



Proiect: **Consolidarea capacității ONG-urilor și partenerilor sociali de a se Implica în formularea și promovarea dezvoltării la nivel local**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capacitate Administrativă 2014 - 2020

Cod SMIS: 151508; cod SIPOCA: 998

PLANIFICARE SESIUNE DE FORMARE

Curs „Tehnici de relaționare. Specificul comunicării în grupuri mari și mici”

Sesiunea de formare cuprinde o secvență de formare cu o durată totală de 18 ore, distribuite pe parcursul a 3 zile, conform structurii prezentate mai jos. Structura este astfel gândită încât să asigure o interactivitate crescută a sesiunilor de formare.

Format : fizic

Obiectiv general formare: participanții să își însușească și, sau consolideze competențele în ceea ce privește comunicarea interpersonală, cu scopul de a gestiona o mai bună interacțiune între diferitele grupuri din cadrul comunității, adaptat la dimensiunea acestor grupuri, crescând astfel eficiența lanțului de comunicare și o penetrare mai bună a cerințelor și nevoilor ONG-urilor și partenerilor sociali legate de participarea la dezvoltarea municipiului Ploiesti.

Participantii se vor familiariza cu tehnicile de comunicare asertivă, ascultare activă, tehnici de adresare întrebări, de oferire feedback și control al emoțiilor negative.





Participanții devin mai capabili să conștientizeze schimbările din mediul social și vor reacționa mai eficient la aceste schimbări, fiind capabili să-și adapteze stilul de comunicare în funcție de audiență și de dimensiunea acesteia, acest lucru contribuind la o mai bună colaborare cu cetățenii și cu alți factori interesați în dezvoltarea municipiului.

| Conținut secvență de formare | Durata minute | Obiectivul secvenței de formare | Metodologie utilizată |
|---|---------------|--|---|
| Prezentare proiect și activități - context, rezultate | 15 | - participanții vor fi familiarizați cu imaginea de ansamblu a proiectului și cu locul pe care acest workshop îl are în economia acestuia | - prezentare formator - întrebări bidirecționale |
| Introducere formator și participanți Prezentare agendă workshop Extragere așteptări ale participanților de la workshop | 45 | - la finalul activității, se va fi format o dinamică de grup propice învățării | - activitate pe grupuri mici, care va include: discuții libere, desene pe flipchart și interacțiune |
| Mediul social astăzi - prezentarea schimbărilor produse în mediul social în ultimii 5 ani, cu menționarea provocărilor pe care aceste schimbări le aduce | 60 | - la finalul secvenței, participanții vor fi capabili să recunoască nevoia de a-și schimba modul de argumentare pentru a răspunde mai bine interlocutorilor | - prezentare ppt formator - discuții facilitate - activitate în grupuri mici |
| Activitate - scrierea unui CV ideal Împărțirea cerințelor pe categorii de interese | 60 | - participanții vor fi capabili să identifice importanța abilităților interpersonale | - activitate în grupuri mici - prezentări și discuții facilitate în grupul mare |
| Procesul de comunicare Canalele de comunicare Capcanele comunicării Blocajele în comunicare - importanța conștientizării influenței percepțiilor | 90 | - la finalul sesiunii, participanții vor fi capabili să descrie procesul comunicării, canalele de comunicare și ce poate să împiedice ca o comunicare să fie eficientă | - prezentare ppt formator - discuții facilitate |
| Tipuri de comunicare Exemplificări practice din viața de zi cu zi | 60 | - la finalul sesiunii participanții vor fi capabili să recunoască cel mai potrivit tip de comunicare | - prezentare ppt formator - discuții facilitate - activități în grupuri mici |





| | | | tip joc de rol |
|---|-----|---|---|
| Încheiere ziua I - recapitularea celor discutate, obținere feedback de la participanți pentru sesiunile desfășurate | 30 | - participanții vor avea ocazia de a-și exprima dorințele pentru următoarele sesiuni | - prezentare în grupul mare - sesiune de întrebări și răspunsuri |
| Activitate pe grupe de lucru, după amiază - identificarea unor modele de comunicare ale personalităților din mediul social, cultural, politic etc. Activitate fără prezența lectorului | 120 | - participanții vor avea ocazia de a-și dezvolta abilitatea de a căuta informații și de a le grupa pentru o prezentare | - activități interactive în grupuri mici |
| Începere ziua II - stabilire echipe pentru concurs "Cine știe câștigă" pe subiecte legate de tematica cursului - prezentare agenda zilei | 30 | - participanții vor avea ocazia de a-și consolida cunoștințele într-un mod interactiv-distractiv | - întrebări unidirecționale de la facilitator către grup - interacțiune în grupul mare |
| Discuții în grupul mare pe tema modelelor de comunicare | 45 | - participanții vor avea prilejul de a analiza diferite modele de comunicare | - prezentări susținute de participanți |
| Principiile de bază ale comunicării Activități practice pe fiecare tip de principiu Importanța controlului emoțiilor negative | 45 | - participanții vor putea să descrie care sunt cele trei principii de bază ale comunicării | - prezentare formator - jocuri de rol - debrief în grupul mare |
| Ascultarea activă: - bariere - beneficii - două activități practice ce vor ilustra tipul de ascultare al participanților ("Obeliscul" și "Croaziera") | 120 | - la finalul secvenței participanții vor cunoaște care sunt barierele în ascultare și tehnicile de depășire a acestora | - prezentare formator - activitate în grupul mare 1 - discuții și debrief - activitate în grupul mare 2 - discuții și debrief |
| Clarificarea: - discuții introductive - exemple ale grupului - situații care necesită clarificare - importanța clarificării - tipuri de întrebări - parafrizarea - aplicații practice ale tehnicii de clarificare | 90 | - la finalul secvenței participanții vor ști care sunt tipurile de întrebări potrivite unei anumite situații și vor înțelege beneficiile parafrazării | - prezentare formator - activitate în grupul mare 1 - discuții și debrief - activitate în grupul mare 2 - discuții și debrief |
| Încheiere ziua II - recapitularea celor discutate, obținere feedback de la participanți pentru sesiunile desfășurate | 30 | - participanții vor avea ocazia de a-și exprima dorințele pentru următoarele sesiuni | - prezentare în grupul mare - sesiune de întrebări și răspunsuri |
| Activitate pe grupe de lucru, după amiază - împărtășirea și analiza | 120 | - participanții vor avea ocazia de | - activități interactive în |





| | | | |
|--|----|--|---|
| modului in care are loc comunicarea in cadrul organizatiei proprii si cu UAT-ul. Activitate fără prezența lectorului | | a-și dezvolta abilitatea de a căuta informații și de a le grupa pentru o prezentare | grupuri mici |
| Începere ziua III - continuare concurs “Cine știe câștigă” pe subiecte legate de tematica cursului și prezentare câștigători - prezentare agenda zilei | 30 | - participanții vor avea ocazia de a-și consolida cunoștințele într-un mod interactiv-distractiv | - întrebări unidirecționate de la facilitator către grup - interacțiune în grupul mare |
| Prezentarea concluziilor activitatii individuale din ziua precedenta | 30 | - identificarea practica a punctelor tari si a celor care necesita imbunatatire | - prezentari sustinute de participanti si discutii libere |
| Limbajul de impact într-o dezbatere și în argumentare - tipuri de limbaj - dezvoltarea limbajului non-agresiv - activități de recunoaștere a tipului de limbaj - controlul eficient al emoției - beneficii și tehnici | 60 | - la finalul secvenței participanții vor fi capabili să descrie cele trei tipuri de limbaj și să-l definească pe cel mai eficient.; de asemenea vor dobândi cel puțin o tehnică de control al emoției negative | - prezentare facilitator - exemple concrete “așa nu” care vor fi transformate în exemple “așa da” - activități în grupuri mici - activități și prezentări în grupul mare |
| Feedback-ul - un cadou | 30 | - participanții vor ști să aplice un model de reacție eficace în relația cu interlocutorii | - prezentare formator - discuții facilitate în grupul mare - exemple practice de corectat |
| Importanța și dezvoltarea unui non-verbal de efect - activitate practică - discuții pe marginea limbajului non-verbal - tehnici de întărire a non-verbalului | 60 | - la finalul secvenței participanții vor capabili să înțeleagă puterea unui limbaj non-verbal eficient în susținerea punctului de vedere | - prezentare formator - prezentări individuale în fața grupului mare - feedback |
| - promovarea egalității de șanse între femei și bărbați, a egalității de șanse pentru toți, fără discriminare în funcție de gen, rasă, origine etnică, religie, handicap, vârsta, orientare sexuală - obiectivele Strategiei de dezvoltarea durabilă a României și aplicarea ei la nivelul Ploiestiului - importanța protecției mediului, problemele de mediu și impactul asupra schimbărilor climatice La finalul fiecărei activitati din cadrul programului de formare, participanții vor | 60 | - la finalul secvenței participanții vor fi capabili să descrie cele 17 obiective de dezvoltare durabilă - participanții vor fi capabili să conducă o dezbatere pe tema egalității de șanse | - prezentare formator - discuții facilitate - scurtă dezbatere |





| | | | |
|--|----|--|--|
| Recapitulare concepte și tehnici prezentate în workshop | 30 | - participanții vor fi capabili să descrie cele discutate pe parcursul celor trei zile | - prezentare formator și discuții facilitate - întrebări bidirecționale |
| Desfășurare testare | 45 | - testarea gradului de asimilare a celor prezentate în cele trei zile | - completare individuală |
| Încheiere curs, evaluare de către participanți pe Formularele de evaluare curs | 15 | - evaluarea cursului ca tematică și ca și interacțiune | - dialog formator-participanți - completare individuală |

ÎNTOCMIT: Teodora Man-Paraschiv,
Expert 3 implementare formator

AVIZAT: Raluca Ortansa Popescu, Manager Proiect

