul de persoane din grupul pilot	7
Definirea grupului țintă	Angajați ai fundației care lucrează în domeniul sociale, acoperind următoarele domenii: plasament familial și integrare în viața de adult, muncă de stradă, dezvoltarea copiilor și tinerilor, educație preșcolară, integrarea persoanelor în vârstă în viața socială, ajutor umanitar - sprijin și integrare a refugiaților
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	<p>Formarea a fost axată pe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bunăstarea personală (Ce înseamnă pentru mine bunăstarea în spațiul de lucru?) • interconectarea dintre bunăstarea personală și îndeplinirea misiunii organizației • valorile sunt fundamentul bunăstării • modul în care valorile sunt reflectate în sarcinile zilnice de lucru • ne respectăm valorile <p>A fost o sesiune unică de formare.</p>
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor de lucru	<p>Atelierul a oferit participanților posibilitatea de a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opriți sarcinile zilnice și reflectați asupra temelor menționate mai sus • aprofundarea înțelegerii bunăstării, interconectarea acestora cu capacitatea de a îndeplini sarcinile zilnice și - pe termen lung - cu misiunea organizației. • jocul din timpul sesiunii a adus bucurie participanților.

Nevoile grupului țintă	În fiecare zi, participanții se concentrează asupra activităților operaționale. Există puțin spațiu și niciun obicei de a reflecta la starea de bine și la impactul acesteia asupra modului în care sunt îndeplinite sarcinile. Participanții aveau nevoie de un spațiu care să permită acest tip de reflecție. Prin spațiu înțelegem atât timpul (câteva ore de pauză de la rutina zilnică) și facilitarea procesului.
------------------------	---

UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Joc educațional "Expediție" constând din: <ul style="list-style-type: none"> • discutarea/elaborarea valorilor care susțin bunăstarea • joc • încheierea și încheierea sesiunii.
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Jocul a fost elaborat special pentru proiectul "Bunăstarea susținătorilor refugiaților (Well-Support)" și pentru nevoile celor care îi susțin pe alții. Acesta a fost conceput atât pentru a induce reflecția asupra stării de bine a susținătorilor, cât și pentru a aduce bucurie grupurilor de lucru. Testarea jocului în timpul sesiunii pilot s-a dovedit obiectivele de proiectare care urmează să fie atinse.
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	Jocul <ul style="list-style-type: none"> • permite reflecția asupra bunăstării și a valorilor care o susțin (atât la nivel individual, cât și organizațional) • este flexibil - poate fi adoptat în funcție de nevoile unui anumit grup sau de momentul din organizație (de exemplu, schimbări), poate fi jucat ca o cursă între două grupuri concurente sau doar într-un singur grup • poate fi un instrument de diagnosticare, adică poate dezvălui dificultățile actuale cadrul grupului de participanți (în special atunci când participanții lucrează în echipă în cadrul organizației) • este plăcută pentru participanți.
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> • Scopul principal al jocului este de a reflecta asupra bunăstării suporterilor și a interconexiunii acesteia cu ceea ce fac și cum fac participanții la locul lor de muncă. Pentru a atinge acest scop, este necesară o facilitare conștientă pe parcursul întregului proces. Realizarea acestei legături ar trebui să fie clară și pentru participanți. • Jocul poate dezvălui procese dificile sau ascunse în cadrul echipelor (de exemplu, lipsa unor valori comune, abordarea diferită a respectării valorilor în timpul operațiunilor zilnice). În cazul în care astfel de procese sunt dezvăluite, facilitarea jocului, în special a încheierii, poate fi o provocare. Formatorul se pot confrunta cu frustrare sau furie din partea participanților.
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	<ul style="list-style-type: none"> • Recomandăm participanților să elaboreze mai degrabă propriile valori în loc să aleagă valori dintr-o listă enumerată de valori. Elaborarea poate fi împărțită în două etape: 1. Etapă: Reflecția asupra întrebării "Când mă simt bine la locul meu de muncă?" și 2. Etapa: "Ce valori sunt în spatele concluziilor mele?"

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Recomandăm ca formatorul să pregătească teme și întrebări care vor fi discutate în timpul rezumatului și al încheierii. Aceste teme și întrebări ar trebui să facă legătura între ceea ce au experimentat participanții pe parcursul jocului și scopul acestuia, de exemplu: Care a fost scopul tău în timpul jocului? A fost același cu scopul celorlalți participanți din echipa dumneavoastră? Care au fost valorile alese de echipa dumneavoastră? Au fost toți participanții la echipaj de acord cu acest set de valori? Ce valori au apărut în timpul jocului? Deciziile voastre au respectat întotdeauna valorile voastre? Dacă nu, în ce cazuri? Toți participanții la echipaj au fost de acord să încalce valorile? etc.• Facilitarea jocului de către cei doi formatori va fi utilă, în special în cazul grupurilor mai mari, al grupurilor care trec prin momente dificile sau în cazul formatorilor mai puțin experimentați. |
|--|---|

Cum să introduceți subiectul bunăstării într-un grup?



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Anna Tatarek, Alicja Cysewska
Organizație	Nauka to przygoda
Orașul, țara de formare	Ustka, Polonia
Numărul de persoane din grupul pilot	17
Definirea grupului țintă	Angajați de la centrul cultural municipal
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Well-being, well-support, formare unică
Rezultatele reuniunii/procesului/ateliere lor de lucru	Oamenii sunt mai atenți la dificultățile altor persoane, sunt mai dispuși să se ajute reciproc, se concentrează mai mult pe echilibrul dintre viața profesională și cea privată
Nevoile grupului țintă	Sprijin, formularea unor condiții de muncă adecvate, obținerea unui echilibru între viața profesională și cea privată
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	

Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Brainstorming, cărți de povestit, ax, diagramă de bunăstare
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Familiarizarea participanților cu termenul de "bunăstare", provocarea lor de a se plimba
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	Trezirea creativității, provocarea la exprimare, dezvoltarea imaginației, oferirea de spațiu pentru schimbul de cunoștințe și experiențe, învățarea și punerea în aplicare a unor mici soluții practice de bunăstare în viața de zi cu zi
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	Participanți negativi, rezistență, prezența șefului este inconfortabilă pentru oameni (atunci când se discută despre provocări etc.)
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	Explicarea ușoară a instrumentelor pentru participanți, oferirea șansei participanților + exemple de instrumente de a se exprima
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai avantajoase pentru formator?	Răbdare - adaptați ritmul la cel al grupului -să fie conștient de impactul prezenței șefului -fiți pregătit pentru o situație dinamică
FEEDBACK DE LA STAGIAR	
Această sesiune a fost...	1. utile i-au făcut conștienți de importanța subiectului, de bunăstare, de echilibrul dintre viața profesională și cea privată 2. i-a făcut să se gândească la rolurile de la locul de muncă

Expediția joc



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Anna Tatarek, Alicja Cysewska
Organizație	Nauka to przygoda
Orașul, țara de formare	Ustka, Polonia
Numărul de persoane din grupul pilot	14
Definirea grupului țintă	Profesori universitari, profesori din școlile primare și secundare, ONG-uri lucrători
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Well-being, well-support, formare unică
Rezultatele reuniunii/procesului/ateliere lor de lucru	Oamenii își pot exprima nevoile, sunt capabili să transfere situațiile din de la joc la viața reală
Nevoile grupului țintă	Sprijin, formularea unor condiții de muncă adecvate, obținerea unui echilibru între viața profesională și cea privată
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Joc de societate Expedition

De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Pentru a verifica dacă acest instrument este util pentru a provoca oamenii să vorbească despre viața lor, pentru a verifica cum funcționează acest instrument
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	Trezirea creativității, provocarea la exprimare, dezvoltarea imaginației, oferirea de spațiu pentru schimbul de cunoștințe și experiențe
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	Trebuie să cunoști regulile și să reacționezi imediat
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	Explicarea ușoară a instrumentului pentru participanți
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefice pentru formator?	Poate schimba aspectul vizual al instrucțiunilor oferite
FEEDBACK DE LA STAGIAR	
Această sesiune a fost...	Obositor pentru persoana din frunte, a trebuit să reacționăm foarte repede și să menținem ritmul
Mi-a plăcut...	Situații amuzante și modul de rezolvare a problemelor
Nu mi-a plăcut...	Grupuri care așteaptă o sarcină
Pentru mine, provocarea a fost...	Alergarea între grupuri și menținerea în situația dată

Colaborarea cu liderii pentru a reflecta asupra bunăstării lor



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Iwona Miśkowiak, Katarzyna Stola
Organizație	Nauka to przygoda
Orașul, țara de formare	Ustka, Polonia
Numărul de persoane din grupul pilot	7
Definirea grupului țintă	<p>Asociația turistică și sportivă Ustka - o organizație al cărei scop este:</p> <ul style="list-style-type: none"> - popularizarea sportului și a turismului ca formă de recreere activă, în special în rândul copiilor și al tinerilor, - răspândirea culturii fizice și a turismului folosind abilitățile lor cognitive, beneficiile educaționale, recreative și de sănătate, - răspândirea cunoștințelor ecologice, inspirarea și desfășurarea de activități pentru protecția mediului, - cooperarea cu organizații cu obiective similare din Polonia și din străinătate. <p>Proiectul asociația își urmărește obiectivele prin dezvoltarea de activități în domeniul combaterii dependențelor și a patologiilor sociale.</p>
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Well-being, well-support, formare unică
Rezultatele reuniunii/procesului/ateliere lor de lucru	o perspectivă nouă, proaspătă a participanților asupra organizațiilor, problemelor și dificultăților lor observarea necesității și eficacității muncii lor pentru mediu, o reflecție asupra importanței de a avea grijă de propria bunăstare, care este cheia pentru a-i ajuta pe alții, pentru a-i sprijini și pentru a nu se epuiza.

Nevoile grupului țintă	sprijin pentru manageri în lucrul cu persoanele în vârstă, cu handicap și cu risc de excluziune socială
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Well-support Matrix - faza introductivă - "Ne și ne eliberăm emoțiile" - un joc de asociere joc de echipă "Construiește o companie"
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Matricea permite o experiență mai profundă a problemei, o mai bună calitate a soluțiilor, o nouă perspectivă asupra problemei și plasarea propriei persoane în această perspectivă. Jocul vă permite să vă eliberați de povara responsabilității și să vă creșteți creativitatea în găsirea soluțiilor. Ea declanșează intuitivitatea și dă un nou sens cooperării.
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> • distracție grozavă care îi deschide chiar și pe cei mai timizi oameni • învață o abordare creativă a problemelor întâlnite
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	Luarea sarcinii în serios sau, dimpotrivă, implicarea inegală a membrilor grupului
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	Practic, toți participanții și-au asumat minunat rolurile și au participat activ la sarcină.
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefice pentru formator?	Instrucțiunile furnizate au fost clare și lizibile. Am oferit participanților posibilitatea de a pune întrebări și de a-și exprima îndoielile.
FEEDBACK DE LA STAGIAR	
Această sesiune a fost...	participanții s-au temut inițial de instrumentul pe care l-am ales. Au fost neîncrezători. Nu știau la ce să se aștepte.

	După: participanților plăcut foarte mult, s-au simțit foarte bine și, în același timp, au obținut o mulțime de reflecții valoroase și impresii pozitive neașteptate de la atelier. Ei au simțit că, în calitate de lideri, au primit sprijin și un instrument care îi va ajuta să îi sprijine pe ceilalți.
Pentru mine, provocarea a fost...	Provocarea pentru noi a fost vârsta participanților - am crezut că persoanele în vârstă ar putea fi reticente față de această formă de activitate, deoarece le era necunoscută.

Joc de expediție în lucrul cu asistenții sociali



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Kiry Noémi Ambrus
Organizație	Fundația Jövőkerék
Orașul, țara de formare	Budapesta, Ungaria
Numărul de persoane din grupul pilot	10
Definirea grupului țintă	<p>Angajați ai Lutheran Diakonia, în principal asistenți sociali care lucrează cu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - migranți și refugiați în Ungaria, cu accent pe refugiații ucraineni - grupurile excluse și ocuparea forței de muncă
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	<p>Formarea a fost axată pe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bunăstarea personală (Ce înseamnă pentru mine bunăstarea în spațiul de lucru?) - interconectarea dintre bunăstarea personală și îndeplinirea misiunii organizației - valorile sunt fundamentul bunăstării - modul în care valorile sunt reflectate în sarcinile zilnice de lucru? - ne respectăm valorile? - Ce putem face ca echipă pentru propria noastră bunăstare? <p>A fost o sesiune unică de formare.</p>
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor de lucru	<p>Atelierul a oferit participanților posibilitatea de a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opriți sarcinile zilnice și reflectați asupra temelor menționate mai sus - aprofundarea înțelegerii bunăstării, a interconectării acestora cu capacitatea de a îndeplini sarcinile zilnice și - pe termen lung - misiunea organizației.
Nevoile grupului țintă	<p>În fiecare zi, participanții se concentrează asupra activităților operaționale. Există puțin spațiu și niciun obicei de a reflecta la starea de bine și la impactul acestora asupra modului în care sunt îndeplinite sarcinile. Participanții aveau nevoie de un spațiu care să permită acest tip de reflecție. Prin spațiu înțelegem atât timpul (câteva ore de pauză de la rutina zilnică) și facilitarea procesului.</p>

	Regândirea valorilor organizaționale a oferit o mulțime de semnificații și o înțelegere comună a modului în care își desfășoară activitatea zilnică.
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	<ul style="list-style-type: none"> - Exercițiul de încălzire cu figurine LEGO - Matricea bunăstării
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Cu scopul de a testa matricea și de a vedea cum corespund valorile definite în timpul proiectului cu valorile reale ale echipei / organizației.
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de valori prepregătită - Timpul alocat activității personalului - Promovează discuțiile despre bunăstare ca atare - Aceasta poate genera un întreg set de schimbări organizaționale care pun accentul pe bunăstarea personalului
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> - Este posibil ca matricea să nu țină seama de diferențele culturale în definirea și prioritizarea bunăstării. - Dependența de autoevaluare ar putea conduce la prejudecăți, fie la supraestimarea, fie la subestimarea propriei stări de bine. - Matricea ar putea evidenția domeniul de îmbunătățire, fără a oferi orientări sau resurse clare. - Atunci când sunt utilizate cu grupuri mai mari, agregarea și interpretarea rezultatelor pot necesita multe resurse.
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	<ul style="list-style-type: none"> - Furnizați educatorilor sau formatorilor un ghid pentru a-i ajuta pe cursanți să își interpreteze rezultatele și să le aplice în mod semnificativ. - Încurajați discuțiile de grup sau atelierile de lucru pentru a împărtăși idei și a promova învățarea colectivă.
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefice pentru antrenor?	<ul style="list-style-type: none"> - Nu este nevoie

Matricea de sprijinire a sănătății în activitatea asistenților sociali



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Kiry Noémi Ambrus
Organizație	Fundația Jövőkerék
Orașul, țara de formare	Budapesta, Ungaria
Numărul de persoane din grupul pilot	12
Definirea obiectivului grup	Grup internațional de masteranzi de la Universitatea ELTE, Comunitate și Studii civile
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	<p>Formarea a fost axată pe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bunăstarea personală (Ce înseamnă pentru mine bunăstarea în spațiul de lucru?) • interconectarea dintre bunăstarea personală și îndeplinirea misiunii organizației • valorile sunt fundamentul bunăstării • ne respectăm valorile? <p>A fost o sesiune unică, în cadrul orelor de psihologie organizațională și sociologie.</p>
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor de lucru	<p>Atelierul a oferit participanților posibilitatea de a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aprofundarea înțelegerii bunăstării, a interconexiunii acestora cu capacitatea de a îndeplini sarcinile zilnice și • pe termen lung - misiunea organizației. <p>Jocul din timpul sesiunii a adus bucurie participanților.</p>

Nevoile grupului țintă	Să învețe noi instrumente pentru rolurile lor viitoare.
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Joc educațional "Expediție" constând din: <ul style="list-style-type: none"> • discutarea/elaborarea valorilor care susțin bunăstarea • joc • încheierea și încheierea sesiunii.
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Jocul a fost elaborat special pentru proiectul "Bunăstarea susținătorilor refugiaților (Well-Support)" și pentru nevoile celor care îi susțin pe alții. Acesta a fost conceput atât pentru a induce reflecția asupra stării de bine a susținătorilor, cât și pentru a aduce bucurie grupurilor de lucru. Testarea jocului în timpul sesiunii pilot s-a dovedit obiectivele de proiectare care urmează să fie atinse.
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	Jocul <ul style="list-style-type: none"> • permite reflecția asupra bunăstării și a valorilor care o susțin (atât la nivel individual, cât și organizațional) • este flexibil - poate fi adoptat în funcție de nevoile unui anumit grup sau de momentul din organizație (de exemplu, schimbări), poate fi jucat ca o cursă între două grupuri concurente sau doar într-un singur grup • poate fi un instrument de diagnosticare, adică poate dezvălui dificultățile actuale cadrul grupului de participanți (în special atunci când participanții lucrează în echipă în cadrul organizației) • este plăcută pentru participanți.
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> • Scopul principal al jocului este de a reflecta asupra bunăstării suporterilor și a interconexiunii acestora cu ceea ce fac și cum fac participanții la locul lor de muncă. Pentru a atinge acest scop, este necesară o facilitare conștientă pe parcursul întregului proces. Realizarea acestei legături ar trebui să fie clară și pentru participanți. • Facilitarea jocului, în special, poate fi o provocare. Formatorul se poate confrunta cu frustrare sau furie din partea participanților. • Este important să subliniem că acesta este un joc de COLABORARE, oamenii tind să concureze.
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	<ul style="list-style-type: none"> • Este extrem de important ca antrenorul să cunoască foarte bine jocul și să fie foarte clar cu pregătirea și instrucțiunile de joc. • Recomandăm ca formatorul să pregătească teme și întrebări care vor fi discutate în timpul rezumatului și al încheierii. Aceste teme și întrebări ar trebui să facă legătura între ceea ce au experimentat participanții pe parcursul jocului și scopul acestuia, de exemplu: Care a fost scopul dvs. în timpul jocului? A fost același cu scopul celorlalți participanți ai

	<p>echipa ta? Care au fost valorile alese de echipa dumneavoastră? Toți participanții la echipaj au fost de acord cu acest set de valori? Ce valori au apărut în timpul jocului? Deciziile tale au respectat întotdeauna valorile tale? Dacă nu, în ce cazuri? Toți participanții la echipaj au fost de acord să încalce valorile? etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitarea jocului de către cei doi formatori va fi utilă, în special în cazul grupurilor mai mari, al grupurilor care trec prin momente dificile sau în cazul formatorilor mai puțin experimentați.
<p>Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefice pentru antrenor?</p>	<p>a se vedea mai sus</p>

Jocul expediției cu educatori adulți - înțelegerea bunăstării



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Orsolya Réka Muhari
Organizație	Fundația Jövőkerék
Orașul, țara de formare	Cegléd, Ungaria
Numărul de persoane din grupul pilot	6
Definirea obiectivului grup	Educatori
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Formare unică - Well Support training
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor de lucru	Definiți semnificația bunăstării și creșterea gradului de conștientizare a bunăstării. Încercați instrumentele privind bunăstarea.
Nevoile grupului țintă	Să înțeleagă definiția bunăstării, să se inspire și să se concentreze în general și în special asupra activității lor zilnice.
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	

<p>Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ce înseamnă bunăstarea? - Post-it și grupare • Mersul empatiei - ascultare activă • NVC • Instrumente și matrice pentru revizuire
<p>De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?</p>	<p>Am ales instrumente, care se bazează unul pe celălalt, astfel încât este completat ca o singură linie.</p>
<p>FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)</p>	
<p>Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)</p>	<p>Ce înseamnă bunăstarea?- Post-it- și gruparea</p> <ul style="list-style-type: none"> • legătura a fost puternică, au fost activi în timpul procedurii de gândire și grupare. Ei au avut o înțelegere solidă, ce înseamnă bunăstarea pentru ei <p>Mersul empatiei - ascultare activă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au avut reflecții atât de profunde, de ce a fost util, cât de greu le este să asculte și să observe în același timp, fără comentarii. • 8 minute de exercițiu și 10 minute de reflecție și au înțeles de ce este important să ascuți și să observi. <p>NVC</p> <ul style="list-style-type: none"> • structură ușoară <p>Instrumente și matrice pentru revizuire</p> <ul style="list-style-type: none"> • subiect atât de profund, important pentru grup și asociație.
<p>Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)</p>	<p>Ce înseamnă bunăstarea?- Post-it și gruparea - prea mult timp în post-it Plimbare cu empatie - ascultare activă</p> <p>NVC:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greu de observat și de găsit emoții, chiar și din listă • gânduri și sentimente greșite • practica trebuie să fie pleneră, deoarece mulți dintre participanți • cunoaște NVC greșit și o folosește greșit (foarte critic) <p>Instrumente și matrice pentru revizuire</p> <ul style="list-style-type: none"> • complicat de a defini valorile, cine înțelege ce pe cuvântul • - consumatoare de timp dacă dorim să lucrăm cu ea mai profund, și în special la asociație
<p>Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aș avea două părți, valorile și bunăstarea. Ambele sunt un subiect foarte important, iar dacă vrem să lucrăm cu adevărat în organizație, trebuie să avem timp să înțelegem de ce? • Poate că antrenamentul de o zi întregă ar fi mai bun în timp.

Comunicarea nonviolentă în utilizarea bunăstării



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Cristian Babutau
Organizație	Asociația EIVA
Orașul, țara de formare	Arad, România
Numărul de persoane din grupul pilot	12
Definirea grupului țintă	Lucrători de tineret, facilitatori de învățare și voluntari.
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Tehnici și instrumente de comunicare non-violentă - Formare unică
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor	<ul style="list-style-type: none"> • Participanții s-au implicat cu entuziasm în tehnicile NVC. • Sesiunea a durat 3 ore și a inclus prezentarea instrumentelor, discuții interactive în grup și scenarii de joc de rol. • Participanții au raportat o conștientizare sporită stilurilor de comunicare și a declanșatorilor emoționali. • Sesiunea a promovat un mediu favorabil pentru exersarea empatiei și a ascultării active.

<p>Nevoile grupului țintă</p>	<ul style="list-style-type: none"> • metode practice de gestionare constructivă a conflictelor în mediul profesional și personal • Abilități îmbunătățite de ascultare și empatie • Strategii de autoreglare emoțională în interacțiunile provocatoare • Instrumente pentru consolidarea comunicării și colaborării în echipă • Învățarea și exersarea asertivității
<p>UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)</p>	
<p>Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare</p>	<p>Poster privind comunicarea non-violentă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista cu nevoile umane generale • Manualul Sentimente și emoții pozitive și negative • Scenarii de joc de rol
<p>De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?</p>	<p>NVC oferă o abordare practică pentru ca participanții să exerseze abilitățile de comunicare în contexte reale. Instrumentele încurajează participarea activă și favorizează reflecția semnificativă. Susține comunicarea eficientă.</p>
<p>FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)</p>	
<p>Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Încurajează empatia și înțelegerea • Promovează ascultarea activă și exprimarea clară a nevoilor și sentimentelor • Adaptabil la diferite scenarii de conflict din viața reală • Promovează un mediu sigur pentru dialog deschis și vulnerabilitate • ajută participanții să identifice și să reformuleze modelele de comunicare nefolositoare • Sprijină comunicarea în situații critice și pe aspecte critice
<p>Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unii participanți au simțit inițial disconfort în a se implica în jocul de rol. • Scenariile au necesitat o moderare atentă pentru a se asigura că rămân constructive și sigure din punct de vedere emoțional. • Diferențe în stilurile de comunicare între participanții au necesitat timp suplimentar pentru aliniere.

Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	<ul style="list-style-type: none"> • Includeți scenarii mai simple, cu miză redusă, pentru încălzirea participanților. • Oferiți mai multe oportunități de practică individuală pentru a consolida încrederea înainte de discuțiile de grup. • Familiarizarea mai bună cu listele cu nevoile umane generale, sentimentele pozitive și negative și broșuri despre emoții
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefică pentru formator?	<ul style="list-style-type: none"> • Pregătiți facilitatorii să gestioneze momentele încărcate emoțional în timpul jocurilor de rol. • Includeți strategii pentru echilibrarea participării între participanții mai tăcuți și cei mai vocali
<p>FEEDBACK DE LA STAGIAR</p> <p>Feedback de la participanți, exemplu, în urma unei sesiuni de feedback sau a unei evaluări a formării.</p> <p>Puteți adăuga citate în națională. Adăugați numere pentru a pune răspunsurile mai multor persoane (1..., 2..., 3....)</p>	
Această sesiune a fost...	<ul style="list-style-type: none"> • Atractiv și extrem de practic, oferind pași de urmat pentru îmbunătățirea comunicării. • O introducere valoroasă în comunicarea nonviolentă, demonstrând relevanța acesteia atât în context personal, cât și profesional. • O activitate deschisă cu dezvoltarea competențe de învățare pe tot parcursul vieții
Mi-a plăcut...	<ul style="list-style-type: none"> • Defalcarea clară a modelului în patru etape (observație, sentimente, nevoi și cerere), care a făcut ca metoda să fie ușor de urmat. • Folosirea de exemple reale și relatabile care au ilustrat modul de aplicare eficientă a tehnicii. • Accentul pus pe încurajarea bunătății, empatiei și înțelegerea în timpul comunicării.
Nu mi-a plăcut...	<ul style="list-style-type: none"> • Anumite părți ale explicației, în special cele referitoare la identificarea sentimentelor și nevoilor, au părut ușor grăbite și ar fi putut fi detaliate
Am beneficiat de...	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea de a asculta fără a judeca. • Să învețe cum să abordeze conflictele în mod constructiv, concentrându-se mai degrabă pe soluții decât pe frustrări • Dobândirea de instrumente pentru a-mi exprima clar sentimentele și nevoile. • Crearea unor legături mai puternice cu alți participanți. • Înțelegerea modului eficient de deescaladare a conflictelor. • Dobândirea de instrumente practice pentru a mă exprima asertiv creând în același timp un spațiu sigur și pozitiv pentru persoana care primește feedback

	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea importanței de a acționa conștient și de a aborda problemele din timp pentru a evita acumularea de emoții.
Pentru mine, provocarea a fost...	<ul style="list-style-type: none"> • Menținerea unei prezențe depline în timpul discuțiilor încărcate emoțional. • Aplicarea consecventă a pașilor NVC în timpul jocurilor de rol. • Echilibrarea exprimării de sine cu ascultarea activă. • Identificarea și exprimarea corectă a sentimentelor și nevoilor mele, fără ezitare și fără a mă răzgândi. • Depășirea instinctului de a amâna abordarea problemelor și, în schimb, să utilizeze metoda imediat apar provocări.

Expediție joc



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Anjely Devillier
Organizație	EIVA
Orașul, țara de formare	Arad, România
Numărul de persoane din grupul pilot	9
Definirea grupului țintă	Lucrători de tineret și voluntari din aceeași organizație, aceeași echipă.
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Formare unică
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor	-Participanții au fost foarte entuziasmați de instrument -Atelierul a durat 4 ore <ul style="list-style-type: none"> • 1 formator • Am primit rezultate pozitive în mare parte.
Nevoile grupului țintă	Coeziunea echipei, încurajarea discuțiilor despre bunăstare, stimularea participării, activitate de team-building, identificarea punctelor forte și slabe ale participanților.

UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Expediție joc
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Cel mai atractiv și inovativ instrument pentru grupul țintă (tineri)
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> -Stimularea parteneriatului și a coeziunii echipei -Conceptul jocului este foarte atrăgător pentru publicul tânăr. -Regulile jocului sunt suficient de simple pentru a pune rapid mingea în mișcare. Am avut 9 jucători, ceea ce pare mult la început, dar ne-am dat seama că era de fapt un număr bun de jucători. -Jocul a încurajat discuțiile între jucători și i-a încurajat să se gândească mai serios la valorile organizaționale și individuale. -Încurajați jucătorii să-și exprime nemulțumirea. -Creați un mediu sigur pentru ca jucătorii să se poată exprima. -Abordați o problemă sensibilă. -Reflecția în grup după joc a fost cea mai interesantă parte a formării, deoarece am putut realiza care a fost scopul real al jocului, și anume să vorbim despre bunăstarea noastră. Ne-am dat seama că uneori luăm decizii care nu sunt legate de valorile noastre și că uneori ar trebui să acordăm prioritate propriei noastre bunăstări mai degrabă decât binelui comun al "navei". -Durata jocului a fost foarte potrivită, nici prea lungă, nici prea scurtă. -Un instrument bun pentru a arăta fețele reale ale oamenilor.

<p>Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)</p>	<p>-Aceasta poate fi o povară grea pe umerii antrenorului. -Poate că existența a doi antrenori ar fi putut ajuta la ritmul jocului. =În opinia mea, unele dintre scenarii nu reprezentau cu adevărat scenarii din viața reală sau erau prea metaforice. -Valorile individuale nu sunt suficient de utile Am observat că în echipa mea, oamenii se temeau să folosească jetonul de nemulțumire pentru a nu-i afecta pe ceilalți jucători și nu luau întotdeauna decizii bazate pe valori, ci mai degrabă pentru a ajunge mai repede la comoară. -Scopul jocului "să găsești comoara ascunsă" nu este foarte clar. Unii oameni au luat jocul prea în serios și s-au enervat. Sper că reflecția de grup ne-a ajutat să înțelegem de ce am experimentat aceste emoții, dar nu cred că acest instrument este potrivit pentru toată lumea.</p>
<p>Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?</p>	<p>-să clarifice scopul jocului înainte de sesiune echipele să fie suficient de departe pentru a nu-și putea auzi reciproc discuțiile și deciziile -Găsiți o modalitate prin care "membrii echipajului" să aibă un impact real asupra navei -Totonul de nemulțumire ar trebui să fie mai bine implementat.</p>
<p>Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefică pentru formator?</p>	<p>-Să aibă poate 2 antrenori, unul pentru fiecare echipă -Pentru a vă asigura că toată lumea este confortabilă cu regulile și cu joc " rol" -Formatorul trebuie să cunoască foarte bine scenariile și modul desfășurare a jocului.</p>
<p>FEEDBACK DE LA STAGIAR</p>	
<p>Această sesiune a fost...</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. interesant 2. relaxare 3. semnificativ 4. amuzant 5. Adânc 6. Plin de emoții
<p>Mi-a plăcut...</p>	<p>Conceptul de joc este foarte inovator, Mecanica este foarte interesantă Timpul de reflecție după joc Scenariile sunt bine gândite</p>
<p>Nu mi-a plăcut...</p>	<p>Nemulțumire simbolurile nu au fost suficient de utile Poate fi foarte emoțional pentru anumite persoane Valorile personale nu au fost utilizate suficient</p>

Am beneficiat de...	<ul style="list-style-type: none"> -am devenit mai deschis la minte -Am devenit mai flexibil -Primesc sprijin din partea formatorului -Am putut să îmi cunosc mai bine colegii -Descopăr mai multe despre mine, despre valorile mele și despre ce înseamnă să urmezi o cultură organizațională.
Pentru mine, provocarea a fost...	<ul style="list-style-type: none"> Pentru a-mi folosi creativitatea -Să mă exprim în fața celorlalți -A pierde Să-mi urmez valorile și să nu mă concentrez pe câștigarea jocului -să înțeleagă legătura dintre bunăstare și joc

Matricea de sprijin pentru bunăstare ca instrument de reflecție și monitorizare a bunăstării



DESCRIEREA PILOTULUI	
Formator	Cristian BĂBUȚĂU
Organizație	ASOCIAȚIA EIVA
Orașul, țara de formare	Arad, România
Numărul de persoane din grupul pilot	26
Definirea grupului țintă	Lucrători ONG și voluntari care lucrează cu diverse grupuri țintă, cum ar fi migranții, tinerii vulnerabili, grupurile interculturale.
Tema sau conținutul formării. Formare continuă sau formare unică	Monitorizarea stării de bine și reflecția cu ajutorul graficului stării de bine. Formare unică.
Rezultatele reuniunii/procesului/atelierelor	<ul style="list-style-type: none"> • Participanții s-au implicat în mod pozitiv în programul Well Being Chart. • Atelierul a durat 3 ore și a creat discuții de grup semnificative. • Participanții au putut reflecta deschis asupra stărilor lor emoționale de-a lungul timpului. • Sesiunea a evidențiat diferențele în ceea ce privește bunăstarea individuală fiind niveluri în cadrul grupului.

	<ul style="list-style-type: none"> Feedback-ul colectat a fost în mare parte pozitiv, mulți participanți exprimându-și dorința de a implementa graficul în practicile lor zilnice de lucru.
Nevoile grupului țintă	<p>Nevoile exprimate de participanți au fost:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reziliența emoțională la locul de muncă Instrumente pentru identificarea și gestionarea burnout-ului Metode pentru coeziunea echipei și legătura emoțională Strategii practice pentru autoîngrijire și sprijin de grup
UNEALTĂ (UNELTE) UTILIZATĂ (UTILIZATE)	
Instrumentul (instrumentele) utilizat(e) în sesiunea de pilotare	Diagrama bunăstării
De ce ați ales în special acest instrument / aceste instrumente?	Scopul a fost de a testa relevanța și calitatea instrumentului, precum și de a colecta feedback și de a valida instrumentul propus. Simplitatea și adaptabilitatea graficului au făcut din acesta un instrument ideal pentru a ajuta persoanele și echipele să vizualizeze și să discute despre stările lor emoționale și de bunăstare în timp. Acesta încurajează dialog deschis și autocunoaștere.
FEEDBACK CU PRIVIRE LA INSTRUMENTUL (INSTRUMENTELE) UTILIZAT(E)	
Punctele forte ale instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> Reprezentarea vizuală a bunăstării a făcut-o ușor de înțeles și de utilizat. A încurajat discuțiile deschise despre stările emoționale în cadrul echipei. A promovat un sentiment de conexiune și empatie între participanți. A ajutat participanții să reflecteze asupra bunăstării lor individuale și colective. Proces simplu de implementare. Identificarea momentelor cheie care afectează bunăstarea echipei de-a lungul timpului. A oferit facilitatorilor informații utile pentru adaptarea sesiunilor viitoare.
Provocările și capcanele instrumentului (instrumentelor)	<ul style="list-style-type: none"> Unii participanți au fost inițial sceptici din cauza simplității sale. Declanșatorii emoționali au apărut atunci când participanții au observat scăderi ale bunăstării colective. Instrumentul necesită o facilitare atentă pentru a gestiona discuții și răspunsuri emoționale.

	<ul style="list-style-type: none"> Diferențele în ceea ce privește deschiderea individuală la schimb ar putea afecta dinamica grupului.
Cum ați îmbunătăți instrumentul pentru a fi mai benefic pentru cursant?	<ul style="list-style-type: none"> În contextul formării: începeți să utilizați instrumentul din prima zi a unei formări și urmăriți constant progresul. Oferiți sugestii mai structurate pentru ca participanții să reflecteze și să interpreteze punctele din graficul lor (asociați / adăugați o listă de sentimente, atât pozitive, cât și negative). Introducerea unei metode de combinare a datelor privind bunăstarea individuală pentru o imagine de ansamblu colectivă. Facilitarea discuțiilor de monitorizare pentru a aborda principalele modelele identificate în grafice.
Cum ați îmbunătăți instrucțiunile pentru a fi mai benefică pentru formator?	<ul style="list-style-type: none"> Asigurați-vă că formatorul este bine instruit în ghidarea discuțiilor sensibile din punct de vedere emoțional. Includeți sfaturi pentru gestionarea declanșatorilor emoționali și a rezistenței participanților. Sugerați scenarii pentru a-i ajuta pe formatori să contextualizeze graficul pentru audiențe diferite.
FEEDBACK DE LA STAGIAR	
Această sesiune a fost...	<ol style="list-style-type: none"> Insightful Împuternicire Gândire provocatoare Colaborare Sușținător
Mi-a plăcut...	<ol style="list-style-type: none"> Simplitatea și flexibilitatea graficului. Oportunitatea de a discuta deschis despre emoții și provocări. Reprezentarea vizuală a tendințelor emoționale în timp. Mediul de susținere al grupului.
Nu mi-a plăcut...	<ol style="list-style-type: none"> Ezitări inițiale cu privire la eficiența unui instrument simplu. Disconfort emoțional pentru unii participanți atunci când au reflectat la depresiile lor.

Am beneficiat de...	<ol style="list-style-type: none"> 1. O mai mare conștiință de sine cu privire la starea mea emoțională. 2. Crearea unor conexiuni mai profunde cu echipa mea. 3. Învățarea de a recunoaște tiparele în starea mea de bine. 4. Dobândirea de instrumente pentru gestionarea epuizării profesionale și promovarea rezilienței.
Pentru mine, provocarea a fost...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflectarea sinceră asupra depresiilor mele emoționale. 2. Împărtășirea momentelor vulnerabile în unui grup. 3. Menținerea accentului pe procesul de bunăstare, mai degrabă decât pe rezolvarea imediată a problemelor.