

BIBLIOTECA DE ATELIERE

CONȚINUTUL BIBLIOTECII DE ATELIERE

Atelierele din această bibliotecă sunt **diverse și multidimensionale**. Deși sunt grupate pe categorii pentru a facilita navigarea, este important de reținut că **multe dintre ele se suprapun în mod natural**. O sesiune clasificată ca mișcare poate include și elemente de terapie prin artă, în timp ce un atelier clasificat ca performanță poate aborda la fel de ușor construirea comunității, artele vizuale sau reflecția emoțională.

Mișcare și corp

- Îmi simt corpul 40
- Conexiuni elastice 42
- Fluxul interior 44
- Trezirea copilului interior 46
- Mișcare cu toane 50
- Mișcare improvizată 53
- Călătorie către contact – Autenticitate 55
- Întruchiparea încrederii 57

Voce și sunet

- Extindeți-vă vocea 59
- Toba electronică organică 62

Arte vizuale și artizanat

- Lut expresiv 64
- Descoperă-te prin artă 66
- Pictura cu mâinile și picioarele 68
- Cultura henna 71
- Introducere în arta instalației 73
- Masca interioară 76
- Cocktailul elementelor 78
- Capodopera imperfectă 81

Improvizație și interpretare

- Eliberează clovnul interior 83
- Păpuși pe bețe 86
- Prezență publică 89
- Interpretează și joacă 91

Arte terapeutice și reflexive

- Eliberarea emoțiilor 94
- Labirintul 96
- Din interior spre exterior 98
- Sentimente în culori 100
- Simțurile 102
- Trusa de prim ajutor pentru stres 105
- Arborele meu 107
- Fii tu însuși 109
- Arderea îngrijorărilor 111

Comunitate și creație colectivă

- Crearea unei noi națiuni 113
- Colaborare artistică forestieră 115
- Identități magice 117
- Hrănind visurile 119

O COLECȚIE DE ATELIERE

Această secțiune reunește o gamă variată de ateliere dezvoltate pe parcursul proiectului ComAS de către artiști, lucrători de tineret și facilitatori din întreaga Europă.

Te invităm să utilizezi aceste ateliere **așa cum sunt** sau să le folosești ca sursă de **inspirație** pentru a-ți crea propriile ateliere. Nu ezita să le adaptați, să le remixezi și să le remodelezi pentru a se potrivi **stilului tău de facilitare**, nevoilor **participanților** și contextului în care lucrezi.

Fie că ești la început de drum sau ai ani de experiență, sperăm că această colecție îți va oferi idei noi, instrumente practice și încrederea necesară pentru a crea propriile ateliere.



ComAS-KA2-TC, Ungaria, Törökmező, 2024

ÎMI SIMT CORPUL

Temă

Mișcarea conștientă a corpului, conștientizarea corpului, relaxarea, respirația, dansul, exprimarea de sine

Obiective

- Îndreaptarea atenției de la gândirea constantă către sentimentele din momentul prezent.
- Explorează mișcarea liberă și creativă fără a judeca.
- Promovează relaxarea, conștientizarea corpului și exprimarea de sine.

Public țintă

- Vârstă: 16+
- Număr: 6–20 participanți

Spațiu

O cameră sau un spațiu în aer liber unde participanții se pot mișca și dansa confortabil.

Materiale și Resurse

- Saltele de yoga/perne/pături
- Muzică (calmă pentru încălzire/relaxare; ritmică pentru dans)

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit și pregătire (5 minute)

- Salută participanții și explică scopul atelierului.
- Clarifică: *„Nu există o modalitate greșită de a vă mișca. Acesta este un spațiu pentru explorare, nu pentru performanță.”*
- Invită-i pe toți să închidă ochii, să respire de trei ori încet și să facă împreună câteva exerciții simple de stretching.

Facilitatorul trece la încălzire: *„Acum că am ajuns, să ne trezim ușor corpul, de la cap până în picioare.”*

2. Încălzire (10 minute)

- Începeți cu mișcări de respirație: inspirați → ridicați brațele, expirați → coborâți brațele.
- Sugestie: *„Inspirați ca și cum ați mirosi floarea preferată... expirați ca și cum ați sufla ușor într-o lumânare”.*
- Întinderi ușoare: înclinații ale capului, întinderi ale brațelor, rotații ale coloanei vertebrale, cercuri cu șoldurile, genunchii, picioarele și degetele de la picioare. Rămâneți 4-6 respirații în fiecare poziție.
- Terminați cu **scuturarea întregului corp** → adaugă o notă jucăușă: *„Acum, scuturați-vă ca picăturile de ploaie... ca un câine mare care se scutură de apă... ca un robot care se dezlanțuie”.*
- Opțional, mersul caraghios: uriași, șoareci pe vârfuri, roboți lenți.

3. Exprimare corporală (20 minute) – Mișcare bazată pe vizualizare:

- **Bula:** *„Imaginează-ți că te afli într-o bulă. Împinge pereții acesteia cu brațele și picioarele. Explorează bula. Ieși din ea când ești pregătit.”*
 - *„Observă cum se simte corpul tău în afara bulei.”*
- **Bila de lumină:** *„Ține în mână o bilă strălucitoare. Joacă-te cu ea, mărește-o, micșorează-o, mișcă-o în jurul corpului, în sus și în jos. În final, așază-o în piept și simte-o în interiorul tău.”*
- **Mingea mică din interior:** *„Mingea devine mică și se mișcă prin corpul tău: brațe, picioare, șolduri. Mișcă-te odată cu ea pe măsură ce se deplasează în interiorul tău.”*
- **Torța:** *„Mingea ajunge la mână ta și se transformă într-o lanternă. Luminează camera cu palma — în sus, în lateral, în spatele tău.”*
- Încurajează utilizarea nivelurilor spațiale joase/medii/înalte.

4. Dans (20 minute)

- Pune muzică ritmică ușoară → mărește treptat tempo-ul și energia.
- Invită participanții să integreze mișcările anterioare (bulă, minge, torță).
- Sugestie: „Începeți cu ceea ce știți deja, apoi lăsați-vă purtați. Lăsați-vă corpul să creeze propriul dans. Urmați impulsurile, nu planurile.”
- Încurajează explorarea vitezei, a mișcărilor rapide și lente, a ritmului și a nivelurilor.

Tranziția către plimbarea de reflecție: Redu treptat volumul muzicii. „Haideți să facem o plimbare liniștită, păstrând sentimentele din dansul nostru.”

5. Plimbare de reflecție interioară (5 minute)

- Participanții se plimbă încet și în tăcere prin cameră.
- Întrebări:
 - „Ați observat mișcări repetitive în dansul vostru?”
 - „Ce sentimente v-au invadat în timp ce vă mișcați?”
 - „Corpul vostru vă cere să acordați atenție la ceva important?”

Încheie invitându-i să facă o pauză, să închidă ochii, să pună mâna pe piept, să respire adânc, să se bucure de câteva momente de liniște și apoi să găsească un loc unde să se întindă confortabil.

6. Relaxare (10 minute)

- Participanții se întind în Savasana (cu palmele în sus, brațele/picioarele relaxate).
- Pune muzică liniștitoare sau muzică ambientală ușoară.
- Îndrumare: „Simțiți cum vă susține pământul. Observați respirația voastră, calmă și naturală. Cu fiecare expirație, eliberați-vă de tensiune.”
- După aproximativ 8 minute: „Începeți să vă treziți corpul: mișcați degetele de la mâini și picioare, întindeți-vă ușor, rotiți-vă pe o parte și ridicați-vă încet în șezut.”

Tranziția către Cercul final: „Acum să ne reunim și să împărtășim experiența noastră.”

7. Cercul final de reflecție (10 minute)

- Așezați-vă în cerc. Începe cu împărtășirea nonverbală: „Arătați cu un gest cum vă simțiți în acest moment”.
- Apoi, împărtășirea verbală:
 - „Cum vă simțiți acum în comparație cu începutul?”
 - „Care a fost cel mai important lucru pe care l-ați descoperit?”
- Mulțumește participanților și încheie activitatea.

Ghid de facilitare

- Folosește o voce calmă, cu ritm lent.
- Demonstrează pe scurt, apoi lasă participanții să se adapteze liber.
- Încurajează zburdălnicia în încălzire și autenticitatea în dans.
- Normalizează tăcerea în reflecție: „Împărtășirea este opțională. Ascultarea face și ea parte din proces”.
- Reglează muzica cu atenție pentru a sprijini tranzițiile (calm → ritmic → calm).
- Reamintește-le întotdeauna: „Nu există greșeli, doar explorare”.

Obiective de învățare

- Dezvoltarea conștientizării senzațiilor corporale.
- Explorarea creativității și a libertății prin mișcare.
- Exersarea conectării la sentimente prin conștientizarea corpului.
- Experimentarea relaxării și a reflecției conștiente.
- Consolidarea exprimării de sine și a conectării cu sinele.

CONEXIUNI ELASTICE

Teme:

Conexiune, încredere, joacă, corp

Scop

În cadrul activităților individuale, în perechi și de grup, participanții vor experimenta rezistența, fluxul și cooperarea, descoperind încrederea, creativitatea și bucuria în jocul comun.

Public țintă

- Potrivit pentru adulți de orice vârstă, adaptabil pentru copii și grupuri intergeneraționale.
- Dimensiunea grupului: 10-30 de participanți.

Cerințe privind spațiul

- Cel puțin 50 m² de spațiu deschis, de preferință în aer liber.
- Copacii, stâlpii sau alte structuri solide sunt utile pentru fixarea frânghiilor (trebuie pregătite în prealabil).

Materiale și resurse

- Benzi elastice (benzi de rezistență), câte una pentru fiecare pereche
- Peste 50 de metri de frânghie sau sfoară rezistentă
- Clemă, creioane colorate, hârtie și pixuri pentru desen și reflecție

Agenda atelierului (90 minute)

1. Explorarea benzilor elastice (15 minute)

Pasul 1: Explorare în perechi (5–7 minute)

- Fiecare pereche primește o bandă elastică.
- Se va explora tragerea, rezistența, întinderea, încetinirea, accelerarea, urmărirea și conducerea.

Îndrumări din partea facilitatorului:

- „Simțiți întinderea. Cât de mult puteți rezista, cât de mult puteți ceda?”
- „Încercați să fiți liderul — trageți ușor. Acum schimbați rolurile.”
- „Ce se întâmplă dacă unul se mișcă repede și celălalt încet?”
- „Explorați mișcările mici: degete, încheieturi, umeri. Acum mișcările mari: sărituri, lunges, rotiri.”

Pasul 2: Explorarea în grup (5 minute)

- Perechile se alătură grupurilor de 4. (Fiecare pereche trebuie să fie conectată la banda elastică a altei perechi. Ținând-o sau pășind în ea)
- Experimentați crearea de forme și figuri (stea, triunghi, pătrat). Observați cum mișcarea voastră afectează grupul. Totul ține de joacă.
- Jucați-vă cu tempo-ul și energia investită: „Mișcați-vă ca și cum ați fi la 10%, acum la 50%, acum la 90%!”

Pasul 3: Jocul de-a vânătoarea (3 minute)

- Două grupuri se înfruntă: unul vânează, fiind conectat prin benzi, celălalt fuge.
- După 1 minut, se inversează rolurile.

2. Activitate „Pânza de Păianjen” (30 minutes)

- Folosiți o frânghie lungă (sau, alternativ, o sfoară rezistentă) pentru a crea o „pânză de păianjen” orizontală mare, la un metru deasupra solului. (Folosiți copaci și structuri naturale pentru a fixa frânghiile.
- Participanții sunt legați la ochi. Ei sunt invitați să ocupe plasa. Ar trebui să existe suficiente secțiuni separate pentru a acomoda participanții. Participanții se pot deplasa între secțiunile pânzei de păianjen, dar trebuie să mențină în permanență un punct de contact cu plasa. Acesta poate fi mâna, picioarele, șoldul etc.

Pasul 1: Explorare individuală (5 minute)

- „Acum este vorba despre călătoria ta. Explorează plasa cu cât mai puțină interacțiune cu ceilalți”.
- Participanții sunt invitați să exploreze plasa prin diferite mișcări și poziții,
 - O mână pe sol, cealaltă pe frânghie.
 - Atinge frânghia cu diferite părți ale corpului în timp ce explorezi. (umeri, picioare sau alte părți ale corpului)
 - „Încearcă să atingi frânghia doar cu fruntea în timp ce explorezi plasa”.

Pasul 2: Explorarea partenerului (5–7 minute)

- Găsiți-vă un partener. (Pot să-și scoată legăturile de la ochi până se formează perechile)
- Mențineți în permanență un punct de contact atât cu frânghia, cât și cu partenerul.
- Împingeți, trageți, înclinați-vă, echilibrați-vă reciproc.
- „Puteți să vă mișcați fără cuvinte?” „Jucați-vă, explorați, interacționați.”

Pasul 3: Grup mic (7–8 minute)

- Vor fi formate grupuri de câte 4 persoane.
- Participanții vor menține întotdeauna un punct de contact atât cu o persoană din grup, cât și cu frânghia.
- Explorați mișcarea în grup: balansarea, mișcarea în spirală, sprijinirea reciprocă, explorarea spațiului și a posibilităților.

Pasul 4: Întregul grup (7–8 minute)

- Toți participanții se conectează la plasă.
- Se difuzează o variație instrumentală, energizantă și optimistă de muzică.
- Simțiți vibrația plasei, trimiteți și primiți semnale sub forma scuturării plasei.
- Sunteți liberi să explorați și să vă jucați singuri, să vă alăturați altor persoane și grupuri, să vibrați și să vă mișcați în ritmul muzicii. „Puteți iniția sau părăsi orice interacțiune în orice moment. Fiți atenți la propriile nevoi și la semnalele corporale ale celorlalți. Dacă sunteți respinși, nu o luați personal, mergeți mai departe și găsiți pe altcineva.”

Tranziție:

- „Încetinește, oprește-te, eliberează plasa și respiră adânc. Când te simți pregătit, dă-ți jos legătura de la ochi.”

3. Reflecție (20 minute)

Pasul 1: Desen în tăcere și scriere în jurnal (10 minute)

- Participanții stau cu hârtie și pixuri.
- Întrebări:
 - „Care au fost pentru tine cele mai bune momente și cele mai incomode părți ale acestei sesiuni? De ce?”
 - „Cum te-ai simțit pe parcursul activității?”
 - „Când te-ai simțit cel mai conectat?” „Ți-ai dat seama de ceva pe parcursul atelierului?”
- „Desenează o poziție a corpului, o imagine sau un simbol care ți-a rămas în minte sau ceva care reprezintă experiența ta, sentimentele tale.”

Pasul 2: Schimbul de experiențe și încheierea cercului (10 minute)

- Schimbul de experiențe în perechi (5 minute)
- Participanții își agăță desenele pe plasă cu agrafe pentru a crea o „galerie de experiențe” vizuală.
- Grupul se întinde sub plasă și o privește împreună.
- Runda de încheiere cu un singur cuvânt: „Cu ce ați rămas astăzi?”

Îndrumări pentru facilitator:

- Menține un echilibru între libertate și structură: permite explorarea, dar oferă suficiente îndrumări pentru a stimula creativitatea.
- Încurajează joaca, asigurând în același timp **siguranța**.
- Folosește muzica pentru a crea atmosfera potrivită: veselă pentru explorare, calmă pentru reflecție.
- Normalizează toate experiențele: unii le pot considera plăcute, alții incomode sau care dau de gândit — ambele reacții sunt în regulă.

Obiective de învățare

- Construirea încrederii prin jocuri fizice comune.
- Experiența cooperării și a co-reglementării prin mișcare.
- Creșterea conștientizării limitelor personale și colective.
- Consolidarea coeziunii grupului prin jocuri fizice și creație artistică colectivă.

FLUXUL INTERIOR

Tema:

Mișcare · Elemente · Voce · Flux creativ

Obiectiv:

- Să intrăm în contact cu corpul și emoțiile noastre prin mișcare, meditație, desen și exerciții vocale.

Public țintă

- Tineri/tineri adulți, oricine se poate mișca liber și se poate întinde pe podea sau pe pământ.
- Dimensiunea grupului: 10-30 de persoane.

Cerințe privind spațiul

- Spațiu suficient pentru ca 30 de persoane să se poată mișca confortabil.
- Un mediu liniștit și calm, care să favorizeze concentrarea și sensibilitatea.

Materiale și resurse

- Pături sau saltele de yoga
- Difuzor (pentru muzică)
- Hârtie (A3 sau mai mare, dacă este posibil)
- Creioane, pixuri, markere, pasteluri

Agenda atelierului (90 minute)

1. Încălzire: Ajungerea în corp (15 minute)

- Participanții stau în picioare sau așezați confortabil.
- Mișcări ușoare, însoțite de respirație, pentru a „ajunge”.
- Muzică: ritm calm, constant.

Ghid pentru facilitare

- „Fiți atenți la respirație... lăsați-o să vă ghideze mișcările.”
- „Imaginați-vă că corpul vostru respiră. Lăsați-l să se balanseze, să se întindă, să se deschidă în mod natural.”
- „Nu există corect sau greșit aici — urmați ceea ce vă face să vă simțiți bine.”
- Încurajează treptat mișcări mai libere, relaxând articulațiile și trezind întregul corp.

2. Mișcare cu ajutorul Elementelor (20 minutes)

Participanții închid ochii (dacă se simt confortabil) și sunt invitați să întruchipeze elementele. Fiecare element durează **3-4 minute**, fiind acompaniat de muzică diferită, care se potrivește cu calitățile sale.

🌊 Apă

Muzică: ritm fluid, lichid, ambiental sau asemănător valurilor.

Îndrumări de la facilitator:

- „Imaginați-vă că corpul vostru este plin de apă. Unde simțiți valurile?”
- „Curgeți, unduiți, răsușiți-vă, lăsați coloana vertebrală să se unduiască ca un râu.”
- „Topiți-vă articulațiile — cum curge apa prin brațe, mâini, degete?”
- „Uneori calmă ca un lac... alteori furtunoasă ca oceanul.”

🌬 Aer

Muzică: ușoară, spațioasă, aerisită, poate flaut sau instrumente de suflat ușoare.

Îndrumări de la facilitator:

- „Fii ușor, expansiv. Cum plutește corpul tău ca un nor?”
- „Imaginează-ți că vântul îți poartă mâinile, capul, întregul corp.”
- „Cum te-ai mișca dacă ai fi o briză? ... o furtună?”
- „Extinde-te, micșorează-te, rotește-te, lasă aerul să te ridice și să te îmbrăștie.”
- „Observă spațiul dintre tine și ceilalți, cum mișcarea ta mângâie aerul.”

🔥 Foc

Muzică: percutantă, aprinsă, cu energie și ritm.

Îndrumări de la facilitator:

- „Rapid, precis, jucăuș — unde este flacăra ta interioară?”
- „Lasă scântele să țâșnească din degete, din picioare, din ochi.”
- „Flăcările mici pâlpâie... flăcările mari urlă. Cum devine mișcarea ta mai fierbinte?”
- „Cum dansează focul în burta ta, în pieptul tău, în mâinile tale?”
- „Explorează viteza, izbucnirile, exploziile, apoi lasă-le să se stingă până devin jar.”

Pământ

Muzică: ritmuri tribale profunde, solide, sau ritmuri lente și constante.

Îndrumări de la facilitator:

- „Solid, greu, înrădăcinat, lasă-ți picioarele să se afunde în pământ.”
- „Cum se conectează șoldurile, genunchii și coloana vertebrală la gravitație?”
- „Imaginează-ți că ești un munte: puternic, stabil, de neclintit.”
- „Încearcă să te miști jos, aproape de podea, târându-te, apăsând, înrădăcinat.”
- „Cum se simte liniștea ca parte a mișcării? Care este greutatea corpului tău?”

Îndemn de tranziție după finalizarea celor patru elemente: „Observați cât de diferit s-a simțit fiecare element în corpul vostru. Care dintre ele vi s-a părut cel mai natural? Care v-a surprins? Respirați de câteva ori pentru a lăsa ultimul element să se disipeze și reveniți încet la mișcarea voastră, păstrând calitățile pe care doriți să le păstrați.”

3. Meditație și desen: ascultarea corpului (30 minute)

- Participanții stau așezați sau întinși, având lângă ei hârtie și instrumente de desen.
- Fiecare participant desenează conturul unui corp.

Proces:

1. Scanare ghidată a corpului — observați zonele de tensiune, căldură sau deschidere.
2. Opriți-vă la părțile corpului care vă atrag atenția. „Respirați în ele, ascultați — dacă ar putea vorbi, ce ar spune?”
3. Desenați sau marcați o formă simplă, un simbol sau o culoare pentru a le reprezenta.
4. Închideți ochii și reveniți la corp, repetați cu alte zone, dacă este necesar.
5. Reflectați scurt asupra desenelor.

Îndrumări din partea facilitatorului:

- „Nu încercați să creați artă. Lăsați corpul să se deseneze singur.”
- „Culori, linii sau chiar mâzgălituri, toate sunt binevenite.”
- „Observați dacă se schimbă ceva în corpul vostru după ce l-ați desenat.”

4. Cântatul în Dom: găsirea vocii împreună (10–15 minute)

- Participanții se întind în cerc, cu capul spre centru. Ochii închiși.

Proces:

- Inspirați împreună, expirați cu sunet.
- Fiecare persoană alege un ton, repetându-l până când respirația se epuizează.
- Sunetele se suprapun, formând o rezonanță colectivă. Opțional: „Puteți să vă eliberați vocile. Să vedem ce se întâmplă.”
- Încetiniți treptat până la liniște.

Îndrumări de la facilitator:

- „Urmați-vă respirația — nu este nevoie să fiți zgomotoși sau să cântați frumos.”
- „Observați cum sunetul vostru se împletește cu al celorlalți.”
- „Lăsați domul de voci să se ridice și să coboare în mod natural.”

5. Reflecție și cerc de închidere (15–20 minute)

- Împărtășire în perechi sau grupuri mai mici.
- Adunați-vă în cerc cu hârtii/desene.
- Invită participanții să împărtășească opțional: ce au observat, simțit sau descoperit.
- Încheiați cu un cuvânt.

Îndrumări de la facilitator:

- „Ce v-a surprins în călătoria de astăzi?” „Cum vă simțiți acum?” „Ați întâmpinat vreo provocare?”
- „Ce legătură ați observat între corpul, emoțiile și vocea voastră?”

„Ce veți lua cu voi din acest spațiu în viața voastră de zi cu zi?”

Ghid de facilitare

- Demonstrează exercițiile — participanții se relaxează când văd că și tu le faci.
- Oferă invitații, nu obligații: „Sunteți bineveniți să participați sau să vă odihniți, dacă este nevoie”.
- Folosește muzica pentru a marca tranzițiile, schimbând ușor starea de spirit și energia.
- Acordă atenție reacțiilor emoționale. Unii participanți pot experimenta eliberarea prin lacrimi, râsete sau tăcere. Menține un spațiu sigur pentru toți.

Obiective de învățare

- Dezvoltarea prezenței și a conștientizării corpului prin respirație și mișcare.
- Construirea încrederii în exprimarea liberă și intuitivă.
- Localizarea și reflectarea asupra tensiunii și a altor senzații corporale prin desen și verificări somatice.

TREZIREA COPILULUI INTERIOR

Tema:

Joc · Spontaneitate · Mișcare · Copilul interior

Scop

- Să ghideze participanții înapoi către libertatea copilului interior, reconectându-i cu spontaneitatea, creativitatea și autenticitatea.
- Să ajute participanții să-și piardă frica de autoexprimare prin metoda de dans „Cele cinci ritmuri” și activități ludice inspirate din copilărie.
- Să promoveze conștientizarea corpului, bucuria și conexiunea cu sine și cu ceilalți.

Publicul țintă

- Tineri și adulți (15-20 de participanți)
- Nu este necesară experiență anterioară în dans.

Spațiu

- Cameră mare sau spațiu în aer liber unde participanții se pot mișca liber și în siguranță.

Materiale și resurse

- Difuzoare și muzică (playlist Five Rhythms, inclusiv Tribe de Gabrielle Roth)
- Vopsele pentru față sau pasteluri uleioase

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit și activitate de spargere a gheții – „Inventați-vă un nume” (5 minute)

- Adună participanții într-un cerc.
- Instrucțiuni: „Prezentați-vă inventând un nume amuzant. Apoi, pentru fiecare silabă din numele vostru, faceți o mișcare”.
- Grupul repetă împreună numele și mișcarea fiecărei persoane.

2. Exercițiu de respirație – Trandafir și lumânare (5 minute)

- Toată lumea stă în picioare, într-o poziție confortabilă. Facilitatorul îndrumă: „Imaginați-vă un trandafir în fața voastră. Inspirați adânc, mirosind aroma sa. Acum expirați ușor, ca și cum ați fi în fața unei lumânări și nu ați vrea să o stingeți”.
- Repetă de 3-4 ori pentru a calma și concentra grupul.

3. Vizualizare – Amintiri din copilărie (15 minute)

- Participanții se împrăstie în spațiu, găsesc un loc confortabil (în picioare sau așezați).
- Facilitatorul ghidează o scurtă vizualizare: „Întoarceți-vă la un moment din copilărie în care v-ați simțit complet liberi. Dacă nu vă amintiți, imaginați-vă. Cum vă mișcați? Ce simțeați? Ancorați acea libertate în piept – purtați-o cu voi pentru următoarele activități.”

4. Conștientizarea corpului – Simțindu-mi corpul (5 minute)

- Participanții încep să se plimbe încet prin spațiu.
- Îndrumare: „Concentrați-vă atenția asupra fiecărei părți a corpului: picioare, glezne, coapse, șolduri, brațe, față. Întindeți-vă ușor, scuturați-vă de tensiune. Treziți-vă corpul parte cu parte, pas cu pas.”

5. Dans ghidat – Cele cinci ritmuri (30 de minute)

- Pune o melodie pentru fiecare ritm (~3–6 minute).
- Reamintește-le: „Nu există mișcări greșite, pur și simplu ascultați-vă corpul.”

Ritmul 1: Fluid

- Muzică: lină, circulară, stabilă.
- Sugestia facilitatorului: „Închideți ochii, dacă doriți. Începeți cu picioarele, simțiți-le grele pe sol. Lăsați-vă mișcările să fie rotunde și moi, ca valurile sau cercurile. Imaginați-vă că apa curge prin voi. Rămâneți jos, cu picioarele pe pământ. Lăsați o mișcare să conducă la următoarea, fără întrerupere.”
- Încurajează: „Mențineți-vă corpul în mișcare, chiar dacă este mică, acțiunea nu se oprește niciodată.”

Ritmul 2: Staccato

- Muzică: ascuțită, percutantă, cu ritm puternic.
- Indicația facilitatorului: „Acum, lăsați mișcările să devină ascuțite, directe și clare. Folosiți coatele, genunchii, umerii. Imaginați-vă că desenați linii în aer. Expirați puternic. Lăsați focul să iasă! Nu vă fie teamă să ocupați spațiu.”

Încurajează: „Jucați-vă cu oprirea bruscă și reluarea mișcării. Încercați să vă mișcați în direcții diferite, cu putere.”

Ritmul 3: Haos

- Muzică: sălbatică, rapidă, imprevizibilă.
- Sugestia facilitatorului: „Acum renunțați la control. Scuturați capul, brațele, întregul corp. Lăsați ritmul să vă miște în moduri neașteptate. Săriți, învârtiți-vă, aplecați-vă – permiteți corpului să vă surprindă. Eliberați-vă de tensiune, renunțați la control.”
- Încurajează: „Lăsa-ți gândurile, doar mișcați-vă pur și simplu. Lăsați-vă corpul să facă ce vrea. Predați-vă haosului.”

Ritmul 4: Liric

- Muzică: ușoară, jucăușă, înălțătoare.
- Îndrumarea facilitatorului: „Lăsați haosul să se transforme încet în ceva mai ușor. Corpul vostru se simte liber, vesel, expresiv. Imaginați-vă că zburați, săriți, vă jucați ca un copil. Zâmbiți în timp ce vă mișcați. Lăsați bucuria și creativitatea să vă ghideze dansul.”
- Încurajează: „Dansați cu altcineva, apoi îndepărtați-vă din nou. Explorați senzația de ușurință și jucăușie.”

Ritmul 5: Liniște

- Muzică: calmă, spațioasă, meditativă.
- Sugestia facilitatorului: „Lasă-ți mișcările să devină mai mici, mai lente, mai delicate. Simte cum respirația te ghidează. Imaginează-ți că fiecare mișcare este plină de înțelepciune. Oprește-te, ascultă-ți interiorul. Lasă-te purtat de liniște și pace.”
- Încurajează: „Nu te grăbi. Rămâi prezent. Chiar și statul nemișcat face parte din liniște.”

Tranziția la următoarea activitate

- Când se termină ultima piesă, redu ușor volumul.
- Invită participanții să facă o pauză, să respire și să simtă senzațiile din corpul lor.
- Îndemn: „Observați cum se simte corpul vostru acum, în comparație cu momentul în care am început. Păstrați această senzație de libertate în timp ce trecem la jocurile din copilărie.”

6. Jocuri din copilărie și expresie ludică (30 minute în total)

🟡 Obiectiv: reînvia libertatea, creativitatea și caracterul jucăuș al copilăriei prin pictură pe față, personaje, râsete și jocuri de grup. 🟡 Pregătiri: pregătește vopselele pentru pictura pe față, muzică veselă/distractivă și mult spațiu.

1. Pictura pe față (5 minute)

- Dă fiecărui participant vopsea pentru pictura pe față.
- Instrucțiuni: „Închideți ochii. Cu mâna nedominantă, pictați-vă fața în mod liber, fără să vă uitați în oglindă. Nu vă gândiți la frumusețe sau perfecțiune, bucurați-vă pur și simplu de senzație.”
- Pune muzică lină și veselă.
- Tranziție: „Priviți în jur, vedeți culorile și formele pe care le-am creat! Acestea sunt măștile noastre jucăușe. Să le folosim în mișcările noastre.”

2. Personaje (5 minute)

- Instrucțiuni: „Plimbă-te și imaginează-ți că devii un personaj. Poate un astronaut, un războinic, un uriaș, sau poate chiar un koala somnoros. Nu vă fie frică să exagerați!”
- Variază: numește personaje în mod aleatoriu fiecare 30 de secunde sau lasă participanții să își aleagă propriile personaje.
- Încurajează interacțiunea: „Întâlnește-te cu un alt personaj și salută-l în felul tău special.”

3. Expresii faciale (5 minute)

- Instrucțiuni: „Să ne jucăm cu fețele noastre. Arătați-mi tristețe... bucurie... furie... surprindere! Acum mergeți cu expresia aleasă și lăsați-o să vă modeleze corpul.”
- Activitate de grup: „Alăturați-vă unui partener sau unui trio. Combinați-vă expresiile: cum se întâlnesc bucuria și furia? Cum se întâlnesc tristețea și surprinderea?”
- Încurajează exagerarea jucăușă.

4. Râdem cu vocale (3–4 minutes)

- Instrucțiuni: „Acum râdem caraghios folosindu-ne doar de vocale. Încercați un râset dintr-un ‘Aaaaah!’ lung... acum un Eeeee!... acum Ooooooh! Combinați-le, faceți-le ba mai tari, ba mai silențioase, mai ridicate sau mai joase.”
- Sugestie: „Plimbați-vă prin cameră și râdeți împreună. Să fie cât mai contagios!”

5. Greșim (3–4 minutes)

- Instrucțiuni: „De data aceasta, încercați să vă mișcați sau să dansați „greșit”. Fiți neîndemânatici, împiedicați-vă și pașiți greșit intenționat. Mergeți pe lângă ritm, săriți peste pași și sărbătoriți greșelile!”
- Sugestie: „Copiii nu le este frică de greșeli, ei râd de ele. Haideți să ne distrăm în timp ce ne comportăm caragios!”

6. Mingea imaginară (5 minute)

- Toată lumea formează un cerc mare.
- Instrucțiuni: „Imaginați-vă o minge în mâini. Simțiți greutatea și dimensiunea ei. Măriți-o... acum micșorați-o. Acum pasați-o altcuiva din cerc. Aceasta o primește și o schimbă din nou, fără reguli. Mingea poate deveni orice.”
- Variație: jucați-vă cu viteza alternând între mișcări foarte lente, apoi rapide și caraghioase.
- Sugestie: „Amintiți-vă, această minge este magică, deci poate fi mare cât camera sau mică cât un bob de mazăre. Surprindeți următoarea persoană cu forma ei!”

Tranziția la următoarea activitate

- Adună grupul în centru.
- Sugestie: „Am râs, ne-am jucat, am pictat și ne-am mișcat ca niște copii. Acum să transformăm această energie în dans liber, unde puteți fi orice doriți.”

7. Dans liber și implicarea grupului (15 minutes)

- Se pune muzică ritmică.
- Participanții dansează liber, singuri sau împreună cu alții.
- Se invită reciproc să se alăture și folosesc vopsele pentru față (pasteluri uleioase) pentru a încuraja implicarea grupului.
- Facilitatorul spune: „Oferă cuiva o vopsea pentru față sau un tatuaj care crezi că i s-ar potrivi, apoi bucură-te de muzică.” „Dansează așa cum ar face copilul din tine — jucăuș, liber, spontan. Invită-i și pe ceilalți să se bucure împreună cu tine.”

8. Reflecție și cerc de închidere (15 minute)

- Participanții se adună în cerc, stând jos sau în picioare.
- Întrebări orientative:
 - Cum v-ați simțit în timpul acestui atelier?
 - A fost dificil să vă conectați cu copilul din interiorul vostru?
 - Care a fost momentul cel mai important sau cel mai fericit pentru voi?
- Ritual de închidere: „Gândiți-vă la un cuvânt care exprimă libertatea copilărească pe care ați descoperit-o astăzi. Când sunteți gata, spuneți-l cu voce tare.”
- Mulțumește participanților pentru deschiderea și spiritul jucăuș.

Ghid de facilitare:

- Începe cu un ton jucăuș, amintește-le participanților că atelierul este despre distracție și libertate, nu despre performanță.
- Ghidează respirația și vizualizarea cu calm, acordând timp participanților să se reconecteze cu amintirile din copilărie sau cu imaginația.
- În timpul dansului 5 Ritmuri, demonstrează mișcări simple pentru fiecare ritm, încurajând participanții să exagereze sau să se adapteze în felul lor.
- Folosește îndemnuri precum: „Ce ar face copilul din interiorul tău aici?” sau „Renunță la ideea de a mișcări corecte, doar mișcă-te!”
- Pentru pictura pe față, modelează mai întâi un desen simplu, apoi lasă participanții să exploreze liber.

Obiective de învățare

- Conectarea cu copilul interior prin mișcare, joacă și imaginație.
- Creșterea conștientizării corpului și a libertății de exprimare.
- Reducerea fricii de a fi judecat și acceptarea imperfecțiunii.
- Construirea legăturilor de grup și a bucuriei prin jocuri colaborative.

Informații Suplimentare

- Participanții pot experimenta emoții puternice; reamintește-le că este în regulă să ia o pauză.
- Nu sunt necesare abilități artistice sau de dans, doar deschidere către mișcare.



ComAS-KA2-TC, Spania, Lorca, 2025

MIȘCARE CU TOANE

Tema

Exprimarea de sine, conștientizarea corpului, improvizația, încrederea, munca în echipă

Obiectiv

Explorarea teatrului, improvizației și mișcării corpului ca instrumente de exprimare de sine. Participanții vor întruchipa diferite stări de spirit, vor descoperi noi moduri de mișcare, vor exersa improvizația și vor construi încrederea și coeziunea grupului prin activități ludice și creative.

Public țintă

- 15-25 de participanți
- Adolescenți, tineri sau adulți

Spațiu

- Cameră mare sau spațiu în aer liber cu suficient loc pentru a se mișca în siguranță.
- Suficient de liniștit pentru a auzi facilitatorul și muzica.

Materiale

- Difuzor + listă de redare (melodii energizante, ludice, emoționale și reflexive)
- Opțional: eșarfe/bande pentru ochi, scaune sau recuzită pentru scene de improvizație.

Agenda atelierului (70-90 minute)

1. Jocul de bun venit și de prezentare (10 minute)

- Participanții stau în cerc.
- Fiecare își spune numele și face o mișcare cu corpul. (Dacă se cunosc între ei, se poate sări peste partea cu numele.)
- Grupul repetă împreună.

Facilitatorul spune:

- „Spuneți-vă numele cu voce tare și arătați-ne o mișcare care să îl însoțească – mare, mică, amuzantă, serioasă.”
- „Să repetăm numele și mișcărilor celorlalți.”

2. Când spun... + Emoții colorate (15 minute)

- Joc clasic de încălzire. Facilitatorul dă comenzi începând cu „Când spun...”
- Strigă culori, iar participanții se mișcă, întruchipând emoția asociată.

Exemple:

- Roșu = furie → mișcări bruste, rapide, dat din picioare.
- Albastru = tristețe → mișcări lente, greoaie, aplecate.
- Galben = bucurie → sărituri, țopăială, extindere.
- Lavandă = calm → lin, fluid, deschis.

Facilitatorul spune:

- „Când spun roșu, mișcați-vă cu furie în tot corpul!”
- „Când spun albastru, lăsați tristețea să vă copleșească.”
- „Mare sau mic, exagerat sau subtil, alegerea este a voastră!”

3. Exerciții cu oglinda și statuile emoționale (15 minute)

- **Exercițiu cu oglinda:** în perechi, A se mișcă încet, iar B îl imită exact. Se schimbă rolurile.
- **Statuile emoționale:** facilitatorul numește emoții sau situații (singurătate, entuziasm, frică, surprindere). A devine statuie. B observă, apoi se plimbă observând toate celelalte statui, apoi se întoarce la perechea sa. Acum B îngheață într-o statuie, A observă și se plimbă pentru a vedea expoziția de statui.

Facilitatorul sugerează:

- „Când imitați, nu gândiți, simțiți doar energia partenerului vostru.”
- „Cum arată frica în corpul vostru? Înghețați! Acum rămâneți nemișcați.”
- „Observați câte moduri există de a arăta același sentiment.”

4. Jocul de improvizație „sala de așteptare” (20 minute)

- Opțional: muzică sau efecte sonore pentru a crea atmosfera necesară (stradă zgomotoasă, spital etc.)
- Împarte participanții în grupuri de 4-6 persoane.
- Fiecare grup improvizează o scenă scurtă care se petrece într-o sală de așteptare (spital, stație de autobuz, gară). Un grup joacă, celălalt observă, apoi se schimbă.
- Fiecare participant primește o „stare psihofizică” ciudată (de exemplu, nu se poate opri din strănutat, are nevoie urgentă la toaletă, este panicat că va întârzia, este îndrăgostit în secret, are o plictiseală exagerată, anxietate socială). Ei trebuie să joace în funcție de ciudățeniile pe care au primit-o.
- Așteaptă câteva minute, apoi oprește scena, iar observatorii trebuie să ghicească ciudățeniile actorilor.

Facilitatorul sugerează:

- „Toți așteptați... dar vi se întâmplă ceva neobișnuit.”
- „Exagerați ciudățeniile voastre — alegerile mari dau viață scenei.”
- „Nu gândiți prea mult, lăsa-ți momentul să vă surprindă.”

5. Da, și... Joc de improvizație (10 minute)

- În perechi sau grupuri mici, participanții creează o scenă folosind doar „Da, și...” pentru a dezvolta ideile celorlalți.
- Exemplu: Persoana A spune: „Să deschidem o brutărie pe Lună.” Persoana B: „Da, și vom vinde croissante fără gravitație.”

Facilitatorul sugerează:

- „Regula este: nu puteți bloca. Acceptați întotdeauna și adăugați ceva nou.”
- „Lăsați scena să devină cât de absurdă, ciudată sau creativă doriți!”

6. Contact și flux (10 minute)

- Pune muzică cu un ritm puternic.
- În perechi sau grupuri mici, participanții se conectează prin atingere (umăr, mână, spate) și se mișcă împreună. Trebuie menținut un punct de contact corporal. Acesta poate călători oriunde, oricând, dar nu puteți rupe contactul, deoarece pentru următoarea activitate veți face parte dintr-un singur organism.
- Opțional: unul închide ochii, iar celălalt îl ghidează ușor.

Facilitatorul sugerează:

- „Încercați să vă mișcați ca și cum ați fi un singur corp.”
- „Explorați: conduceți, urmați, schimbați rolurile sau mișcați-vă împreună.”
- „Dacă închideți ochii, aveți încredere în îndrumarea blândă a partenerului vostru.”
- „Acum imaginați-vă că corpurile voastre sunt foarte lipicioase”, „Sunteți magneți: o parte trage puternic, cealaltă parte împinge.”, „Mișcați-vă ca și cum ați avea un singur schelet: când unul se apleacă, celălalt trebuie să-l urmeze.”, „Acum unul este greu ca piatra, celălalt este ușor ca aerul – cum vă mișcați împreună?”, „Imaginați-vă că sunteți două jumătăți ale unei creaturi magice, arătând dansul de împerechere pentru a atrage alte creaturi din apropiere.”



ComAS-KA2-TC, Ungaria, 2024

7. Reflecție și cerc de închidere (5 minute)

- Participanții stau așezați în cerc.
- Scurtă scanare corporală de la picioare până la cap.
- Fiecare participant spune un cuvânt sau o propoziție despre experiența sa.

Facilitatorul sugerează:

- „*Observați cum se simte corpul vostru acum, în comparație cu începutul.*”
- „*Spuneți un cuvânt care descrie starea voastră de spirit în acest moment.*”

Metode de instruire

- **Modelarea:** facilitatorul demonstrează mai întâi fiecare activitate.
- **Ton jucăuș:** încurajează umorul și exagerarea.
- **Mediu sigur:** reamintește participanților că nu există o modalitate „greșită” de a juca.
- **Fluxul de energie:** începe ușor, ajungi la improvizație completă, relaxează-te cu contact + reflecție.
- **Sprijin pentru reflecție:** îndrumă participanții să observe emoțiile și senzațiile.

Obiective de învățare

- Câștigarea încrederii în sine și în ceilalți.
- Dobândirea abilităților de improvizație.
- Explorarea modului în care emoțiile pot fi exprimate fizic.
- Dezvoltarea creativității și a coeziunii grupului.
- Creșterea conștientizării nesiguranțelor și a modului de a le depăși în mod jucăuș.



ComAS-KA2-TC, Spania, 2025

MIȘCARE IMPROVIZATĂ

Tema

Teatru de improvizație, comunitate, creativitate, lucru în echipă

Obiectiv

- Să învețe participanții să respecte și să valorifice ideile celorlalți folosind principiul „Da, și...”.
 - Să consolideze spiritul de echipă și legăturile sociale.
 - Să încurajeze jocul, spontaneitatea și creativitatea sporită.
- Să construiască încrederea și energia colectivă prin improvizație teatrală.

Public țintă

- Grupa de vârstă: peste 16 ani
- Număr de participanți: 5-20

Spațiu

- Spațiu suficient de mare pentru ca participanții să se poată mișca liber.
- Se poate desfășura în interior sau în aer liber, cu condiția să fie un loc liniștit și sigur pentru mișcare.

Materiale & Resurse

- Difuzor și muzică
- (Opțional) flipchart pentru a scrie regulile jocului, pentru a le putea consulta ușor

Agenda atelierului (90 minutes)

1. Bun venit și introducere (10 minute)

- Facilitatorul explică: „În improvizație, practicăm Da, și... Asta înseamnă că acceptăm orice ni se oferă și adăugăm ceva nou. Nu există greșeli, doar oferte pe baza cărora începem să construim.”

Facilitatorul sugerează:

- „În acest atelier, nu trebuie să fiți amuzanți — doar spuneți da la ceea ce se întâmplă.”
- „Suntem aici pentru a ne juca împreună, nu pentru a performa perfect.”

2. Icebreaker: Nume & Gest (10 minute)

- Participanții stau în cerc.
- Fiecare se prezintă la persoana a treia și arată un gest care exprimă starea sa de astăzi.
- Grupul repetă împreună: „Bună [Nume]!” și imită gestul.

Facilitatorul solicită:

- „Exagerați gestul, astfel încât grupul să îl poată imita cu ușurință.”

3. Jocuri de încălzire (15 minute)

a) Dans Relaxat (5 minute)

- Fiecare participant alege în secret o persoană pe care să o urmeze.
- Se pune muzică; participanții se mișcă în mod relaxat. Fără să-și dea seama, mișcărilor grupului încep să se sincronizeze.

Sugestie:

- „Nu încercați să conduceți, nici să urmați, doar observați ce se întâmplă.”

b) Când spun... (10 minute)

- Participanții se plimbă prin spațiu. Facilitatorul strigă numere în ordine aleatorie, asociate cu acțiuni caraghioase. Când participanții aud numărul, trebuie să facă acțiunile asociate cu acel număr. Numerele și acțiunile sunt explicate și exersate mai întâi: 1 = „DA!” + săritură (trebuie să spună DA cu voce tare și să sară) 2 = „NU!” + se înclină 3 = „Olé!” + se învârtă 4 = „Hoe-ha!” + lovește cu piciorul 5 = „Señora, sí señora!” + se ghemuiește

Indicații:

- „Cu cât devine mai rapid, cu atât devine mai amuzant, așa că nu gândiți, doar reacționați.”
- „Dacă uitați numărul, inventați ceva – tot improvizație rămâne!”

4. Activități de improvizație de bază (45 minute)

a) Da, și... Cercul (15 minute)

- Perechi sau grupe de trei se așază față în față.
- O persoană imită o acțiune. („Ghemuit”)
- Următoarea persoană: „Ce faci?”
- Prima persoană răspunde cu o acțiune *diferită* („Mă spăl pe dinți”).
- A doua persoană preia și execută noua acțiune. („Începe să imite spălutul pe dinți”)
- Următoarea persoană: „Ce faci?”
- A doua persoană inventează o acțiune complet nouă în timp ce imită spălutul pe dinți. „Înot”, spune ea, și continuă să se spele pe dinți.
- Persoana care a întrebat „Ce faci?” trebuie acum să înceapă să „înoate”.

Indicații

- „Tu definești acțiunea următoarei persoane. Nu uita că totul se bazează pe improvizație și distracție. Nu există acțiuni greșite.
- Distracția stă în surpriză!”

b) Construirea jocului (10–15 minute)

- Grupuri de 4 persoane.
- Scenariu: o ușă încuiată. Începeți cu ceva simplu (răsucirea cheii), apoi treceți la soluții absurde (a împinge, a lovi cu forță, să o facă să explodeze).

Indicații

- „Faceți totul din ce în ce mai mare, exagerarea este instrumentul vostru.”
- „Observați ritmul celuilalt, nu săriți de la un lucru la altul prea repede.”

c) Joc de improvizație și ghicit (10–15 minute)

- Grupuri de 4–5 persoane primesc un scenariu de la facilitator (de exemplu, pregătirea unei mese uriașe, repararea unei nave spațiale, pregătirea unei nunți).
- Ei joacă grup cu grup, fără să se pregătească.
- Ei joacă fără să vorbească, iar ceilalți ghicesc povestea.

Indicații

- „Folosiți-vă întregul corp pentru a comunica.”
- „Nu explicați, ci arătați.”
- „Chiar dacă pare ridicol, implicați-vă complet!”

d) Aplauze din spate (5–10 minute)

- Doi participanți încep o mini-scenă. (de exemplu: competiție de șah, luarea unei mese împreună, aplauze la un meci de fotbal, alergarea unui ultramaraton).
- Oricine din spate poate aplauda, înlocui un actor și continua cu o nouă poveste folosind aceeași poză (poziție).

Indicații

- „Înghețați scena cu aplauzele voastre, apoi surprindeți-ne cu ceva nou!”
- „Nu vă gândiți prea mult. Prima idee caraghiosă este adesea cea mai bună.”

5. Cercul de reflecție (10 minute)

- Așezați-vă în cerc. Fiecare împărtășește un sentiment sau un gând despre experiență.

Întrebări orientative:

- „Cum a fost să aveți încredere în ideile altora?”
- „Care activitate v-a plăcut cel mai mult? Care a fost cea mai provocatoare?”

Linii directoare pentru facilitatori

- **Creează un mediu sigur:** reamintește participanților că improvizația înseamnă joacă, nu perfecțiune. Rădem împreună cu cei din jur, nu de ei.
- **Fii exemplu:** demonstrează tu însuși mișcări caraghioase. Angajamentul facilitatorului ajută participanții să se relaxeze.
- **Fii flexibil:** prelungește sau scurtează jocurile în funcție de energia grupului.
- **Încurajează participarea:** invită membrii mai tăcuți cu blândețe, dar nu forța niciodată pe nimeni să participe.
- **Sărbătorește eșecul:** sublinează că în improvizație, greșelile sunt daruri.
- **Fă un rezumat intenționat:** leagă experiența aceasta de munca în echipă, respect și comunicare.

Obiective de învățare

- Construirea încrederii și a spontaneității în fața celorlalți.
- Dezvoltarea respectului și a acceptării ideilor celorlalți.
- Consolidarea muncii în echipă, a încrederii și a creativității.
- Încurajarea distracției, a jocului și a libertății de exprimare.

O CĂLĂTORIE CĂTRE CONTACT – AUTENTICITATEA

Tema

Explorarea autenticității prin mișcare, voce și prezență fizică.

Obiectiv

Ghidarea participanților într-o călătorie experiențială către autenticitate, prin conectarea corpului, emoțiilor și vocii, în timp ce exersează exprimarea intuitivă și observarea într-o atmosferă de grup sigură.

Public țintă

- Tineri (peste 16 ani) și adulți.
- Potrivit pentru începători, nu este necesară experiență anterioară în somatică sau teatru.
- Dimensiunea grupului: 8–24 participanți.

Spațiu și amenajare

- Studio interior, sală sau spațiu exterior umbrat.
- Spațiu pentru mișcare și cercuri de împărțire.

Materiale și resurse

- Saltele de yoga/pături.
- Bande pentru ochi (opțional, pentru explorarea vocală).
- Sistem audio pentru muzică/sunete ambientale.

Agenda atelierului (2 ore)

1. Introducere și contextualizare (15 minute)

- Bun venit călduros, prezentarea numelor + un cuvânt de verificare. „Gândiți-vă la o activitate sau la un moment în care v-ați simțit autentici și cu adevărat în armonie cu voi înșivă. Spuneți-vă numele și împărțiți acest moment sau această activitate.”
- Stabilește acorduri: respect, confidențialitate, fără judecăți, posibilitatea de a renunța oricând. „În acest spațiu, sunteți liberi să explorați în ritmul vostru – nimic nu este forțat.”
- Prezintă pe scurt tema centrală: autenticitatea ca ceva întruchipat, simțit în convingeri/corp/voce. „Autenticitatea nu este o performanță, ci o conexiune simțită cu voi înșivă. A fi autentic înseamnă a fi în armonie cu voi înșivă în ceea ce privește valorile și acțiunile voastre. Nu este vorba de a-i convinge pe ceilalți că sunteți autentici, ci de a vă convinge pe voi înșivă că nu vă prefaceți. Cele mai simple acțiuni și valori pot radia autenticitate dacă persoana este cu adevărat în armonie cu ele”.

2. Acces imaginativ – Meditație ghidată (15 minute)

- Participanții stau așezați sau întinși.
- Condu o scurtă scanare a corpului și o respirație de ancorare.
- Ghidează-i să-și amintească un moment în care s-au simțit cu adevărat autentici.

Întrebări:

- „Aduceți-vă aminte de un moment în care v-ați simțit reali, aliniați, cu adevărat voi înșivă.”
- „Cum v-ați simțit în corp? Unde simțiți acest lucru cel mai puternic?”
- „Dacă vă simțiți confortabili, puneți o mână pe acea zonă a corpului, ancorând sentimentul.”

3. Mișcare intuitivă (15-25 minute)

- Începeți să vă mișcați din zona corpului identificată (în activitatea anterioară).
- Muzică ambientală și instrumentală pentru a susține fluxul de energie și a inspira. Explorare.

Facilitatorul sugerează:

- „Începeți din locul din corpul vostru în care se află autenticitatea.”
- „Lăsați mișcarea să crească – poate mai mult, poate mai puțin.” „Fiți atenți la senzațiile corpului vostru, cum vă simțiți când vă mișcați?”
- „Ce-ar fi dacă mișcarea voastră ar avea un ritm? O respirație? O formă?”
- „Nu există corect sau greșit, doar explorare, expresie și curiozitate.”
- „Nu vă gândiți la acțiunile voastre, nu este vorba despre dans, nu este vorba despre a arăta bine, ci despre a lăsa corpul să conducă mișcarea în locul minții. Este vorba despre a vă da permisiunea de a vă mișca liber.”
- „Explorați schimbările de tempo, rapid și lent, niveluri, sus și jos, mișcări dinamice și împrăștiate etc.”

Tranziție: invitați participanții să facă o pauză, să închidă ochii, să simtă cum a fost.

4. Mișcare observată în perechi (25 minute)

- În perechi, unul se mișcă, iar celălalt observă în tăcere (3-5 minute fiecare).
- Câteva minute fără muzică și câteva minute cu muzică instrumentală.
- Schimbă rolurile.
- După ce ambii s-au mișcat, partenerii împărtășesc pe scurt.

Întrebări pentru discuție:

- Cei care s-au mișcat: „Am observat că...” / „Am simțit că...”
- Cei care au observat: „Am văzut că...” / „Am simțit că...”

Cadrul facilitat de moderator:

- „A observa nu înseamnă a judeca. Înseamnă pur și simplu a fi prezent alături de ceea ce este.” „Fără interacțiune, doar observați.”
- „Rolul vostru este să vedeți fără a interpreta, să păstrați spațiul pentru partenerul vostru.”

5. Contactarea autenticității prin voce (15 minute)

- Toată lumea se va aduna în cerc. Stați jos, în picioare sau întinși, într-o poziție confortabilă.
- Începeți cu fredonări, suspine și sunete vocale simple.
- Eșarfele pentru ochi sunt opționale.
- Treceți treptat la exprimarea vocală liberă.

Indicații:

- „Lăsați sunetul să se poarte pe respirația voastră. Cuvintele nu sunt necesare.”
- „Lăsați un sunet să iasă din abdomen, piept, picioare.”
- „Cum sună vocea voastră autentică astăzi?” „Poate fi orice voce pe care o puteți produce, nu există voci bune sau mai puțin bune.” „Lăsați-vă să vă jucați, urmați-vă intuiția, răspundeți celorlalți etc.”
- „Încercați să țineți o notă împreună, simțiți rezonanța în cameră.”

6. Numirea autenticității (10 minute)

- Participanții reflectează în liniște.
- Invită-i să găsească un cuvânt, o frază, un sunet sau un gest care să exprime autenticitatea lor.
- Opțional: participanții vor scrie în jurnale.
- Participanții își pot împărtăși notițele cu grupul dacă se simt confortabil.

Facilitatorul întreabă:

- „Ce simbol sau sunet exprimă ceea ce ați descoperit astăzi?”
- „Poate fi un cuvânt, o șoaptă, o mișcare sau doar un gest.”
- „Împărtășiți doar dacă doriți. Tine în mod integral de voi ce nume dați autenticității.”

7. Debriefing și integrare în grup (20 minute)

- Cercul de închidere. Toată lumea împreună sau în grupuri mai mici de reflecție.
- Invită participanții să reflecteze și să integreze.

Întrebări de reflecție:

- „Ce ați observat astăzi la corpul și vocea voastră?”
- „Ce v-a surprins?”
- „Cum a fost să fiți observați de alții sau să fiți martorii celorlalți?”
- „Cum puteți transpune acest sentiment de autenticitate în viața de zi cu zi?”

Ghidare pentru facilitator

- Normalizează tăcerea, liniștea sau eliberarea emoțională.
- Oferă un exemplu prin prezența ta: stai calm în picioare/așezat, respiră împreună cu participanții.
- Oferă-le exemplu prin activități atunci când este posibil, pentru a încuraja participanții timizi.
- Accentuează faptul că toate exercițiile sunt niște invitații, nu obligații.

Obiective de învățare

- Experimentarea autenticității prin practici somatice și cele bazate pe corp.
- Explorarea exprimării de sine folosind mișcarea și vocea.
- Exersarea observării/stării de a fi observat fără judecăți.

ÎNTRUCHIPAREA ÎNCREDERII

Tema

Încredere · Limite · Consimțământ · Conexiune

Obiectiv

Obiectivul activității este să încurajeze încrederea între indivizi prin explorarea nevoilor și limitelor personale și prin practicarea unor modalități sigure și concrete de exprimare și respectare a acestora.

Publicul țintă

- Orice grup de vârstă de peste 16 ani.
- În mod ideal, 20-30 de participanți care au deja o anumită coeziune de grup (atelieri anterioare, team building etc.).
- Nu este necesară experiență anterioară, dar participanții trebuie să fie deschiși la explorarea bazată pe corp.

Spațiu și amenajare

- Sală mare interioară sau spațiu exterior liniștit.
- Covorașe sau perne pentru șezut și întindere.

Materiale

- Difuzor și listă de redare (instrumentală, ritmică + calmantă).
- Hârtie (A4/A3). Materiale de desen (clipboard-uri, creioane, markere, creioane colorate din ceară).

Agenda atelierului (90 minute)

1. Sosire și încălzire ușoară (10 minute)

- Bun venit participanților, prezentarea facilitatorilor.
- Prezentarea temei: încrederea începe cu cunoașterea și respectarea propriilor limite.
- Invită participanții să facă câteva exerciții simple de stretching, mișcări libere și respirație profundă.

Sugestii de la facilitator:

- „În timp ce faceți stretching, observați ce simțiți că este deschis și ce simțiți că este tensionat.”
- „Mișcați-vă în ritmul propriu. Nu există o modalitate corectă sau greșită.”

2. Jocul mașinii de spălat (15 minute)

- Grupul stă în două linii paralele formând un „tunel”.
- Participanții trec unul câte unul prin tunel. Ceilalți îi „spală” folosind sunete, gesturi sau atingeri ușoare.
- Runda 1: ochii deschiși. Runda 2: ochii închiși.

Sugestii:

- „Explorați spălarea cu aplauze, șoapte, sunete amuzante, undulări ușoare ale mâinilor.”
- „Dacă mergeți, observați cum vă simțiți când primiți. Rămâneți curioși.”
- „Dacă ceva vi se pare prea mult, dați un pas înapoi sau spuneți nu — limitele voastre sunt binevenite.”

3. Tranziție – Scuturare și resetare (3 minute)

- Invită-i pe toți să scuture tensiunea, să se miște liber pe ritmul muzicii și să respire profund.

Sugestie:

- „Profitați de acest moment pentru a vă reconecta complet cu corpul vostru. Scuturați-vă, întindeți-vă sau pur și simplu respirați.”

4. Limite: Respect și grijă (20 minute)

- Participanții lucrează în perechi, așezați confortabil pe podea.
- Roluri: **Exploratorul** (oferă atingerea) și **Receptorul** (stabilește limitele).

Linii directoare:

- Exploratorul explorează ușor atingerea, dar numai pe zone sigure convenite în prealabil (de exemplu: mâini, umeri, spate).
- Mișcările trebuie să fie lente, previzibile și respectuoase, fără surprize bruște.
- Receptorul ține ochii închiși (dacă se simte confortabil) și rămâne nemișcat, observând pur și simplu senzațiile.
- Când Exploratorul se apropie de sau depășește o limită, Receptorul dă un semnal clar:
 - Deschide ochii/se îndepărtează ușor sau spune „stop”.
- Exploratorul respectă imediat semnalul, se adaptează și continuă în altă parte.
- După 5 minute, participanții schimbă rolurile.

Îndrumări oferite de către facilitator:

- „Verificați întotdeauna: da înseamnă da, nu înseamnă nu.”
- „Exploratori: opriți-vă imediat dacă partenerul vostru semnalizează nu.”
- „Receptori: nu-ul vostru este un dar, așa că practicați-l pe deplin.”
- Opțional: încheiați cu o îmbrățișare sau un gest de mulțumire, numai dacă ambii se simt confortabil.

5. Limite în spațiul public (5 minute)

- Grupul se plimbă prin spațiu, scuturând și mișcând părți ale corpului.
- Pe fondul unei muzici vesele, experimentează contactul (gesturi, ciocniri, împingeri jucăușe, dans).
- Reguli: spune „Nu” dacă nu dorești, „Da” dacă ești de acord.

Indicații de la facilitator:

- „Lasă-ți corpul să se joace cu apropierea și distanța.”
- „Alergă pentru o îmbrățișare, schimbă-ți părerea și spune „NU” înainte să se întâmple, oferă o îmbrățișare cuiva și așteaptă „DA”-ul... Propune să bați cinciul, propune jocul piatră, hârtie, foarfecă etc. și așteaptă răspunsul.”
- „Exersează să spui „nu” clar și „da” cu bucurie.”

6. Fii un râu – Flux colectiv (5 minute)

- Începeți cu mișcări individuale, apoi formați perechi și imitați-vă mișcările cu blândețe.
- Perechile se unesc într-un grup, curgând împreună ca apa.
- Activitate acompaniată de muzică instrumentală ușoară.

Indicații de la facilitator:

- „Imaginați-vă că sunteți apă, curgând în jurul obstacolelor, alăturându-vă altora.”
- „Uneori conduceți, alteori sunteți purtați.”
- „Împreună, suntem un singur râu.”

7. Reflecție prin desen (20 minute)

- Pauză de 5 minute în liniște. Întindeți-vă, odihniți-vă sau respirați.
- Participanții desenează sentimentele pe care le-au trăit în timpul sesiunii. Nu există reguli, toate culorile, formele, simbolurile sunt permise.
- Împărtășiți în perechi sau în grupuri mici.

Întrebări:

- „Ce culori și simboluri exprimă ceea ce simțiți în acest moment?”
- „Ce simboluri v-au venit în minte în timpul atelierului?”
- „Desenul vostru este doar pentru voi, așa că nu este nevoie să îl explicați, decât dacă doriți.”

8. Cercul de încheiere (7 minute)

- Toată lumea stă în cerc.
- Runda rapidă de împărtășire: un cuvânt sau un gest despre cum părăsesc atelierul.

Întrebare:

- „Ce ce ați rămas din acest atelier?”

Îndrumări pentru facilitator:

- Normalizează tăcerea și pauzele: încrederea crește încet.
- Rămâne cu picioarele pe pământ și fii exemplu prin prezența ta: calmul tău dă tonul.
- Consimțământul este subliniat la fiecare pas. Participarea/retragerea este posibilă în orice moment. Reamintește participanților că „nu” este la fel de valoros ca „da”.
- Adaptează exercițiile tactile la versiuni „numai gestuale” dacă contactul fizic nu este adecvat.

Obiective de învățare

- Conștientizarea limitelor personale.
- Exersarea exprimării nevoilor și a limitelor în siguranță.
- Experimentarea încrederii prin lucrul în pereche.
- Consolidarea empatiei și a respectului față de limitele celorlalți.
- Utilizarea reflecției creative pentru integrarea experiențelor.



Curs de formare pentru mișcări conștiente, 2025



ComAS-KA2-TC, Ungaria, 2024

EXTINDEȚI-VĂ VOCEA

Tema

Vocea · Conștientizarea corpului · Improvizație muzicală

Obiectiv

- Conectarea participanților cu vocea lor interioară prin exerciții de conștientizare a corpului.
- Dezvoltarea dinamicii de grup și a improvizației muzicale prin voce și ritm.
- Consolidarea ascultării, a prezenței și a creativității colective.

Public țintă

- Tineri și adulți (15-20 de participanți)
- Sunt necesare cunoștințe muzicale de bază (cântat, ritm sau instrumente)

Spațiu

- Spațiu interior sau exterior cu suficient loc pentru mișcare și formarea unui cerc de grup.

Materiale și resurse

- Opțional: instrument de percuție (de exemplu, darbuka, găleată) sau muzică ritmică înregistrată

Agenda atelierului (90 minute)

1. Introducere și meditație vocală (15 minute)

- **Bun venit și prezentare** „Astăzi vom explora legătura dintre corpul nostru și vocea noastră. Vom descoperi sunete noi, vom crea armonii împreună și vom încheia cu o sesiune de improvizație. Nu este vorba despre a cânta perfect, ci despre a asculta, a exprima și a crea legături.”
- **Meditație vocală (5 min):**
 - Invită participanții să închidă ochii.
 - Sugestie: „Observați cum respirați. Simțiți aerul vibrând în piept. Ascultați sunetele din jurul vostru: îndepărtate, apropiate, interioare. Lăsați-vă purtați aici.”
- **Scanarea corpului cu sunet (10 min):**
 - Ghidează atenția prin corp: „Concentrați-vă atenția asupra picioarelor. Dacă apare un sunet, lăsați-l să iasă. Poate un murmur, un suspin. Acum picioarele, șoldurile, pieptul... lăsați fiecare parte a corpului să emită un sunet.”
 - Încurajează experimentarea ușoară.

2. Încălzire: Legătura dintre corp și voce (15 minute)

- **Mișcare liberă cu sunet (7 min):**
 - Indicație: „Mergeți prin cameră. Mișcați-vă în orice mod vi se pare natural. Lăsați-vă corpul să creeze un sunet — poate fi lung sau scurt, înalt sau jos, zgomotos sau liniștit. Observați cum corpul și vocea vă influențează reciproc.”
 - Exemplu: îndoirea genunchilor → un murmur jos; ridicarea brațelor → sunet mai înalt.
- **Exercițiu cu vocale și tonuri (8 min):**
 - Începeți cu Uuuuuu (adânc, stabil), treceți la Ooooo – Aaaaah – Eeeee – liiii.
 - Întrebare: „Unde vibrează fiecare vocală? U în abdomen? A în piept? I în cap? Explorați fiecare dintre ele.”
 - Adaugați mișcări ale corpului: „Pășiți greu cu U. Legănați brațele cu O. Deschideți pieptul cu A. Înclinați capul cu I.”

3. Dinamica grupului: Sunete și mișcări (10 minute)

- **Introducere în sunete (5 min):**
 - Într-un cerc mare, fiecare participant scoate un sunet care reprezintă starea sa actuală, adăugând un mic gest corporal.
 - Exemplu: un suspin cu umerii lăsați sau un „Ha!” ascuțit însoțit de un pumn ridicat.
- **Ecou central (5 min):**
 - O persoană pășește în mijloc, repetă sunetul/gestul mai mult timp.
 - Grupul imită sau rezonază ușor cu acesta (nu copiază exact, ci răspunde). Apoi, următoarea persoană pășește în mijloc și așa mai departe.
 - Îndemn: „Observați energia sunetului acestei persoane. Cum vă poate corpul și vocea s-o imite sau s-o susțină?”

4. Dansează cu vocea ta (10 minute)

- **Secvență ghidată cu muzică:**
 - **Picioarele (3 min):** „Simțiți cum picioarele voastre lovesc pământul, alunecă, merg pe vârfuri. Lasați-vă picioarele să scoată sunete: bătăi, lovituri ușoare sau zgomote joase.”
 - **Șoldurile (3 min):** „Acum mișcați-vă șoldurile: legănați-le, rotiți-le, scuturați-le. Adaugă-ți vocea. Poate sunete scurte, poate un ritm jucăuș.”
 - **Întregul corp (4 min):** „Acum lăsați întregul corp să se alătore. Experimentați cu sunete puternice, suave, înalte, joase. Lăsați vocea sălbatică a corpului vostru să iasă la iveală.”
- Facilitatorul modelează câteva mișcări caraghioase pentru a încuraja jocul.

5. Dinamica acordurilor și vocea (10 minute)

- **Cercul întregului grup (5 min):**
 - Facilitatorul cântă o vocală (de exemplu, „Ooooo”), iar grupul repetă.
 - Exemplu: „Să încercăm O... acum mai încet... acum mai tare... acum să ne oprim împreună.”
- **Grupuri mici (5 min):**
 - Participanții vor fi împărțiți în 3 grupuri. Alocați tonuri (de exemplu, C, E, G). Dacă nuai cunoștințe muzicale, încearcă să găsești împreună cu participanții o armonie potrivită pentru sunetul de bază și o altă armonie potrivită ca a treia notă din acord.
 - Indicație: „Grupul 1, țineți această notă joasă [demonstrează C]. Grupul 2, luați această notă mai înaltă [demonstrează E]. Grupul 3, cântați aceasta [demonstrează G]. Împreună formați un acord.”
 - Exemplu: Un acord va fi ținut timp de 5-10 secunde, apoi vocalele se vor schimba.

6. Unind armonia, ritmul și melodia (10 minute)

- Se vor păstra aceleași grupuri.
 - **Grupul 1:** ritm constant. De exemplu, bateți din palme sau cântați „Ha – Ha – Ha – Ha”.
 - **Grupul 2:** bază ritmică cu 2 tonuri. De exemplu, „O – O – A – A”.
 - **Grupul 3:** linie melodică. De exemplu, „Ahhh – Ahhh – Ahhh – Ooooh”.
- Indicație pentru facilitator: „Fiecare grup are un rol — ritm, armonie, melodie. Împreună, formează o piesă vie. Ascultați cu atenție și echilibrați-vă partea cu cea a celorlalți”.
- Experimentați cu tempo și intensitate: lent, rapid, tare, încet.

7. Sesiune liberă de improvizație (10 minute)

- Păstrează structura grupului din pasul 6.
- Deschide cercul: „Acum structura este liberă. Faceți un pas înainte dacă doriți să improvizați un solo. Alăturați-vă cu aplauze, fredonări sau ritmuri. Adăugați-vă creativitatea.”
- Încurajează asumarea riscurilor jucăușe.
- Opțiune: invită oaspeți/observatori să se alătore cercului pentru scurt timp.

8. Reflecție și cerc de închidere (10 minute)

- Adună participanții într-un cerc.
- Întrebări orientative:
 - Ce ați observat când v-ați conectat corpul și vocea?
 - Cum v-ați simțit când ați creat armonii împreună?
 - Ce v-a surprins în improvizație?
- Ritual de închidere: „Gândiți-vă la un cuvânt care exprimă cum vă simțiți după ce v-ați extins vocea astăzi. Spuneți-l cu voce tare, unul câte unul.”
- Mulțumește-le călduros participanților.

Linii directoare pentru facilitatori:

- Începe cu instrucțiuni clare privind conexiunea dintre corp și voce, amintindu-le participanților că greșelile fac parte din proces.
- Folosește-ți propria voce pentru a modela exercițiile, prezentând o gamă variată de sunete și încurajând participanții să experimenteze.
- Creează un moment de încălzire jucăuș: exagerează vocalele, tonurile și mișcările corpului și ale vocii, astfel încât participanții să se simtă în siguranță să fie zgomotoși și expresivi.
- Reamintește-le participanților să se asculte reciproc.

Obiective de învățare

- Conectarea cu vocea interioară prin conștientizare și mișcare.
- Explorarea ascultării în grup și colaborarea prin armonia vocală.
- Dezvoltarea abilităților de improvizație folosind vocea, ritmul și melodia.
- Consolidarea încrederii în expresia vocală și corporală.



ComAS-KA2-TC, Ungaria, Törökmező, 2024

TOBA ELECTRONICĂ ORGANICĂ

Tema:

Artizanat · Improvizatie · Crearea de muzică

Obiectiv

Explorarea creativității și a muncii în echipă prin activități legate de sunet și crearea de muzică, promovând în același timp un mediu colaborativ și expresiv.

Public țintă

- Vârsta: peste 16 ani
- Dimensiunea grupului: 10-30 de participanți

Spațiu

- Un spațiu suficient de mare pentru ca participanții să poată sta în picioare sau așezați în cerc.
- Activitatea poate fi desfășurată în interior sau în aer liber.
- Activitatea poate fi zgomotoasă, deci trebuie luată în considerare toleranța la zgomot a spațiului.

Materiale și resurse

- Bandă adezivă, sfoară și alte materiale simple pentru atelier.

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit (5 minute)

- Roagă participanții să se așeze în cerc.
- Prezintă pe scurt atelierul: „Bun venit! În această sesiune, vom explora ritmul, creativitatea și munca în echipă, creând împreună sunete și muzică. Vom folosi corpurile noastre, vocile noastre și câteva materiale simple pentru a crea o „mașină de tobe organice”.
- Menționează că nu sunt necesare abilități muzicale; ce contează este creativitatea și distracția.
- Explică durata (aproximativ 90 de minute).

2. Undele sonore – Energizant (10 minute)

- Roagă participanții să se așeze în cerc. Tu (facilitatorul) stai în mijloc.
- Explică: „Voi începe prin a produce un sunet, cum ar fi aplauze, bătăi din picioare sau frecarea mâinilor, cu corpul meu. Când mă uit la voi și stabilesc contact vizual, voi vă alăturați mie în producerea aceluiași sunet. Vom continua să construim ritmul împreună.”
- Începe cu aplauze. Mergi în jurul cercului, stabilind contact vizual cu câte un participant pe rând, până când toată lumea se alătură.
- Introdu un sunet nou (de exemplu, bătutul din picioare) și lasă participanții să se alătore treptat sunetului, menținând contactul vizual.
- Alternează între sunete puternice și sunete slabe.
- După 2-3 runde, invită voluntari să vină în centru și să conducă cu propriile sunete.
- La final, mulțumește grupului și fă legătura cu pasul următor: „Tocmai ați creat împreună muzică fără instrumente. Acum, să ne construim propriile instrumente.”

3. Creare de instrumente (20 de minute)

- Întinde banda adezivă, sfoara și materialele disponibile.
- Oferă instrucțiuni: „Acum aveți 20 de minute la dispoziție pentru a vă crea propriul instrument. Poate fi ceva complet inventat sau puteți găsi obiecte din jurul nostru care produc sunete interesante. Fiți creativi!”
- Încurajează participanții să exploreze atât obiecte din interior, cât și din exterior (naturale) (dacă este posibil).
- Reamintește-le să se întoarcă la timp.
- Odată ce au trecut 15 minute, avertizează-i că timpul aproape s-a scurs.

4. Prezentarea instrumentelor (15 minute)

- Așezați în cerc, fiecare participant își prezintă instrumentul și demonstrează sunetul acestuia.
- Întrebări:
 - „Care este instrumentul tău?”
 - „De ce și cum l-ai ales?”
 - „Mai ai ceva de împărtășit?”

5. Activități muzicale (20–30 minute)

a. Jocul energiei

- Facilitatorul se duce în mijloc și explică: „Mă voi mișca în jurul cercului cu o palmă ridicată. Cu cât palma mea este mai sus, cu atât energia și volumul sunt mai mari. Cu cât palma mea este mai jos, cu atât veți cânta mai încet și mai ușor.”
- Mergi sau aleargă pentru a semnaliza schimbările de intensitate.

b. Designul sunetului pentru filme mute

- Facilitatorul explică: „Imaginați-vă că sunt într-un film mut. Pe măsură ce mă mișc, voi veți crea efectele sonore”.
- Mișcă-te, sari, scutură-te sau rostogolește-te, în timp ce cercul creează sunete.
- După o rundă, invită voluntari să preia „rolul filmului mut”.

c. Toba umană

- Facilitatorul explică: „Voi arăta spre anumite instrumente pentru a începe să cântați. Vă voi arăta când să vă opriți, să accelerați sau să încetiniți, folosind doar limbajul corpului”.
- Folosește gesturi pentru a controla tempo-ul, ritmul și dinamica grupului.
- După o rundă, invită voluntarii să fie dirijori.

d. Improvizație liberă

- Explică: „Acum vom improviza cu toții împreună. Alăturați-vă unul câte unul, ascultând grupul și adăugând sunetul vostru când simțiți că se potrivește. Vom lăsa improvizația să crească până când simțim că este momentul potrivit să ne oprim.”
- Începe cu un participant, construind treptat ansamblul până când toată lumea cântă.
- Lasă improvizația să continue câteva minute, apoi încheie activitatea în mod natural.

6. Reflecție în grup (10–15 minute)

- Adună-i pe toți într-un cerc.
- Explică: „Acum să reflectăm asupra experienței. Fiecare dintre voi poate împărtăși cât de mult sau cât de puțin dorește.”
- Întrebări orientative:
 - Cum a fost experiența pentru voi?
 - Cum vă simțiți acum?
 - Ați întâmpinat dificultăți?
 - Care a fost momentul vostru preferat?
 - Ați învățat sau ați reținut ceva din acest atelier?
- Asigură-te că toată lumea are șansa să vorbească.

Linii directoare pentru facilitatori:

- Începe prin a modela fiecare activitate, astfel încât participanții să înțeleagă prin demonstrație.
- Încurajează-i să încerce sunete și mișcări îndrăznețe, asigurându-i că nu există sunete greșite.
- Folosește contactul vizual și limbajul corpului pentru a semnaliza tranzițiile în mod fluid în timpul energizantului cu unde sonore.
- Invită voluntarii să preia treptat roluri de lideri, sprijinindu-i dacă ezită.

Obiective de învățare

- Colaborarea în grup pentru a crea sunete și muzică.
- Explorarea creativității prin confecționarea de instrumente din materiale neconvenționale.
- Exersarea improvizației și a adaptabilității în muzică.
- Asumarea rolului de lider, dezvoltând încrederea și abilitățile de comunicare.
- Consolidarea legăturilor sociale și a sentimentului de comunitate prin exprimarea creativă comună.

LUT EXPRESSIV

Tema:

Lut · Exprimarea de sine · Dezvoltare personală

Obiectiv

Utilizarea lutului ca mijloc de exprimare de sine și transformare. Participanții vor reflecta asupra convingerilor limitative care le blochează potențialul, vor crea piese individuale din lut și le vor combina într-un mural colectiv care să simbolizeze puterea și înputernicirea.

Public țintă

- Potrivit atât pentru tineri, cât și pentru adulți.
- Dimensiunea ideală a grupului: 15-20 de participanți

Spațiu

- O cameră suficient de mare pentru exerciții de mișcare și lucrul cu lutul.
- Spațiu de lucru confortabil, cu mese sau covorașe pentru activități cu lut.
- Spațiu pentru expoziția finală a muralului.

Materiale și resurse

- Lut și pulverizatoare de apă.
- Carton sau folii de cauciuc individuale pentru protejarea suprafețelor.
- Obiecte din natură pentru texturi (frunze, bețe, scoici etc.).
- Bande pentru ochi.
- Difuzoare (pentru muzică de fundal ușoară).

Agenda atelierului (90 minutes)

1. Bun venit (5 minute)

- Roagă participanții să se așeze în cerc.
- Prezintă atelierul: „Bun venit! Astăzi vom folosi lutul, mișcarea și reflecția pentru a ne explora pe noi înșine, pentru a transforma convingerile limitative și pentru a crea un mural colectiv al puterii.”
- Menționează durata (90 de minute, fără pauză).
- Verificare rapidă: fiecare persoană își spune numele și un cuvânt care descrie starea sa.

2. Respirație și vizualizare – Conectarea cu copilul interior (15 minute)

- Invită participanții să închidă ochii și să se așeze confortabil.
- Ghidează un scurt exercițiu de respirație pentru calmare.
- Condu o vizualizare: „Imaginați-vă copilul vostru interior. Ce îi aduce bucurie? Cum se joacă, se mișcă și se exprimă liber?”
- Acordă 2-3 minute participanților pentru a scrie sau schița orice le-a venit în minte (opțional).

3. Explorarea mișcărilor corpului (10 minute)

- Roagă participanții să se plimbe liber prin spațiu.
- Ghidează-i: „Concentrați-vă pe diferite părți ale corpului. Mișcați capul și lăsați restul corpului să urmeze, apoi brațul, piciorul, umerii. Explorați modul în care corpul vostru vrea să se miște.”
- Încurajează mișcarea liberă folosind întregul spațiu.

4. Jocuri din copilărie și împărtășirea cu partenerul (5 minute)

- Îndeamnă participanții: „Gândiți-vă la ceva ce vă plăcea să faceți când erați copii. Lăsați-vă corpul să se miște ca și cum ați fi din nou acei copii liberi, jucăuși, curioși.”
- Invită-i să-și găsească un partener și să împărtășească pe scurt mișcările jucăușe împreună.

5. Sentimentul de blocaj – Identificarea convingerilor limitative (5 minute)

- Roagă participanții să se oprească din mișcare și să-și imagineze că se află în interiorul unui cerc invizibil.
- Ghidează-i: „Încercați să vă mișcați ca înainte, dar imaginați-vă că cercul vă împiedică să vă mișcați. Observați cum vă simțiți când sunteți blocați. Gândiți-vă la o convingere care vă limitează în viață, ceva care vă împiedică să mergeți mai departe.”
- Lasă participanții să se gândească în liniște.

6. Exprimarea limitărilor cu ajutorul lutului (15 minute)

- Împarte participanții în grupuri de câte patru.
- Dă fiecărei persoane lut și (opțional) măști pentru a-și acoperi ochii.
- Instrucțiuni: „Cu ochii închiși, modelați lutul concentrându-vă asupra convingerilor limitative. Lăsați lutul să păstreze acea convingere.”
- Pune muzică de fundal ușoară.
- După câteva minute, invită participanții să deschidă ochii și să împărtășească creația lor din lut în cadrul grupului mic.

7. Aducem la lumină – Creație transformatoare (15 minute)

- Ghidează-i: „Acum, respirați adânc. Priviți ceea ce ați creat. Imaginați-vă că transformați acea limitare în putere. Cu ochii deschiși, creați o nouă creație care reprezintă partea din voi pe care doriți să o scoateți la lumină și să o întăriți.”
- Participanții remodelează sau creează din nou.
- Împărtășire: fiecare persoană prezintă lucrarea sa grupului, vorbind pe scurt din perspectiva creației sale: „Eu sunt această creație pentru că...”.

8. Ne reunim – Realizarea muralului colectiv (15 minute)

- Invită participanții, unul câte unul, să-și așeze lutul în muralul comun.
- Încurajează-i să spună un cuvânt în timp ce îl așază (de exemplu, „Putere”, „Bucurie”, „Libertate”).
- Ghidează-i să formeze un cerc sau un aranjament simbolic care să reprezinte unitatea.

9. Expoziție și reflecție în grup (10 minute)

- Faceți împreună un pas înapoi pentru a privi muralul.
- Invită-i să reflecteze:
 - Cum a fost să vă exprimați limitările?
 - Cum v-ați simțit transformându-le?
 - Ce înseamnă să vedeți toate piesele unite?

10. Cercul de închidere – Cuvinte de reflecție (7–10 minute)

- Adună participanții într-un cerc.
- Fiecare persoană împărtășește un cuvânt sau o propoziție scurtă despre experiența sa.
- Mulțumește grupului și confirmă-le că muralul ca o expresie colectivă a punctelor forte ale participanților.

Metode de instruire (Linii directoare pentru facilitare):

- Încurajează participanții să lucreze cu ochii închiși în prima etapă, pentru a se concentra asupra experienței interioare.
- Folosește muzică de fundal ușoară pentru a sprijini concentrarea și exprimarea emoțională.
- Reamintește participanților că procesul este mai important decât rezultatul.
- Facilitează feedback-ul invitând fiecare persoană să vorbească din perspectiva sa, folosind îndemnuri precum „Eu sunt această creație...”.

Obiective de învățare

- Recunoașterea și reflectarea asupra convingerilor limitative.
- Folosirea mișcărilor corpului, a meditației și a lutului pentru a exprima emoțiile inconștiente.
- Dezvoltarea conștiinței de sine prin reflecție individuală și împărtășire în grup.
- Consolidarea legăturilor comunitare contribuind la o operă de artă colectivă.

DESCOPERĂ-TE PRIN ARTĂ

Tema

Exprimarea de sine · Dezvoltare personală · Explorare creativă

Obiectiv

- Încurajarea reflecției asupra sinelui și a dezvoltării personale prin expresia artistică.
- Oferirea unui spațiu sigur în care participanții să-și exploreze identitatea și emoțiile.
- Promovarea interacțiunii și dialogului în grup prin intermediul unei expoziții de artă și al împărtășirii experiențelor.

Public țintă

- Persoane cu vârsta peste 16 ani.
- 6–15 participanți

Spațiu

- Spațiu interior sau exterior liniștit, cu suficient loc pentru activități creative și expunerea lucrărilor
- Mese și scaune

Materiale și resurse

- Hârtie albă groasă A4 + 1 rolă de hârtie
- Pensule, vopsele acrilice (culori de bază), pahare pentru apă
- Lut (opțional)
- Difuzor (pentru muzică de fundal)
- Bilețele adezive + pixuri
- Hârtie colorată A4 + seturi de creioane colorate
- Foarfece
- Markere

Agenda atelierului (90 minutes)

1. Bun venit și introducere (5 minute)

- Facilitatorul explică scopul și desfășurarea activității: „Astăzi vom explora cine suntem prin intermediul artei – pictură, desen, sculptură și scriere. Aici nu există corect sau greșit. Este vorba despre a vă exprima liber și a reflecta asupra a ceea ce rezultă.”
- **Energizant – Desenați-vă starea de spirit (10 minute)**
 - Fiecare participant primește un bilețel adeziv și creioane/markere colorate.
 - Sugestie: „Într-un minut, desenați rapid un simbol, o formă sau o culoare care să arate cum vă simțiți în acest moment. Nu vă gândiți prea mult, doar lăsați-vă mâna să se miște.”
 - Participanții lipesc notițele pe perete sau pe masă.
 - Vizită rapidă împreună la galerie.
 - Facilitatorul face legătura cu tema: „Am creat deja o paletă colectivă de sentimente. Acesta este începutul călătoriei noastre creative de astăzi.”

2. Etapa 1 – Crearea unei opere de artă vizuală (30 de minute)

- Materiale: hârtie, vopsele, lut, creioane.
- Sugestie: „Creați o operă de artă vizuală care să vă reprezinte. Ce forme, culori, texturi sau simboluri exprimă cine sunteți? Puteți picta, desena sau sculpta. Alegeți ceea ce simțiți că vi se potrivește.”
- Se difuzează muzică de fundal.
- Facilitatorul încurajează cu întrebări blânde:
 - *Ce simbol are semnificație pentru tine în acest moment?*
 - *Ce culori se leagă de emoțiile tale de astăzi?*

3. Etapa 2 – Scriere creativă (20 minute)

- Sugestie: „Privește opera ta de artă. Ce poveste sau poem spune ea? Scrie despre ceea ce exprimă ea pentru tine. Poți să o descrii, să îi dai un titlu sau să o lași să vorbească cu propria voce.”
- Exemple de întrebări orientative:
 - *Dacă opera ta de artă ar putea vorbi, ce ar spune?*
 - *Ce emoție se ascunde în ea?*
 - *Ce capitol din viața ta reprezintă ea?*

4. Etapa 3 – Mini expoziție și feedback silențios (10 minute)

- Afișează lucrările de artă ale participanților pe mese sau pe pereți.
- Fiecare participant primește bilețele adezive și un stilou.
- Instrucțiuni: „Plimbați-vă, priviți lucrările de artă. Scrieți un comentariu scurt sau o impresie pentru cel puțin 2-3 lucrări. Lipiți-l pe sau lângă lucrare. Concentrați-vă pe ceea ce vă face să simțiți, nu pe judecarea lucrării sau a creatorului acesteia.
- Întrebări de reflecție pentru observatori:
 - *Ce credeți că comunică această lucrare de artă?*
 - *Ce element v-a atras atenția?*

5. Etapa 4 – Împărtășire și reflecție în grup (20 de minute)

- **Împărtășire (opțional):** Participanții pot citi poezia/povestea lor sau pot împărtăși despre opera lor de artă.
- **Reflecție în grupuri mici (5–6 persoane):**
 - Întrebări:
 - *Cum v-ați simțit să vă reprezentați pe voi înșivă prin artă?*
 - *Ce ați descoperit despre voi înșivă?*
 - *Ce emoții ați simțit în timpul procesului?*
- **Discuție de debriefing cu întregul grup:** „Spuneți un cuvânt care descrie starea în care vă aflați la finalul acestui atelier.”
- **Fotografie de final (opțional).**

Metode de instruire (linii directoare pentru facilitare):

- Oferă instrucțiuni clare pentru fiecare etapă (pictură/desen, scriere, expoziție).
- Încurajează autoexprimarea și asigurați participanții că nu există o „modalitate corectă” de a crea.
- Amenajează spațiul de expoziție astfel încât toate lucrările de artă să fie vizibile în mod egal.
- Ghidează procesul de feedback cu bilețele adezive, reamintind participanților să fie respectuoși și constructivi.
- În timpul reflecției, împarte participanții mai întâi în grupuri mici pentru a facilita schimbul de opinii mai profund, apoi reunește-i pe toți.
- Încheie atelierul prin evidențierea creșterii personale și experienței colective.

Obiective de învățare

La finalul atelierului, participanții vor:

- Obține perspective noi despre ei înșiși prin expresia artistică.
- Reflecta asupra valorilor, emoțiilor și a poveștilor personale.
- Își vor îmbunătăți abilităților creative și practice folosind diferite forme de artă.
- Experimenta vulnerabilitatea și curajul în prezentarea creațiilor personale.
- Își vor consolida conștiința de sine și a legăturii cu grupul.

PICTURĂ CU MÂINILE ȘI PICIOARELE

Tema

Joc · Creativitate · Exprimare corporală · Pictură

Obiectiv

Încurajarea participanților să renunțe la autocritică și să se exprime liber prin pictură jucăușă.

Public țintă

- Vârsta: peste 14 ani (fără limită maximă)
- Număr: până la 10 participanți (poate fi ajustat pentru mai mulți)

Spațiu

- Cameră mare, cu suficient spațiu pentru mișcare.
- Foi lungi de hârtie lipite cu bandă adezivă în mijlocul podelei, formând un pătrat/dreptunghi, ca un covor mare.
- Folie industrială așezată în jurul și sub pânza de hârtie pentru a proteja podeaua de vopsea.

Materiale și resurse

- Plăci pentru vopsele, sticle mari de tempera (300-500 ml/culoare)
- Șervețele umede, role de hârtie, un mop și apă pentru curățare.
- Hârtie A3 (pentru pictură manuală), o rolă de hârtie groasă (pentru picturi murale), aproximativ 2-3 metri pătrați per participant.
- Plastic/carton/fole industrială pentru protejarea podelei și bandă adezivă pentru fixarea acestora
- Difuzor + listă de redare

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit & Icebreaker (5 minute)

- Formați un cerc. Fiecare participant se prezintă și formează prima literă a numelui său cu o parte a corpului (mână, braț, picior, cot, șold etc.).
- Grupul imită fiecare formă a numelui pentru a crea o atmosferă jucăușă.

Facilitatorul spune:

- „Arată-ne numele tău cu corpul tău – mare sau mic, amuzant sau serios!”
- „Să imităm și să sărbătorim numele fiecăruia.”

2. Mișcări de încălzire (5 minute)

- Participanții se mișcă liber prin încăperea, în timp ce facilitatorul le dă instrucțiuni de mișcare absurde sau neobișnuite, însoțite de muzică.

Exemple:

- Mergeți cu toții într-un mod ridicol sau amuzant pe melodia *Imperial March* (Star Wars).
- Împreună, arătați-vă acele mai ciudate mișcări disco pe melodia *What is Love* (Haddaway).
- Mergeți ca și cum pantofii v-ar fi prea grei.
- Mișcați-vă ca și cum ați merge pe gheață alunecoasă.

Facilitatorul spune:

- „Nu vă faceți griji despre cum arătați. Cu cât este mai amuzant, cu atât mai bine!”
- „Este vorba despre a vă relaxa și a vă distra.”

3. Pictura cu mâna nedominantă (15 minute)

- Fiecare participant primește o foaie A3 pliată vertical în jumătate.
- Vor picta doar pe o parte, folosind mâna nedominantă. Apoi vor plia foaia și o apasă împreună pentru a oglindi pictura.
- Participanții vor forma perechi pentru a discuta despre ceea ce văd în creațiile lor.

Muzică: *Expresie* (Helen Jane Long)

Îndrumări din partea facilitatorului:

- „Lăsați-vă surprinși de mâna nedominantă, nu o controlați prea mult.”
- „Când o deschideți, ce forme, creaturi sau imagini vedeți?”
- „Povestiți cu perechea voastră. De ce vă amintește pictura voastră?”

4. Pictură cu picioarele – Pictură murală colectivă (15 minute)

- O foaie lungă de hârtie lipită cu bandă adezivă pe podea, în centru.
- Plăci cu vopsele de diferite culori așezate în jurul picturii murale.
- Participanții își înmoaie părți ale picioarelor în vopsea și pictează în timp ce muzica se schimbă la fiecare pas.
- După fiecare fază, se deplasează cu un spațiu la stânga, respectând și completând desenele celorlalți.

Pași și muzică:

1. **Doar degetele mari** – *Ca déroule* (Raphael Beau)
 - „Doar degetele mari! Desenați orice: linii, puncte, forme.”
2. **Toate degetele** – *Funny* (Gold Tiger)
 - „Acum întindeți degetele, zgâriați, călcați, scuturați.”
3. **Călcâiele** – *Masala* (Jean du Voyage)
 - „Călcâiele grele! Călcați, alunecați, apăsați.”
4. **Tăpile picioarelor** – *Journey* (Helen Jane Long)
 - „Acum folosiți întregul picior. Mergeți, alunecați, dansați.”

Îndrumări de la facilitator:

- „Observați cum mișcările voastre se amestecă cu ale celorlalți. Aceasta este o pictură comună.”
- „Aici nu există greșeli, doar joacă și descoperire.”

5. Mișcare liberă și dans jucăuș (10 minute)

- Pictura murală este acum colorată și dezordonată. Transformați spațiul într-un **loc de joacă cu vopsea**.
- Pune muzică optimistă și energică (de exemplu, *Happy* de Pharrell Williams, *Freedom* de Jon Batiste sau ceva vioi, fără versuri).
- Participanții pot alerga, aluneca, sări și dansa liber pe pânză.
- Încurajează interacțiunea: pictarea cu urmele pașilor celorlalți, dansul împreună, lăsarea de urme de culoare.

Propuneri din partea facilitatorului:

- „Aceasta este șansa voastră de a vă elibera complet, așa că mișcați-vă, dansați și jucați-vă!”
- „Încercați să creați forme împreună, urmăriți pașii celorlalți!”
- „Folosiți întreaga pânză pentru mișcări mari, mișcări mici, orice vă face să vă simțiți bine!”
- „Sărbătoriți dezordinea – face parte din artă!”

6. Discuție în grup și cerc de închidere (10 minute)

Opțional: Reflecție în perechi sau în grupuri mai mici.

- Adunați-vă cu toții în cerc în jurul muralului.
- Împărtășiți impresii și reflecții.

Întrebări orientative:

- „Cum v-ați simțit în timpul acestui atelier?”
- „S-au schimbat sentimentele voastre de la început până la sfârșit?”
- „Ce ați simțit? Autocritică, libertate, veselie?”
- „Cum v-ați simțit să creați împreună o pictură?”
- „Ați putut să vă lăsați purtați de explorare și joacă? V-a fost greu să vă lăsați „murdăriți” de vopsea?”

Metode de predare

- Conducătorul atelierului oferă **instrucțiuni pas cu pas**, însoțite de demonstrații.
- Folosește **semnale muzicale** pentru a crea ritm și fluiditate.
- Încurajează **împărtășirea în perechi și în grup** pentru reflecție.
- Menține un **ton jucăuș, fără prejudecăți**, pe tot parcursul atelierului.

Obiective de învățare

- Reducerea autocriticii prin acceptarea imperfecțiunii.
- Stimularea creativității prin pictura netradițională.
- Consolidarea spiritului jucăuș și a spontaneității.
- Promovarea colaborării prin intermediul unei opere de artă colective.



ComAS-KA2-TC, România, Timișoara, 2024

CULTURA HENNA

Tema

Expresie culturală · Simbolism · Artă corporală

Obiectiv

- Reflectarea asupra semnificației culturii și identității personale.
- Utilizarea simbolurilor și a henna ca instrumente de exprimare a sentimentelor și viziunilor culturale.
- Promovarea dialogului, a legăturilor sociale și a conștientizării culturale într-un spațiu creativ, fără prejudecăți.

Public țintă

- Aproximativ 10-20 de participanți.
- Vârsta: mixtă (tineri și adulți).

Spațiu

- Spațiu în aer liber, cu umbră, mese și bănci.

Materiale și resurse

- Conuri de henna.
- Prosoape de hârtie/șervețele umede.
- Cărți Dixit (sau alte cărți simbolice).
- Hârtie și markere (pentru schițarea simbolurilor înainte de aplicarea henna).

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit și introducere (10 minute)

- Facilitatorul stabilește tonul: „Astăzi vom explora cultura, simbolurile și identitatea, iar apoi le vom exprima prin henna. Rețineți: scopul nu este crearea unor desene perfecte. Aici contează exprimarea sinceră și unică a sinelui.”
- **Testul de alergie (înainte de utilizarea henna):** Roagă participanții să aplice un punct mic de henna pe piele (de exemplu, în interiorul încheieturii mâinii sau pe braț). Așteaptă aproximativ 10 minute. (Verifică după introducere.)
- Dacă pielea din jurul punctului devine roșie sau iritată, roagă participantul să o spele imediat.
 - Oferă o opțiune alternativă, cum ar fi utilizarea unui marker pentru piele pentru cei cu piele sensibilă.
- **Jocul numelor și culturilor (10 min):**
 - Participanții stau în cerc.
 - Se prezintă și împărtășesc ceva despre cultura lor sau despre casa lor. Împărtășesc țara, orașul sau regiunea de origine, moștenirea etnică, religioasă sau culturală a strămoșilor lor etc.
 - Pune accentul pe deschidere și pe o atitudine fără prejudecăți. Spuneți participanților că împărtășirea este o alegere.

2. Prima reflectare cu ajutorul cărților Dixit (15 minutes)

- Întinde cărțile Dixit pe masă.
- Instrucțiuni: „Alegeți o carte care reflectă ceea ce simțiți despre cultura, identitatea sau apartenența voastră. Poate să vă amintească de casă, de valori sau de o poveste.”
- Fiecare participant împărtășește pe scurt alegerea sa.

Facilitatorul întreabă:

- Ce vedeți în carte care are legătură cu cultura voastră?
- Această imagine vă amintește de o poveste, o tradiție sau un sentiment?
- Dacă cultura ar fi un simbol, cum ar arăta pentru voi?
- Tranziție: „Simbolurile și sentimentele pe care le-ați împărtășit pot inspira acum arta pe care o veți crea cu henna.”

3. Explorarea simbolurilor și schițarea (10 minute)

- Oferă participanților hârtie și markere pentru a-și schița rapid ideile. *(Pas opțional pentru participanții care nu se simt confortabil să înceapă direct cu henna.)*
- **Întrebări:**
 - *Ce simbol sau model simplu ar putea reprezenta cultura voastră astăzi?*
 - *Poate fi o spirală, o floare, un animal, un cuvânt sau o formă abstractă.*
- Încurajează participanții: „Păstrați simplitatea. Henna arată frumos când este îndrăzneță și simbolică, nu perfectă.”

4. Crearea henna (30 minute)

- Distribuie conuri de henna, prosoape de hârtie și șervețele.
- Participanții aplică henna pe propria piele sau se ajută reciproc.
- Se poate pune muzică de fundal cu ritm de tobe sau muzică ușoară.
- Facilitatorul întreabă:
 - *Ce poveste spune desenul tău?*
 - *Unde pe corp vrei să plasezi acest simbol? De ce acolo?*
 - *Rețineți: arta voastră nu trebuie să fie realistă – este simbolul vostru personal.*
- Sprijină participanții ezitanți cu forme simple pentru începători (puncte, linii, spirale).
- Încurajează colaborarea: „Dacă doriți, invitați un partener să vă deseneze desenul. Acesta poate fi un mod de a împărtăși cultura unul altuia.”

5. Împărtășire – Muzeu viu (15 minute)

„Vom crea un muzeu viu al culturii. Fiecare dintre voi va prezenta propriul design ca pe o operă de artă culturală.”

- Fiecare participant își arată arta henna
 - Ei pot să o descrie singuri sau să ceară grupului să o interpreteze.
- Facilitatorul întreabă:
 - *Ce vedeți? Ce ar putea exprima acest simbol despre cultură sau identitate?*
 - *Cum se leagă de voi personal?*

6. Reflecție finală (10 minute)

- Adunați-vă în cerc.
- Întrebări pentru reflecție:
 - *Ce ați descoperit astăzi despre voi înșivă?*
 - *Cum v-ați simțit transformând cultura în artă pe corpul vostru?*
 - *Ce v-a surprins la simbolurile voastre sau ale celorlalți?*
- Runda finală: „Spuneți un cuvânt sau o frază scurtă care să descrie starea voastră la finalul atelierului.”

Metode didactice (linii directoare pentru facilitare):

- Prezintă clar testul de alergie înainte de a începe cu henna.
- Încurajează participanții să asocieze simbolurile cu sentimentele personale sau culturale.
- Demonstrează modele simple de henna, reamintind participanților că imperfecțiunea și unicitatea fac parte din artă.
- În timpul împărtășirii „muzeului viu”, acordă fiecărui participant șansa pentru a explica.
- Asigură-te că se respectă pe tot parcursul activității — participanții trebuie să asculte activ și să aprecieze expresiile celorlalți.

Obiective de învățare

- Aprofundarea înțelegerii culturii prin dialog și simbolism.
- Exprimarea vizuală a gândurilor și emoțiilor folosind arta corporală cu henna.
- Dezvoltarea conștiinței culturale și a competențelor sociale prin împărtășire.
- Promovarea conexiunii și coeziunii grupului într-un mediu creativ și de sprijin.

INTRODUCERE ÎN ARTA INSTALAȚIEI

Tema

Explorarea spațiului, a materialelor și a percepției prin arta instalației.

Obiectiv

Prin intermediul atelierului, participanții vor explora arta instalației ca nouă formă de expresie. Vor învăța să se conecteze mai atent cu mediul înconjurător, să reflecteze asupra relației dintre materiale și semnificații și să descopere cum spațiul și obiectele cotidiene pot fi transformate în artă.

Public țintă

- Vârsta: peste 16 ani
- Număr: 6-16
- Nivel de abilitate: începătorii sunt bineveniți, nu sunt necesare cunoștințe prealabile de artă.

Spațiu

- Spațiu exterior sau interior cu loc pentru mișcare liberă.
- Se preferă spațiul exterior pentru a permite explorarea și colectarea de materiale.

Materiale și resurse

- Imagini ale lucrărilor de artă instalațională realizate de diferiți artiști (pentru inspirație).
- Opțional, „colț cu materiale” pregătit (resturi de țesături, carton, sfoară, sticle, sârmă etc.) în cazul în care spațiul exterior este limitat.
- Hârtie/clipboarduri și pixuri pentru luarea de notițe în timpul reflecției.
- Opțional pentru creație: bandă adezivă, sfoară, lipici, vopsea, hârtie, markere etc.

Agenda atelierului (2-3 ore)

Pasul 1 – Bun venit și încălzire corporală (10 minute)

- Facilitatorul prezintă pe scurt atelierul: „Astăzi vom descoperi arta instalației, o artă care nu este doar un obiect, ci o experiență. Ea transformă spațiul și ne invită să simțim, să imaginăm și să punem întrebări.”

Activitate de icebreaker:

- „Folosiți câteva minute pentru a vă plimba prin spațiu ca și cum ar fi o galerie, ca și cum totul ar fi o operă de artă, o instalație. Care ar putea fi mesajul? Priviți pantofii murdari, spațiile plane de pe perete sau chiar oamenii, ca și cum ar face parte din instalație. Voi înșivă puteți deveni o sculptură, o parte a instalației. „
- Împărtășirea în cerc: Fiecare participant se prezintă și împărtășește:
 - Experiența sa generală cu arta (dacă există).
 - Prima impresie despre arta instalației atunci când aude termenul.

Pasul 2 – Introducere în arta instalației (15 minute)

- Facilitatorul arată 3-4 imagini cu instalații ale diferiților artiști.
- După fiecare imagine, va pune întrebări de reflecție:
 - „Ce vedeți? Ce materiale a folosit artistul?”
 - „Ce senzație vă provoacă această piesă?”
 - „Care ar putea fi mesajul artistului?”
- Subliniază: arta instalației = materiale + spațiu + public.

Pasul 3 – Colectarea materialelor (20–25 minute)

- Participanții vor fi împărțiți în perechi sau grupuri de trei. Fiecare grup primește o listă scurtă cu „indicii de materiale” pe care trebuie să le colecteze:
 - Ceva natural
 - Ceva ușor
 - Ceva vechi
 - Ceva pliabil
 - Ceva ciudat/care stârnește curiozitatea
- Participanții explorează spațiul (în aer liber sau în interior) pentru a aduna materiale.
- Înapoi împreună: fiecare grup împărtășește descoperirile sale cu restul. „De ce ați ales obiectele pe care le-ați ales?”

Facilitatorul sugerează:

- „Nu vă gândiți prea mult. Dacă un obiect vă atrage atenția, luați-l.”
- „Priviți lucrurile cotidiene ca și cum le-ați vedea pentru prima dată.”

(Opțional: dacă spațiul este limitat, facilitatorul oferă în schimb o cutie cu obiecte diverse.)

Pasul 4 – Crearea instalațiilor (30-120 minute, în funcție de timpul disponibil și de scopul urmărit)

Crearea instalațiilor

- Fiecare pereche/trio își selectează cel puțin 3 obiecte și alege un loc în spațiu pentru a-și amenaja instalația.
- Reamintește-le: spațiul în sine face parte din opera de artă.

Facilitatorul sugerează:

- „Cum schimbă obiectul vostru semnificația spațiului?”
- „Acordați-vă timp pentru a observa spațiul.”
- „Experimentați și ajustați. Fără consecințe, fără mesaje sau forme obligatorii.”
- „Lăsați-vă purtați de proces.”
- „Cum comunică obiectele voastre între ele? Cu spectatorul?”
- „Ce sentiment sau experiență doriți să aibă vizitatorii?”
- Se poate pune muzică în fundal, la volum redus, pentru a favoriza concentrarea.
- Facilitatorul circulă printre grupuri, verificând și ajutând grupurile să rămână concentrate.

Pasul 5 – Prezentare și plimbare în tăcere (25–30 minute)

- **Runda în tăcere:** Întregul grup parcurge încet toate instalațiile fără să vorbească, experimentându-le ca vizitatori.
- **Runda de împărtășire:**
- Participanții împărtășesc impresii:
 - „Ce ați observat?”
 - „Ce sentimente v-a trezit?”
- Fiecare grup explică lucrarea sa.
- **Facilitatorul întreabă:**
 - „Ce ați vrut să exprimați?”
 - „Ce rol a jucat spațiul în creația voastră?”
 - „Cum a lucrat grupul vostru împreună?”

Pasul 6 – Reflecție finală (10 minute)

- Grupul formează din nou un cerc.
- Fiecare persoană așază un obiect mic din instalația sa în centru și împărtășește un cuvânt sau o propoziție scurtă despre experiența sa.
- Facilitatorul rezumă: „Arta instalației ne invită să vedem spațiul în mod diferit, să ne jucăm cu materialele și să ascultăm propriile noastre percepții.”

Linii directoare pentru facilitare

- **Creează atmosfera:** Folosește o energie calmă, curioasă; încurajează explorarea fără a judeca.
- **Oferă-le exemplu de deschidere:** Dacă participanții ezită, demonstrează-le activitatea prin propria ta interacțiune jucăușă cu materialele.
- **Încurajează egalitatea:** Subliniază că nu există „corect” sau „greșit”, fiecare obiect și asociere are valoare.
- **Echilibrează structura și libertatea:** oferă îndrumări, dar permite libertatea de interpretare.
- **Sprijină reflecția:** folosește întrebări deschise („Ce ai observat? Ce v-a surprins?”) în loc de întrebări care conduc spre un anumit răspuns.

Obiective de învățare

- Explorarea instalațiilor de artă ca formă de exprimare creativă.
- Învățarea percepției materialele și a spațiilor cotidiene cu o nouă conștiință.
- Exersarea muncii în echipă și creația comună.
- Dezvoltarea capacității de reflecție și interpretare personală.



ComAS-KA2-TC, Estonia, 2024

MASCA INTERIOARĂ

Tema

Identitate · Exprimare de sine · Vulnerabilitate · Autenticitate

Obiectiv

Explorarea straturilor identității: părțile pe care le arătăm lumii, părțile pe care le păstrăm ascunse și exprimarea vizuală a ambelor prin realizarea de măști.

Public țintă

- Tineri și adulți (peste 16 ani)
- Dimensiunea grupului: 8–20 participanți

Cerințe privind spațiul

- Spațiu interior sau exterior cu mese pentru realizarea măștilor
- Spațiu suficient pentru cercul grupului și mișcare

Materiale și resurse

- Măști albe simple (bază din papier-mâché sau carton) SAU farfurii groase de hârtie ca baze DIY
- Vopsele acrilice, pensule, bureți
- Markere colorate, creioane colorate, pasteluri
- Pene, țesături, sfoară, mărgelile, obiecte naturale
- Adeziv, foarfece, bandă adezivă
- Oglindă (opțional, pentru reflecție)
- Difuzor pentru muzică

Agenda atelierului (90 minute)

1. Sosire și pregătire (10 minute)

- Facilitatorul întâmpină grupul și explică tema: măștile ca simbol al identității.
- Exercițiu scurt de pregătire: ochii închiși, respirație profundă → imaginați-vă că purtați o „mască” invizibilă pe care o purtați în viața de zi cu zi.
- Întrebare: „Când intrați la școală, la serviciu sau în contexte sociale, ce fel de mască purtați? Este una fericită, puternică, tăcută, ocupată, amuzantă sau altceva?”

2. Încălzire prin desen (10 minute)

- Fiecare participant primește o foaie de hârtie.
- Sarcina: schițați rapid o „mască din viața de zi cu zi” — abstractă sau literală.
- Împărțiți în perechi: „Ce mască purtați adesea în viața de zi cu zi?”

3. Realizarea măștilor: Sinele exterior vs. sinele interior (40 de minute)

- Participanții își decorează măștile în două jumătăți:
 - **Jumătatea exterioară:** cum te vede lumea (masca ta „exterioară”).
 - **Jumătatea interioară:** ce simți, gândești sau ascunzi în interior.
- Încurajează utilizarea culorilor, texturilor, simbolurilor și formelor abstracte.
- **Întrebări ale facilitatorului:**
 - „Ce emoții sau trășături afișezi cu ușurință?”
 - „Ce tindeți să ascundeți, chiar și de persoanele apropiate?”
 - „Ce culori exprimă „exteriorul” vostru? Care dintre ele vi se par mai „interioare”?”
- „Dacă cuvintele sau simbolurile vă ajută, adăugați-le și pe acestea.”
- Se pune muzică pentru a susține fluxul activității (instrumentală, calmantă).

4. Îmbrățișarea măștii (15 minute)

- Odată ce măștile sunt gata, participanții le probează.
- Invită-i să facă mișcări ușoare sau improvizații scurte: să meargă, să se întindă sau să pozeze cu masca pe față.
- Invită-i să se plimbe și să se uite cu atenție la măștile purtate de grup.
- Întrebări de reflecție în timp ce se mișcă:
 - „Cum te simți când porți asta?”
 - „Te simți mai puternic, mai vulnerabil, mai jucăuș?”
- Opțional: perechile imită mișcările celuilalt în timp ce poartă măștile.
- Opțional: Invită participanții să își întoarcă măștile și să arate partea interioară. Subliniază că acest lucru este voluntar. „Dacă sunteți pregătiți, puteți întoarce măștile. Observați cum se schimbă emoțiile și energia din încăperea. Plimbați-vă și priviți măștile celorlalți.”

5. Împărtășire și reflecție (15 minute)

- Dacă consideri că este necesar, invită participanții să împărtășească în perechi sau grupuri.
- Cerc de grup cu măști.
- Împărtășirea este voluntară. Participanții pot arăta masca și pot spune câteva cuvinte sau pot doar să o țină în mână în tăcere.

Întrebări pentru reflecție:

- „Ce v-a surprins în timp ce ați confecționat masca?”
- „Care parte v-a fost mai ușor să o exprimați, exteriorul sau interiorul?”
- „Cum v-ați simțit purtând creația voastră?”, „Cum v-ați simțit arătând interiorul sau exteriorul măștilor voastre?”
- „Ce concluzie trageți din faptul că ați văzut ambele părți împreună?”

6. Ritualul de închidere (5 minute)

- Toată lumea își așază masca în fața lor.
- Grupul respiră adânc de trei ori împreună.
- Cuvinte de încheiere: *„Masca pe care ați creat-o astăzi este un memento: atât exteriorul, cât și interiorul fac parte din voi. Ambele sunt valabile, ambele merită îngrijire.”*

Linii directe pentru facilitatori

- Creează o **atmosferă sigură și fără prejudecăți**. Subliniază că nu există o modalitate corectă sau greșită de a crea o mască.
- Dă-le voie participanților să se retragă dacă emoțiile devin copleșitoare.
- Încurajează **simbolurile și culorile** în detrimentul „artei frumoase”. Contează exprimare.
- Evită interpretarea măștilor participanților; permite-le să le explice sau să le păstreze private.

Obiective de învățare

- Dezvoltarea unei mai bune **conștiințe de sine** în ceea ce privește identitatea interioară și exterioară.
- Exersarea **exprimării simbolice** a emoțiilor prin artă.
- Explorarea vulnerabilității și autenticității într-un context de grup sigur și încurajator.
- Utilizarea **jocului creativ (mască + mișcare)** ca instrument de reflecție și împuternicire.



ComAS-KA2-TC, Ungaria, Törökmező, 2024

COCKTAILUL ELEMENTELOR

Tema:

Conștientizarea de sine, comunicarea, activarea simțurilor, relații de încredere, atenție conștientă

Scop:

Scopul atelierului este de a cultiva încrederea, de a îmbunătăți abilitățile de comunicare și de a promova empatia între participanți. Prin implicarea în experiențe senzoriale și bazându-se pe un partener care să-i ghideze în timp ce au ochii legați, participanții sunt încurajați să dezvolte comunicarea nonverbală, să construiască legături mai puternice de încredere, să-și aprofundeze înțelegerea deficiențelor de vedere și să practice atenția conștientă în momentul prezent.

Public țintă:

- Tineri și adulți (recomandat pentru persoanele cu vârsta peste 16 ani, adaptabil pentru copiii cu vârsta peste 6 ani, cu ajustări)
- Număr par de participanți (activitate în perechi)
- Nu este necesar un nivel specific de abilități
- Funcționează cel mai bine cu 8-20 de participanți

Spațiu:

- Zonă în aer liber cu iarbă sau sală interioară mare
- Atmosferă liniștită (evitați zgomotul de fond puternic)
- 5-6 mese mari + spațiu pe podea pentru traseul senzorial
- Sursă de apă în apropiere (pentru curățenie și igienă)

Materiale și pregătiri:

General

- Bande pentru ochi (curate, câte una pentru fiecare participant)
- Frânghie sau bandă adezivă pentru a marca traseul senzorial
- Prosoape + găleți cu apă pentru stațiile de curățare
- Prosoape de hârtie pentru curățarea rapidă

Traseul senzorial

- Nisip, iarbă, hârtie, orez, năut, făină, prosoape, căzi cu apă caldă și rece
- Amplasare: 1 metru pentru fiecare textură, aranjate în ordine (cale circulară sau dreaptă)
- Pregătire: Asigură-te că materialele sunt sigure (fără pietre ascuțite, fără alimente stricate).

Zona artistică

- Mese cu pensule, vopsele, pahare cu apă și carton/hârtie
- Prosoape sau șorțuri pentru a preveni murdărirea
- Pregătire: Așază suficiente materiale pentru ca participanții cu ochii legați să le găsească ușor prin atingere.
- **Zona de cocktail-uri (3 mese)**
- Masa 1: 1 pahar gol pentru fiecare persoană cu ochii legați, pentru a gusta băuturile + băuturi de bază (sucuri, băuturi răcoritoare) + ulcioare pentru amestecat (ghidul poate ajuta la turnarea băuturilor pentru cei cu ochii legați, pentru a preveni murdărirea).
- Masa 2: fructe (felii de măr, fructe de pădure, felii de lămâie), condimente (zahăr, scorțișoară, piper, frunze de mentă), sosuri (sirop de ciocolată, miere etc.)
- Masa 3: shaker, gheață, frișcă, paie, umbreluțe, decorațiuni pentru cocktailuri

Pregătire: Fiecare produs alimentar este tăiat în prealabil și așezat în boluri puțin adânci, cu lingurițe de degustare pregătite.

Agenda atelierului (45-60 minute)

1. Bun venit și informare (5 minute)

Pregătire:

- Facilitatorul adună toți participanții în perechi.
- Întreabă despre alergii → verifică înainte de etapa cocktailului.
- Explică desfășurarea activității: „O persoană este legată la ochi, cealaltă este ghidul tăcut. Mai târziu veți schimba rolurile.”

Indicații:

- „Scopul este să încetiniți ritmul, să vă concentrați asupra simțurilor și să aveți încredere în partenerul vostru.”
- „Ghizi, rolul vostru este să oferiți sprijin în siguranță, nu să conduceți prea mult. Mai târziu, folosiți atingerea, nu cuvintele.”
- „Cei cu ochii legați, nu vă grăbiți. Nu este nicio urgență.”

2. Calea senzorială (10 minute)

Pregătire:

- Calea este amenajată cu 6-8 secțiuni. (Iarbă → hârtie → nisip → orez → năut → făină → apă rece → prosop cald.)
- Frânghia sau banda adezivă marchează marginile pentru siguranță.

Instrucțiuni:

- Persoana cu ochii legați pășește pe traseu, desculță.
- Ghidul o susține cu o mână pe umăr sau cot.

Îndrumări:

- „Observă cum fiecare pas se simte diferit.”
- „Continuă să respiri, simte doar ce se află sub picioarele tale.”

3. Zona artistică (10 minute)

Pregătire:

- Pregătiți stația de pictură cu pensule, hârtie, pahare cu apă, vopsele.
- Asigurați-vă că pensulele sunt ușor de găsit prin atingere.

Instrucțiuni:

- Persoana cu ochii legați este condusă la un scaun.
- Ghidul îi pune pensula și hârtia în mâini.
- Încurajează explorarea liberă, fără reguli.

Sugestii:

- „Nu există corect sau greșit, doar lăsați-vă mâna să se miște.”
- „Folosiți pensula, degetele sau ambele.”

4. Crearea cocktailului (20 minute)

⚠ De aici, **ghizii sunt complet tăcuți** și pot comunica doar prin gesturi sau atingere. Facilitatorul trebuie să explice această regulă înainte de a continua.

Pregătire:

- **Masa 1:** Băuturi → pahare mici pentru fiecare participant pentru degustarea băuturilor de bază una câte una, ulcioare pentru amestecare.
- **Masa 2:** Fructe/condimente/bomboane → boluri puțin adânci + linguri mici de degustare.
- **Masa 3:** Gheață, shaker, frișcă, miere etc., paie, umbreluțe.

Instrucțiuni:

- Participantul cu ochii legați degustă băuturile → semnalizează ghidului ce îi place și acesta creează cocktailul din băuturile de bază preferate, persoana cu ochii legați conduce, ghidul sprijină crearea.
- Se repetă cu fructe/condimente. Persoana cu ochii legați degustă totul orb și adaugă în cocktail ingredientele care îi plac.
- Amestecă ingredientele în shaker → adaugă decorațiuni.

Indicații (facilitatorul explică înainte de tăcere):

- „Ghizii folosesc gesturi corporale pentru a comunica.”
- „Cu ochii legați, aveți încredere în mâinile și gura voastră. Gustați încet. Puteți vorbi pentru a semnala ce vă place.”
- „Dacă nu sunteți siguri, faceți o pauză și gustați din nou.”

5. Închiderea căii (5 minute)

Pregătire:

- Căzi mici cu apă rece, apă caldă + prosoape la final.

Instrucțiuni:

- Participantul cu ochii legați intră în apă → se usucă picioarele cu prosopul.
- Își vor da jos legătura de la ochi.
- Savurați cocktailul!

Sugestii de întrebări:

- „Această băutură este numai a voastră. Cum vi se pare gustul?”
- „Ce vă surprinde la aromele acesteia?”

Schimb de roluri

- Schimbați rolurile (ghidul ↔ cel cu ochii legați).

6. Reflecție

Pregătiri:

- Un colț/spațiu pentru discuții.

Întrebări orientative:

- „Cum v-ați simțit când ați fost legați la ochi și a trebuit să aveți încredere în cineva?”
- „Care simț vi s-a părut cel mai puternic?”
- „Ce vi s-a părut cel mai amuzant și ce vi s-a părut cel mai dificil?”

Linii directoare pentru facilitator:

- **Înainte de activitate:** Pregătește stațiile cu atenție → sigure, curate și organizate. Verifică dacă există alergii.
- **În timpul activității:** Exemplifică tehnici de îndrumare, monitorizează grupurile pentru siguranță, folosește un ton calm și încurajator.
- **După:** Condu momentele de reflecție cu ajutorul întrebărilor deschise, dar nu forța participanții să împărtășească.
- **Stilul:** Încurajează atenția conștientă (mindfulness) → „încetiniți, respirați și observați.”

Obiective de învățare:

- Conștientizarea provocărilor cu care se confruntă persoanele nevăzătoare sau cu deficiențe de vedere.
- Căpătarea încrederii și comunicarea nonverbală.
- Conștientizare senzorială sporită (atingere, miros, gust, sunet).
- Exersarea stării de atenție conștientă și de a fi cu adevărat prezent.



ComAS-KA2-TC, România, Timișoara, 2024

CAPODOPERA IMPERFECTĂ

Tema

Colaborare · Creativitate · Acceptare

Obiectiv

Promovarea muncii în echipă și acceptarea imperfecțiunii prin crearea unei opere de artă colaborative în care fiecare echipă vede doar o parte din ansamblu.

Public țintă

- Grupa de vârstă: 14–30 ani
- Toate nivelurile de abilitate sunt binevenite.
- Dimensiunea grupului: flexibilă (10–25 participanți, împărțiți în echipe)

Spațiu

- Spațiu exterior sau interior mare

Materiale și resurse

- Foaie mare de hârtie, pânză sau țesătură
- Vopsele, pensule, bureți și alte instrumente de pictură
- Cani/borcane pentru apă
- Separatoare (pânze, carton sau panouri) pentru a ascunde secțiunile
- Fete de masă, șorțuri sau mănuși (pentru a gestiona mizeria)

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit & Icebreaker (15 minutes)

- Adună participanții, prezintă atelierul: „Astăzi, vom crea împreună o capodoperă, dar cu o particularitate. Fiecare grup va vedea doar o parte din pictură. La final, vom dezvălui imaginea completă și vom celebra frumusețea imperfecțiunii și a colaborării.”
- Idee pentru spargerea gheții: *Lanț colaborativ de desene*
 - Fiecare participant desenează un desen simplu pe o bucată mică de hârtie, apoi o pasează persoanei de lângă el, care adaugă ceva la desen. După câteva runde, împărtășiți rezultatele amuzante și imperfecte.
 - Tranziție: „Vedeți cum ceva imperfect poate fi totuși creativ și distractiv? Exact asta vom face la o scară mult mai mare.”

2. Explicații și repartizarea echipelor (10 minute)

- Împarte participanții în echipe mici (2-4 persoane per echipă).
- Explică regulile:
 - Fiecare echipă primește o secțiune din pânză. (Secțiunile sunt delimitate de carton.)
 - Nu pot vedea restul.
 - Pot picta orice le inspiră tema (de exemplu, *comunitate, natură, libertate, diversitate*).
- Sugestie: „Nu vă gândiți la perfecțiune. Scopul este să creați împreună și să aveți încredere în proces.”

3. Crearea artistică (45 minute)

- Echipele pictează secțiunea lor
- Rolul facilitatorului:
 - Încurajează experimentarea: „Folosiți culori, forme și modele în mod liber. Dați frâu liber imaginației.”

Opțional:

- Rotează echipele o dată sau de două ori și lasă-le să completeze pictura celorlalte echipe, fără a privi pictura în ansamblu.

4. Dezvăluirea finală și reflecția (20 de minute)

- Îndepărtează separatoarele și dezvăluie pânza în întregime tuturor.
- Acordă timp participanților să observe și să admire opera de artă.
- Facilitează reflecția:
 - *Cum arată întreaga piesă în comparație cu secțiunea voastră?*
 - *Ce vă surprinde în legătură cu conexiunile?*
 - *Ce ne învață acest lucru despre imperfecțiune și munca în echipă?*
- Subliniază: „Capodopera nu constă în linii perfecte sau rezultate planificate, ci în ceea ce am creat împreună fără a cunoaște imaginea de ansamblu.”

5. Cercul de încheiere (10 minute)

- Adună participanții într-un cerc.
- Invită-i la niște reflecții finale:
 - *Ce v-a plăcut cel mai mult?*
 - *Ce ați învățat despre munca în echipă?*
 - *Poate imperfecțiunea să fie uneori mai puternică decât perfecțiunea?*
- Runda de închidere: fiecare persoană împărtășește un cuvânt despre experiență.

Linii directoare pentru facilitarea

- Înainte de a începe, explică ideea de „imperfecțiune” ca valoare creativă.
- Împarte pânza mare în secțiuni ascunse, astfel încât fiecare echipă să vadă doar o parte din ansamblu.
- Menține energia pozitivă și asigură participanții că nepotrivirile fac parte din frumusețe.
- Condu „marea dezvăluire” cu entuziasm, încurajând celebrarea operei de artă colective.
- Pune întrebări orientative pentru a ajuta participanții să reflecteze asupra colaborării, surprizei și imperfecțiunii.

Obiective de învățare

- Promovarea muncii în echipă și a colaborării creative.
- Exersarea flexibilității și a acceptării imperfecțiunii.
- Consolidarea comunicării și a răbdării în procesele de grup.
- Experimentarea sentimentului de comunitate și de realizare colectivă.



ComAS-KA2-TC, Spania, 2025

ELIBEREAZĂ CLOVNUL INTERIOR

Tema

Clovn, dramă, joc, spontaneitate

Obiectiv:

Participanții își vor explora spontaneitatea și vulnerabilitatea prin experimentarea tehnicilor de clovn. Se vor bucura de plăcerea de a se juca, de a inventa povești absurde și de a exagera ceea ce se întâmplă, în timp ce învață să râdă de propriile defecte și să se recunoască în imperfecțiunile lor.

Public țintă:

- Vârsta: peste 16 ani
- Număr: 6-20 participanți

Spațiu:

- Spațiu în aer liber sau interior, unde participanții se pot mișca liber și confortabil.

Materiale și resurse:

- Nasuri roșii de clovn (sau vopsea pentru degete, pentru a picta nasurile)
- Opțional: recuzită simplă (eșarfe, pălării, scaune, obiecte de uz cotidian)

Agenda atelierului (90 minute)

1. Atmosferă primitoare și caldă (10 minute)

- Adunați-vă în cerc. Prezintă tema: „Vom explora clovnul din interiorul nostru: partea jucăușă, vulnerabilă și prostuță a noastră, care este liberă de judecăți.”

a) Momentul de glorie

- Fiecare participant intră în cerc, își spune numele și face o mică acțiune (se scarpină, face cu mâna, strănută). (Numele pot fi omise dacă toți participanții se cunosc deja între ei.)
- Grupul aplaudă ca și cum ar fi cel mai impresionant lucru pe care l-au văzut vreodată.
- Sugestie: „Chiar și dacă acțiunea voastră este ceva la fel de mic ca aranjarea pantofului, o vom sărbători ca pe o medalie de aur olimpică!”

b) Respirație și râs

- Grupul respiră adânc împreună. La fiecare expirație, râde: „ha-ha-ha”, „ho-ho-ho”, „hee-hee-hee”.
- Exagerează treptat râsul până când devine contagios.

Facilitatorul sugerează:

- „Să exagerăm râsul, să-l facem ridicol. Cum sună un „râs regal”? Dar un râs șiret?”

2. Încălzire fizică (15 minute)

aa) Sunete amuzante

- La semnalul facilitatorului, participanții scot sunete: robinet care picură, ușă care scârțâie, balon care explodează, motor de mașină veche, ceainic care fierbe.

b) Scuturare

- Începeți să scuturați genunchii → șoldurile → umerii → întregul corp, în timp ce scoateți orice sunet simțiți. „Fiți o mașină de spălat. Învârtiți-vă, scuturați-vă, zgâlțâiți-vă!”

c) Mers amuzant

- Mergeți pe marginea interioară/exterioară a picioarelor, înapoi, ca roboții, în mișcare lentă, ca jeleul.
- „Imaginați-vă că mergeți pe miere lipicioasă... acum pe cărbuni încinși... acum pe gheață!”
- În perechi: mergeți „la supermarket” sau „la discotecă” în moduri caraghioase.

d) Mișcarea axei

- Mișcați-vă ghidați de părțile corpului: frunte, nas, bărbie, piept, șolduri, genunchi, picioare. „Lăsați pieptul să vă conducă prin cameră. Ce personaj prinde viață?”
- Încheiați împreună cu „Câinele tău te trage; este un Chihuahua sau un Marele Danez?”

3. Cum să devii clown (20 minute)

a) Oglindește emoțiile (în perechi)

- Pictați nasuri de clown.
- Unul dintre participanți arată emoții exagerate (fericire, tristețe, furie, frică, dezgust, confuzie). Partenerul îl oglindește. Schimbați rolurile.

Sugestie: „Exagerați emoția atât de mult încât să o putem vedea de pe altă planetă!”

b) Obiecte imaginare (în perechi sau grupuri mici)

- Unul dintre participanți pasează obiecte invizibile, partenerul decide ce sunt și le folosește: un balon, un cartof fierbinte, un șarpe, un bebeluș, o piatră, o pizza, un telefon. Partenerul trebuie să îi dea un nou înțeles. Schimbați rolurile.

Sugestie: „Imaginați-vă că balonul vostru se transformă într-un șarpe. Acum ce se întâmplă?”

c) Gumă de mestecat (solo)

- Participanții se prefac că au călcat pe gumă. Încercați să o îndepărtați în moduri absurde (scuturând piciorul, sărind, lingând pantoful, cerând ajutor).

Sugestie: „Guma este VIE, se urcă pe piciorul tău!”

d) Conflictul chipsurilor (trio)

- Unul are o pungă de chipsuri și refuză să le împartă. Ceilalți încearcă disperat să obțină câteva chipsuri, dar nu reușesc. Exagerați lăcomia, gelozia, disperarea.

Sugestie: „Chipsurile sunt ultima mâncare de pe Pământ. Cât de disperați puteți fi?”

4. Energizant opțional (5 minute)

Parada clovnilor:

- Pune muzică amuzantă. Toată lumea defilează arătându-și „mersul de clown”. Fiecare persoană inventează un mod de a se mișca (șchiopătând, mărșăluind, sărind, furișându-se). Indicație: „Puteți copia mersul clovnilor celorlalți, vă puteți inspira de la ei sau puteți continua să mergeți în felul vostru”.

Propuneri din partea facilitatorului:

- „Faceți pași MARI – cu cât sunt mai ciudați, cu atât mai bine”.
- „Imaginați-vă că mergeți prin bălți cu pantofi de clown”.
- „Acum sunteți cei mai eleganți clovni din Paris!”

5. Casting pentru spectacolul de talente (20 de minute)

- Participanții ies în față unul câte unul, ca la o audiție. Ei trebuie să-și prezinte „talentul”, dar talentul este ceva absurd de simplu (de exemplu, să lege șireturile, să bea apă, să facă cu mâna, să strige ca Tarzan).
- Regula: când ceilalți râd, clownul trebuie să înghețe, apoi să continue odată ce râsul se potolește.
- Puteți face o a doua rundă dacă mai aveți timp și energie.

Exemple de „talente”:

- Să beți apă ca și cum ar fi șampanie.
- Să mâncați spaghetti invizibile.
- Să vă mențineți echilibrul pe un scaun (prost).
- Jonglarea cu portocale imaginare.
- Cântarea unei singure note în mod dramatic.

Propuneri din partea facilitatorului:

- „Clovni fac din cea mai mică acțiune ceva URIAȘ: bea apă ca și cum ar fi cea mai mare performanță din viața ta!”
- „Îngheață când ceilalți râd, lasă-i să se bucure de tine.”
- „Eșuați cu mândrie, fiindcă greșelile voastre sunt aur curat. Împingeți eșecul mai departe. Clovnii eșuează magnific!”
- „Folosește-ți tot corpul: fața, mâinile, picioarele, chiar și burta!”
- „Nu-ți face griji dacă are sens sau nu, nonsensul este cel mai bun prieten al clovnului.”
- „Talentul tău poate fi cel mai mic, cel mai prostesc lucru: să te scarpini în cap, să cascade, să strănut dramatic.”
- „Amintește-ți că provocarea clovnului este să ia ceva simplu și să-l facă epic.”

6. Cercul de reflecție (10 minute)

- Adună participanții într-un cerc.
- Împărtășiți impresii și emoții.

Întrebări orientative:

- „Cum v-ați simțit când ați exagerat și v-ați jucat?”
- „Ce s-a întâmplat când oamenii au râs de voi – cum v-ați simțit?”
- „Ce v-a surprins la clovnul vostru?”

Linii directoare pentru facilitatori

- **Stabilește tonul:** Normalizează prostiile și eșecurile ca fiind comori.
- **Oferă-le exemplu de vulnerabilitate:** Demonstrează mai întâi mișcări, sunete și emoții exagerate.
- **Gestionarea energiei:** Folosește aplauze, muzică și umor pentru a menține energia grupului.
- **Încurajează exagerarea:** Reamintește constant participanților: „Faceți-o mai mare! Mergeți mai departe!”
- **Echilibrează rolurile:** Alternează activitățile solo, în pereche, în trio și în grup.
- **Ameliorează disconfortul:** recunoaște timiditatea și încurajează încercările mici înainte de a trece la cele mari.
- **Respectă limitele:** participarea este voluntară; râsul nu trebuie să fie niciodată batjocoritor.
- **Sărbătorește greșelile:** subliniază faptul că clovni transformă „erorile” în comedie.

Obiective de învățare

- Reconectarea cu copilul interior prin râs și joacă.
- Explorarea vulnerabilității și a acceptării de sine prin exagerarea imperfecțiunilor.
- Construirea încrederii și a conexiunii de grup prin improvizație.
- Învățarea transformării greșelilor în oportunități creative.



ComAS-KA2-TC, România, Timișoara, 2024

PĂPUȘI PE BEȚE

Tema

Improvizație · Crearea de păpuși · Povestirea

Obiectiv

Să stimuleze creativitatea, colaborarea și exprimarea de sine prin crearea de păpuși și improvizație. Atelierul ajută participanții să-și dezvolte abilitățile de povestire și improvizație, să-și consolideze încrederea în sine, să îmbunătățească comunicarea și să întărească legăturile comunitare. De asemenea, încurajează introspecția, reflecția și dezvoltarea personală.

Public țintă

- Vârsta: peste 16 ani
- Dimensiunea grupului: 8-30 de participanți

Spațiu

- Spațiu suficient pentru ca participanții să stea în cerc și mai târziu să joace în jurul unei mese „scenă”.
- Poate fi organizat în interior sau în aer liber.

Materiale și resurse

- Foi de carton
- Foarfece, creioane colorate, markere, bandă adezivă, lipici
- Bete (pentru păpuși)
- Masă (pentru a fi folosită ca scenă, răsturnată pe o parte)
- Difuzor (pentru muzică energizantă)

Agenda atelierului (90-120 minute)

1. Bun venit (5 minute)

- Roagă participanții să se așeze în cerc.
- Prezintă-te pe scurt și descrie atelierul: „Astăzi vom confecționa păpuși, le vom da viață și vom crea împreună piese scurte de teatru de păpuși. Atelierul va dura aproximativ 90-120 de minute.”
- Menționează că activitățile se bazează pe creativitate și distracție, nu pe abilități artistice.

2. Energizant – Cercul mișcării (10 minute)

- Pune muzică ritmică și optimistă.
- Explică: „Vom merge în cerc, unul câte unul. Când vine rândul vostru, arătați o mișcare pe ritm – orice doriți. Restul vă vom imita până când va veni rândul următoarei persoane.”
- Începe cu prima mișcare pentru a da un exemplu.
- Păstrează energia ușoară și încurajatoare. Dacă grupul este mic, repetă cercul de 2-3 ori.
- Încheie mulțumind grupului: „Bună treabă! Acum că ne-am energizat, să începem să creăm.”

3. Crearea păpușilor (20 de minute)

- Așază materialele (carton, foarfece, markere, bandă adezivă, bete) pe mese.
- Oferă instrucțiuni: „Acum veți crea păpușa voastră! Poate fi un animal, un obiect, un personaj fantastic, orice vă inspiră. Folosiți materialele pentru a o decora și atașați-o la un băț, astfel încât să o puteți mișca.”
- Încurajează experimentarea: nu există o modalitate corectă sau greșită.
- Reamintește-le participanților că mai au 15 minute.

4. Prezentarea păpușilor (15 minute)

- Adunați-vă din nou în cerc cu păpușile.
- Roagă participanții, pe rând, să ridice păpușa și să răspundă la următoarele întrebări:
 - Ce păpușă ai?
 - De ce ai ales-o?
 - Are vreo semnificație personală pentru tine?

5. Crearea unei povești în grupuri mici (20 de minute)

- Împarte participanții în grupuri de 4-6 persoane.
- Oferă instrucțiuni: „Fiecare grup va inventa o poveste scurtă în care să folosească toate păpușile. Aveți 20 de minute la dispoziție pentru pregătire. Puteți confecționa păpuși sau recuzită suplimentare, dacă aveți nevoie. Mai târziu, veți prezenta povestea în fața tuturor celorlalți.”
- Sugerează: poveștile pot fi amuzante, serioase, magice sau complet aleatorii.
- Circulă între grupuri, verificând și ajutând dacă se blochează.
- La 15 minute, reamintește-le să înceapă repetițiile.

6. Spectacole de teatru de păpuși (10–30 minute)

- Pregătește o „scenă” așezând o masă pe o parte.
- Adună publicul în fața ei.
- Explică: „Fiecare grup va interpreta povestea sa în spatele scenei. Puteți folosi păpușile după cum doriți. Fiți creativi!”
- Joacă rolul de gazdă: Prezintă fiecare grup, menține o atmosferă încurajatoare și mulțumește-le după interpretare.
- Ține cont de timp; dacă grupurile sunt mari, limitează fiecare interpretare la 5–7 minute.

7. Interpretare comunitară improvizată (opțional, 10 minute)

- Așezați toate păpușile în fața scenei.
- Explică: „Acum vom face un spectacol improvizat. Trei voluntari vor alege o păpușă la întâmplare și vor începe o scenă în spatele scenei. Oricine din public poate spune STOP! în orice moment. Când o fac, se pot alătura piesei cu o nouă păpușă sau pot înlocui unul dintre interpreți. Povestea poate continua sau poate lua o direcție complet nouă.”
- Începe cu trei voluntari.
- Încurajează povestirea jucăușă și spontană.
- După câteva minute, încheie activitatea cu aplauze.

8. Reflecție în grupuri mici (10–15 minute)

- Împarte participanții în grupuri de câte patru.
- Pune întrebări orientative (pe o tablă sau pe un slide):
 - Cum v-ați simțit în timpul activităților?
 - Ați întâmpinat dificultăți?
 - Care a fost momentul vostru preferat?
 - Ce ați învățat sau ce ați reținut din acest atelier?
- Încurajează-i pe participanți să vorbească în mod egal.

9. Reflecție în grup (5 minute)

- Reveniți în cerc.
- Fiecare participant împărtășește un cuvânt sau o frază scurtă despre experiență.
- Mulțumește grupului și încheie cu: „Vă mulțumesc pentru creativitate și energie! Ați construit povești, ați interpretat și ați improvizat împreună. Sper să păstrați acest simț al jocului și al imaginației.”

Linii directe pentru facilitatori:

- Demonstrează opțiunile de confecționare a păpușilor și asigură participanții că păpușile simple și jucăușe sunt suficiente.
- În timpul povestirii în grup, circulă și verifică dacă toți membrii grupului sunt incluși.
- Când încep prezentările, acționează ca „gazda spectacolului”, menținând energia, aplauzele și tranzițiile fluide.
- Sprijină reflecția, lăsând mai întâi grupurile mici să împărtășească experiențele lor, înainte de a reveni la întregul grup.

Obiective de învățare

La finalul atelierului, participanții vor:

- **Gândi creativ** prin conceperea de păpuși și povești unice.
- **Colabora în echipe** pentru a crea și interpreta piese de teatru cu păpuși.
- **Dezvolta abilități de comunicare**, atât verbale, cât și nonverbale.
- **Câștiga încredere** în sine prin interpretarea în fața colegilor.
- **Exersa improvizația** prin interpretări spontane.
- **Fi capabili să se adapteze și să rezolve probleme** în timpul creației și interpretării.
- **Reflecta** asupra experiențelor, dezvoltând conștiința de sine și înțelegerea comunității.
- **Se vor bucura** de un proces distractiv și captivant, care încurajează atitudini pozitive față de creativitate.

Informații suplimentare

- **Sfat pentru facilitator:** Unii participanți pot fi timizi în ceea ce privește interpretarea. Încurajează-i să preia roluri precum narator, efecte sonore sau asistent de păpuși.
- **Rezultat:** Păpușile pot fi păstrate ca suveniruri, expuse sau reutilizate în viitoarele ateliere.



ACT For Your Mental Health #3, Göd, 2025

PREZENȚA PUBLICĂ

Tema

Spectacol, joc, zona de confort, improvizație, reflecție și scriere creativă.

Obiectiv

Participanții vor explora ce înseamnă spectacolul, vor experimenta prezența în public și vor crea piese individuale și colective prin mișcare și scriere. Atelierul încurajează spontaneitatea, legăturile comunitare, abilitățile de comunicare și dezvoltarea personală, ajutând participanții să iasă din zona lor de confort.

Public țintă

- Grupa de vârstă: 18+
- Număr: ~10 participanți (adaptabil pentru 6-20)
- Abilități: Nu este necesară experiență anterioară în domeniul spectacolelor

Spațiu

- Spațiu exterior mare (străzi, piețe, zone publice) cu trecători necunoscuți.
- Un spațiu sigur și liniștit în apropiere pentru scriere și reflecție, cum ar fi un parc sau o sală de antrenament.

Materiale și resurse

- pixuri
- hârtie sau jurnale
- Opțional: clipboard-uri pentru scriere în aer liber

Agenda atelierului (3 ore)

1. Introducere și prezentare generală (10 minute)

- Facilitatorul se prezintă și explică obiectivele.
- Invită participanții să reflecteze pe scurt: „Ce înseamnă pentru voi cuvântul spectacol?”
- Explică desfășurarea atelierului: cercuri → scriere → performanțe solo/duo → reflecție.

Facilitatorul sugerează:

- „Spectacolul nu se întâmplă doar pe scenă — se poate întâmpla oriunde, chiar și aici, acum.”
- „Nu există corect sau greșit, doar curiozitate, joacă și prezență.”

2. Exercițiu în cerc – Spectacol public (50 de minute)

- Ieșiți în aer liber și formați cercuri silențioase, orientate spre interior sau spre exterior, în diverse spații publice (cum ar fi colțuri de stradă, piețe sau zone cu bănci). „Rămâneți nemișcați, fiți atenți, observați.” Așteptați puțin și găsiți un alt loc.
- Participanții explorează modul în care simplul fapt de a sta împreună în picioare sau așezați poate schimba un spațiu public.

Facilitatorul pune întrebări:

- „Ce comunică trecătorilor faptul că stați în cerc?”
- „Încercați să vă schimbați postura. Înaltă și mândră, mică și retrasă. Cum se schimbă energia?”
- „Cum schimbă prezența grupului spațiul?”
- „Experimentați: o persoană iese, alta intră. Observați cum se transformă cercul.” „Creați o ordine bazată pe culoarea hainelor de sus. Observați cercul.”
- Încearcă să faci ceva care pare ridicol. Mișcă energia din spațiu alergând în jurul cercului. Observă ce se întâmplă.

💡 Încurajează participanții să observe *cum spațiul îi schimbă* și *cum ei schimbă spațiul*.

3. Scriere creativă 1 – Spațiul vorbește (20 minute)

- Întoarceți-vă la locația de bază.
- Roagă participanții să scrie din perspectiva spațiului în sine:
- „Dacă această piață ar putea vorbi, ce ar spune despre noi?”
- „Cum s-a simțit să găzduiască cercul nostru?”

Facilitatorul sugerează:

- „Scrieți liber, nu este nevoie de gramatică sau structură perfectă.”
- „Imaginați-vă că spațiul are sentimente, amintiri, o voce.”

4. Pauză (15 minute)

5. Explorare individuală în spațiul public (20 de minute)

- Participanții se plimbă individual în spațiu, cu atenție și conștientizare.
- Invită-i să observe cum se simt când acționează singuri după cercul de grup.

Propuneri din partea facilitatorului:

- „Încercați să vă mișcați mai încet decât de obicei – cum reacționează lumea din jurul vostru?”
- „Ce se întâmplă dacă repetați o acțiune mică, cum ar fi să stați jos, să vă ridicați în picioare sau să vă întoarceți?”
- „Observați zona voastră de confort și jucați-vă cu ideea de a pași puțin dincolo de ea. Faceți sau repetați ceva simplu, cum ar fi un pas înapoi la fiecare câteva secunde. Dacă vă simțiți confortabil, încercați să faceți ceva amuzant sau ieșit din comun în mod repetat. Fiți un robot, fiți un animal. Observați ce se întâmplă.”

6. Scriere creativă 2 – Sinele și spațiul (10 minute)

- Participanții compară experiențele lor în grup și cele individuale.
- Tema de scriere: *„Ce s-a schimbat în mine când eram singur, comparativ cu momentul în care eram în grup?”*
- *„Ați realizat ceva pe parcursul acestei activități? Ați avut momente distractive sau dificultăți?”*

7. Crearea unui spectacol solo și duo (40 de minute)

- Fiecare participant creează un spectacol solo de 1 minut inspirat din scrierile și explorările sale.
- După ce interpretează solo-urile, participanții formează perechi.
- În duo-uri, ei combină elemente din solo-urile lor pentru a crea o piesă scurtă comună.
- Opțional: Perechile prezintă piesele lor combinate.

Facilitatorul sugerează:

- „Păstrați simplitatea. Un singur gest sau o singură frază pot fi suficiente.” (de exemplu, să vă așezați și să spuneți „huh, a fost aproape...” de trei ori)
- „Exagerați! O idee mică poate deveni uriașă când vă dedicați ei.”
- „Când combinați, observați cum solo-ul vostru și solo-ul partenerului vostru pot intra în coliziune, se pot contopi sau transforma.”

8. Cercul de împărtășire și reflecție (20 minute)

- Participanții se adună în cerc.
- Fiecare împărtășește:
 - „Ce am descoperit despre mine în timpul spectacolului de astăzi?”
 - „Ce a fost dificil? Ce a fost distractiv?”
 - „Cum m-am simțit să creez împreună cu alții în public?”

Linii directoare pentru facilitatori

- **Creează un mediu sigur:** reamintește participanților că pot oricând să se adapteze sau să renunțe dacă se simt inconfortabili.
- **Oferă-le exemplul de vulnerabilitate:** împărtășește propriile reflecții și fă exercițiile alături de ei.
- **Încurajează asumarea riscurilor:** „Nu există eșecuri, fiecare alegere este un material valoros”.
- **Sărbătorește încercările, nu rezultatele:** aplaudă fiecare performanță, indiferent de calitatea acesteia.

Obiective de învățare

- Explorarea performanței ca prezență în spațiu, nu doar ca teatru pus în scenă.
- Consolidarea abilităților de improvizație, comunicare și scriere creativă.
- Dezvoltarea conștientizării dinamicii comunității în comparație cu expresia individuală.
- Consolidarea încrederii și a rezilienței în contexte publice.
- Încurajarea reflecției, a deschiderii emoționale și a dezvoltării personale.



ComAS-KA2-TC, Spania, 2025



ComAS-KA2-TC, Ungaria, 2024

INTERPRETEAZĂ ȘI JOACĂ

Tema

Improvizație · Exprimare personală · Interpretare ludică

Obiectiv

- Exprimarea creativității și imaginației prin improvizație.
- Explorarea diferitelor tehnici de improvizație pas cu pas.
- Experimentarea cu diferite roluri și perspective.
- Dezvoltarea încrederii, comunicării și legăturilor în cadrul grupului.

Public țintă

- Tineri și adulți (adaptabil la o grupă de vârstă mai largă).
- 8-30 participanți

Spațiu

- Spațiu suficient pentru a se mișca liber.

Materiale și resurse

- Hârtii pe care sunt scrise diferite roluri (carduri de rol, vezi mai jos)
- O bancă (sau scaune aranjate ca o bancă) pentru improvizația finală.
- Opțional: semne „Da/Nu” pentru variații ale jocului

Agenda atelierului (2 ore)

1. Bun venit și încălzire (30 de minute)

a) Numele festivalului (10 minute)

- Prezentări în cerc cu o notă jucăușă: nume + cuvânt legat de festival care începe cu aceeași literă + mișcare corespunzătoare.
- Exemplu: „Vodka-Victoria, cu o mișcare care imită băutul” „Music-Marta, cu o mișcare care imită cântatul la chitară” „Popcorn-Petru, cu o mișcare care imită gustarea”.
- Fiecare participant își spune numele cu un gest sau o mișcare.
- Grupul repetă împreună.

Sugestie din partea facilitatorului: „Alegeți ceva festiv, amuzant sau îndrăzneț. Lăsați-vă numele să devină un mic personaj”.

b) Vrajitor – Monstru – Elf (10 minute)

- O variantă alternativă a jocului Piatră, Hârtie, Foarfecă.
- Monștrii = mișcări mari și înfricoșătoare + mârâieli (înving elfii).
- Vrajitorii = vrăji „șu-șu” (înving monștrii).
- Elfii = chicoteli șirete „giggli-giggli” (înving vrajitorii).
- Echipele joacă împreună, învinșii fug înapoi „acasă”, învingătorii îi urmăresc.
- Facilitatorul spune: „Nu fiți timizi, umblați cu adevărat în pantofii personajului vostru! Monștrii ocupă mult spațiu, vrajitorii lansează vrăji dramatice, elfii sunt șireți și ușori.”

c) Să jucăm (10 minute)

- Facilitatorul strigă acțiuni: „Să sărim!” „Să batem din palme!” „Să ne învârtim!” → grupul copiază.
- Participanții încep și ei să dea comenzi.
- Facilitatorul spune: „Regula este: dacă cineva spune „Să...”, toți facem acțiunea aceea imediat. Faceți acțiunea clară și distractivă!”

2. Concentrare și conexiune (15 minute)

a) Jocul privirii (7 minute)

- În perechi, partenerii se privesc în ochi.
- Sarcina: ghiciți ceva despre partenerul vostru (de exemplu, „Cred că îți plac câinii”, „Cred că ești cel mai mare dintre frați”).
- Schimbați rolurile. Reflectați scurt: care dintre presupuneri au fost corecte?
- Îndrumare de la facilitator: „Aveți încredere în intuiția voastră. Este vorba despre o observație jucăușă, nu despre acuratețe. Observați cum vă simțiți când sunteți priviți atent”.

b) Numărarea până la 10 (8 minute)

- Grupul numără cu voce tare până la 10 (sau până la numărul de membri ai grupului).
- Doar câte o persoană poate vorbi pe rând. Dacă două persoane vorbesc în același timp, se începe din nou.
- Variație: închideți ochii.
- Facilitatorul spune: „Nu vă grăbiți. Ascultați tăcerea înainte de a vorbi. Putem ajunge la 10 fără să o luăm de la capăt?”

3. Jocul cu cărți de rol (15 minute)

Pregătire:

- Dă fiecărui participant o carte cu un rol (exemple mai jos).
- Rolurile trebuie să fie simple și distractive:
 - Un copil care și-a pierdut jucăria preferată și o caută peste tot
 - Un șofer de autobuz care refuză să oprească pentru pasageri
 - Un turist care nu înțelege limba locală
 - Un profesor sever care a pierdut controlul asupra clasei
 - O celebritate care încearcă să se ascundă de fanii săi
 - Un detectiv care suspectează că toți sunt vinovați
 - Un chelner foarte neîndemânatic într-un restaurant elegant
 - O persoană în vârstă care își exagerează toate povestirile
 - O persoană care întârzie la o întâlnire importantă și intră în panică
 - Cineva care crede că este invizibil, dar de fapt nu este

Cum se joacă:

1. Alege 3-5 participanți pentru a începe o scenă scurtă improvizată.
2. Fiecare persoană joacă rolul care i-a fost atribuit.
3. Lasă scena să se deruleze timp de 1-2 minute.
4. Facilitatorul bate din palme → actorii îngheață pe loc.
5. Un participant din public atinge un actor înghețat, îi ia locul și joacă un nou rol.
6. Scena continuă exact din momentul în care a fost înghețată, acum cu o nouă întorsătură a personajului.
7. Repetați de câteva ori cu schimbări diferite.

Propuneri din partea facilitatorului:

- „Intrați complet în rolul vostru. Cum se mișcă, vorbește sau reacționează acest personaj?”
- „Exagerați! Improvizația prosperă pe baza alegerilor mari: mai tare, mai caraghios, mai dramatic.”
- „Când vă alăturați, nu planificați prea mult, pur și simplu reacționați la ceea ce se întâmplă.”
- „Observați cum se schimbă povestea când intervin persoane noi. Fiecare schimbare creează o nouă versiune a scenei.”

4. Povești despre clădiri (25 minute)

a) Exercițiu cu camera/mașinăria (10 minute)

- Participanții formează o „cameră” sau o „mașinărie”. Fiecare persoană devine un obiect sau o piesă cu sunet/mișcare.
- Exemplu: „Eu sunt lampa, pentru că luminez viețile celorlalți.” „Eu sunt motorul, pentru că mențin lucrurile în mișcare.”
- Facilitatorul solicită:
 - „Gândiți-vă la un obiect care se potrivește personalității voastre.”
 - „Arătați-ne cum se mișcă sau sună obiectul vostru.”
 - „Observați cum funcționează întreaga mașinărie.”

b) Banca – Improvizatie finală (15 minute)

Pregătire:

- Așază o bancă (sau câteva scaune) în fața grupului.
- Explică-le că banca este „scena” și se poate transforma în orice (bancă din parc, stație de autobuz, tron, bancă din închisoare etc.).

Cum se joacă:

1. Invită 2-3 participanți să înceapă o scenă pe bancă.
2. Dă-le o sugestie simplă de început (vezi exemplele de mai jos).
3. Lasă scena să se deruleze timp de 1-2 minute.
4. În orice moment, un participant din public poate aplauda, interveni și înlocui pe cineva de pe bancă. Acesta preia rolul și continuă povestea în felul său. Povestea se poate transforma în orice.
5. Continuă să rotești participanții, astfel încât mai multe persoane să poată încerca.
6. După 3-4 scene scurte, faceți o pauză pentru aplauzele grupului și treceți la reflecție.

Sugestii pentru începutul scenei:

- Doi străini se întâlnesc pe bancă.
- Cineva așteaptă cu nerăbdare autobuzul.
- Pe bancă izbucnește o ceartă în familie.
- O persoană încearcă să tragă un pui de somn pe bancă, dar este mereu întreruptă.
- Banca este un tron regal și toată lumea vrea să stea pe ea.

Propuneri din partea facilitatorului:

- „Nu uitați, banca poate deveni orice vă imaginați.”
- „Păstrați povestea vie, așa că intrați, ieșiți, surprindeți-ne.”
- „Nu planificați prea mult. Lăsați scena să se dezvolte natural prin reacțiile voastre.”
- „Când intrați, schimbați energia, adăugați ceva nou povestirii.”

5. Reflecție și împărtășire (20 minute)

- Reflecție în grupuri mai mici, astfel încât toată lumea să aibă timp să împărtășească.
- Întrebări orientative:
 - „Cum v-ați simțit în timpul exercițiilor?”
 - „Care rol v-a plăcut cel mai mult? Care v-a plăcut cel mai puțin?”
 - „Ați ieșit din zona de confort?”
 - „Ce v-a surprins la voi înșivă sau la grup?”
- Runda finală cu întregul grup: un cuvânt sau un gest despre cum părăsesc atelierul.
- Îndrumare pentru facilitator: „Nu există răspunsuri corecte. Împărtășiți sincer. Chiar și un singur cuvânt este suficient.”

Linii directoare pentru facilitarea activității:

- Demonstrează jocurile de rol și exagerează propriile mișcări pentru a încuraja spiritul jucăuș.
- Reamintește frecvent participanților: „Nu există greșeli în improvizație, tot ceea ce faceți este util”.
- Rotează frecvent participanții, astfel încât toată lumea să aibă timp pe scenă fără presiune.
- Păstrează scenele scurte și dinamice pentru a menține energia.
- În timpul alocat reflecției, ghidează grupul să conecteze experiențele de improvizație cu comunicarea și încrederea din viața reală.

Obiective de învățare

- Consolidarea coeziunii grupului și a conexiunii sociale.
- Dezvoltarea abilității de ascultare, comunicare și colaborare.
- Dobândirea încrederii în improvizație și performanță.
- Explorarea creativității prin jocuri de rol și imaginație.

ELIBERAREA EMOTIILOR

Tema

Conștientizarea emoțională, exprimarea de sine, recunoștința, crearea unui spațiu sigur.

Scop

Crearea unui spațiu sigur și intim în care participanții să poată exprima gânduri și emoții negative, să le transforme prin expresie artistică și să se reconecteze cu recunoștința și pozitivitatea.

Public țintă

- Vârsta: peste 16 ani
- Dimensiunea grupului: 5-15 participanți

Spațiu

- O cameră liniștită și confortabilă, cu lumină caldă sau naturală, sau un spațiu exterior calm.
- Luminile difuze și lumina lumânărilor completează experiența.
- Aranjați participanții într-un cerc pe un covor sau perne.
- Fundal: muzică instrumentală/de meditație ușoară (fără versuri).
- Lumânări pentru intimitate și atmosferă.

Materiale și resurse

- Lumânări
- Covor/perne
- Difuzor pentru muzică de fundal
- 2 ghemuri de fire sau sfoară
- Rolă mare de hârtie groasă (pentru desenat)
- Cerneală neagră sau vopsele închise la culoare (guaj/acrilice)
- Pensule (de diferite dimensiuni) și recipiente pentru apă
- Palete/farfurii pentru amestecat
- Markere
- Prosoape/prosoape de hârtie

Agenda atelierului (60-90 minute)

1. Introducere și crearea unui spațiu sigur (5 minute)

- Facilitatorul urează bun venit grupului, explică structura atelierului și stabilește tonul de siguranță și confidențialitate.
- Participanții se prezintă pe scurt, spunându-și numele.

Facilitatorul spune:

- „Acesta este un spațiu sigur. Puteți împărtăși cât de mult sau cât de puțin doriți, totul este voluntar.”
- „Vom parcurge împreună un proces de exprimare a ceea ce ne apasă, apoi vom găsi ușurință și recunoștință.”

2. Împărtășirea gândurilor negative – Plasa de frânghie (10 minute)

- Participanții stau în cerc.
- Un participant începe cu frânghia, o ține și împărtășește un gând negativ începând cu: „În ciuda faptului că...”.
- Apoi, îi pasează frânghia unei alte persoane. Cei care preferă să nu împărtășească nimic o pasează mai departe fără să o țină.
- Se formează o pânză de păianjen în jurul cercului.

Facilitatorul îi îndrumă:

- „Nu vă gândiți prea mult, ci împărtășiți ceea ce vă vine în minte, indiferent dacă este important sau nu.”
- „Observați cum frânghia ne leagă; cu toții purtăm ceva, și totuși suntem conectați.”

3. Eliberare artistică – Explicarea negativității (20 minute)

- Participanții se îndreaptă către foaia mare de hârtie.
- Folosind cerneală/vopsea neagră și pensule, desenează sau scriu liber pentru a-și exprima sentimentele negative. Figurativ sau abstract, nu există reguli.

Facilitatorul sugerează:

- „Lăsați hârtia să vă poarte grijile. Folosiți linii, forme sau cuvinte, orice vi se pare potrivit.”
- „Nu încercați să faceți ceva frumos. Punem accent pe exprimare, nu artă.”

Opțional: pune muzică instrumentală ușoară pentru a sprijini imersiunea.

4. Împărtășirea recunoștinței – Pânza de frânghie (10 minute)

- Participanții se întorc în cerc cu frânghia.
- De data aceasta, fiecare împărtășește ceva pozitiv, începând cu: „**Sunt recunoscător pentru...**”.
- Frânghia se transmite din nou, formând o nouă pânză, de data aceasta legată de recunoștință.

Facilitatorul sugerează:

- „Recunoștința poate fi ceva simplu — o persoană, un moment, chiar și un miros sau un gust.”
- „Observați cum pânza noastră ne dă o senzație diferită când este construită pe ceea ce ne face recunoscători.”

5. Eliberare simbolică – ruperea hârtiei (5 minute)

- Adu grupul în fața foii mari de hârtie cu desenele în cerneală neagră.
- Împreună, rupeți hârtia în bucăți, eliberându-vă simbolic de negativitate.

Opțional: Bucățile de hârtie rupte pot fi păstrate sau arse, dacă există un șemineu.

„Puteți păstra hârtia ca amintire a faptului că aveți de lucru sau puteți arunca sau arde hârtia mai târziu, dacă vi se pare potrivit.”

Îndrumări pentru facilitator:

- „În timp ce rupeți hârtia, imaginați-vă că lăsați în urmă aceste gânduri. Rupeți-o cu convingere.”
- „Observați cum vă simțiți când distrugeți fizic ceea ce ați scris mai devreme.”

6. Cercul final de reflecție (10 minute)

- Participanții se adună din nou în cerc.
- Invită-i să împărtășească (în mod voluntar) cum s-au simțit în timpul procesului.

Întrebări orientative:

- „Cum v-ați simțit împărtășind gândurile voastre?”
- „Cum a fost experiența de a vă pune sentimentele pe hârtie?”
- „Ce ați observat la voi înșivă în timpul părții dedicate recunoștinței?”
- „Cum vă simțiți acum, în comparație cu începutul?”

Opțional: Încheie cu o rundă de închidere cu un singur cuvânt (fiecare spune un cuvânt care descrie cum se simte).

Linii directoare pentru facilitatori

- **Stabilește tonul:** Creează o atmosferă calmă, caldă și confidențială.
- **Fii un model demn de urmat:** Participă la activități (împărtășește o idee, fă un desen) pentru a-ți arăta vulnerabilitatea.
- **Respectă tăcerea:** Lasă loc pentru momente de tăcere. Unii pot avea nevoie de ele pentru a-și aduna gândurile și a le exprima cu voce tare. Alții pot prefera să observe. Reamintește-le că și acest lucru este în regulă.
- **Ghidarea cu îndemnuri:** Oferă exemple dacă participanții se confruntă cu dificultăți (de exemplu, „În ciuda faptului că am mulți oameni în jurul meu, mă simt foarte singur în viața mea.” / „Sunt recunoscător prietenilor și familiei mele care îmi reamintesc mereu că nu sunt singur.”).
- **Respectă timpul:** menține echilibrul activităților, dar permite flexibilitate dacă împărtășirea durează mai mult.
- **Încheiere:** readu întotdeauna grupul la pozitivitate și calm, lăsându-l într-o stare echilibrată.

Obiective de învățare

- Identificarea și exprimarea gândurilor și a emoțiilor negative în condiții de siguranță.
- Experimentarea eliberării prin practici simbolice și artistice.
- Consolidarea empatiei și a încrederii prin împărtășirea în grup.
- Practicarea recunoștinței și reconectarea cu perspective pozitive.

LABIRINTUL

Tema:

Colaj · Meditație ghidată · Auto-reflecție

Obiectiv

- Oferirea unui spațiu sigur pentru auto-exprimarea non-verbală, explorarea labirinturilor personale și a libertății interioare.
- Stimularea creativității prin realizarea de colaje și explorarea simbolică.
- Creșterea conștiinței de sine și a stimei de sine prin artă, reflecție și sprijinul grupului.

Public țintă

- Tineri și adulți
- Dimensiunea grupului: 8–16 participanți

Spațiu

- Două mese lungi cu scaune/bănci.
- Materialele sunt pregătite înainte de sosirea participanților.

Materiale și resurse

- Cărți Dixit (sau orice cărți cu imagini simbolice)
- Foi A3/A4 (colorate sau simple)
- Reviste și ziare pentru realizarea colajelor
- Foarfece, lipici, markere, pixuri colorate
- Bilețele adezive
- Muzică de fundal (opțional)

Agenda atelierului (120 minute)

1. Bun venit și introducere (5 minute)

- Salută participanții și stabilește tonul: „Bun venit la acest atelier de art-terapie. Astăzi vom explora labirinturile din interiorul nostru și vom căuta libertatea interioară. Rețineți: nu este vorba despre abilități artistice. Este vorba despre exprimare, descoperire și reflecție.”

2. Icebreaker – Sinele din vis cu cărți Dixit (10 minute)

- Întinde cărțile Dixit pe masă.
- Îndrumare: „Imaginați-vă că sunteți un vis complex, o creatură magică sau chiar o amintire distorsionată. Alegeți o carte care vă reprezintă în această stare.”
- Fiecare participant se prezintă și explică pe scurt de ce a ales acea carte.

3. Meditație scurtă ghidată – Intrarea în labirint (10 minute)

- Invită participanții să se așeze confortabil, cu ochii închiși.
- Ghidează-i într-o vizualizare: „Imaginați-vă un labirint. Ce formă are? Este simplu sau complex? Este făcut, piatră, lemn, plante? Unde vă aflați în el în acest moment? Cum vă simțiți în timp ce vă deplasați prin el? Mai este ceva în labirint? Este labirintul vostru, îl cunoașteți?”
- Tranziție: „Păstrați această imagine în minte fiindcă o vom folosi în colajul nostru.”

4. Crearea colajului – Labirintul (30 de minute)

- Pune la dispoziție hârtie, reviste, lipici și markere.
- Instrucțiuni: „Creați un colaj despre labirintul vostru, încercați să includeți și ceea ce înseamnă pentru voi libertatea interioară. Rupeți, tăiați, desenați, folosiți culori și forme. Lăsați-vă imaginația să curgă. Nu există corect sau greșit.”
- Pune muzică de fundal ușoară.

5. Plimbare prin galerie și denumirea colajelor (15 minute)

- Așază colajele în jurul camerei.
- Fiecare participant primește 5 bilețele adezive.
- Instrucțiuni: „Plimbați-vă, priviți lucrările de artă. Scrieți un titlu sau un cuvânt scurt pentru 5 colaje care vă inspiră. Așezați bilețelul cu fața în jos, astfel încât numai artistul să îl poată vedea mai târziu.”

6. Meditație profundă ghidată – Găsirea ieșirii (15 minute)

- Participanții se așază din nou confortabil, cu ochii închiși.
- Facilitatorul conduce:

Vizualizați-vă în labirint...

- În ce parte a labirintului vă aflați?
- Sunteți singuri sau însoțiți?
- Vedeți o intrare sau o ieșire?
- Este un spațiu confortabil sau inconfortabil? De ce aveți nevoie aici?
- Ce provocări sau monștri se află în interior?
- Ce vă așteaptă la ieșire?
- Ce înseamnă libertatea pentru voi acolo?

Lasă un moment de tăcere între întrebări.

7. Reflecție în grup – Legătura dintre artă și meditație (25 de minute)

- Adunați-vă în cerc cu colajele voastre.
- Întrebări orientative:
 - Cum a fost procesul de creare a colajului vostru?
 - Ce titluri au dat ceilalți lucrării voastre?
 - Ce imagini sau intuiții v-au venit în timpul meditației?
- Încurajează împărtășirea deschisă, dar voluntară.

8. Ritual colectiv de încheiere (10 minute)

- Așezați colajele în cerc pe podea.
- Invită participanții să se așeze în jurul lor.
- Îndrumare: „Privind acest cerc de labirinturi, gândiți-vă la un cuvânt care exprimă libertatea voastră. Când sunteți gata, spuneți cuvântul cu voce tare, unul câte unul.”

Linii directoare pentru facilitarea activității:

- Creează o atmosferă calmă și sigură încă de la început. Explică clar că nu sunt necesare abilități artistice, fiindcă accentul se pune pe exprimare, nu pe rezultate.
- Ghidează participanții cu blândețe către introducerea imaginativă (creatura din vis + cărțile Dixit), folosind un ton încurajator și jucăuș.
- În timpul realizării colajului, reamintește participanților că pot rupe sau tăia hârtia, pot folosi culori și pot urma intuiția, evitând perfecționismul.
- Introdu întrebări de reflecție pas cu pas, lăsând spațiu pentru tăcere. Încurajează participanții să împărtășească doar ceea ce le este confortabil.
- Condu meditația ghidată într-un ritm lent și cu o voce clară și fermă cu pauze între întrebări.

Obiective de învățare

- Promovarea creșterii personale și a auto-reflecției
- Încurajarea creativității și a gândirii simbolice
- Ameliorarea stresului prin creație artistică conștientă
- Sprijinirea reglării emoționale și a conștientizării
- Construirea comunității prin artă împărtășită și ritualuri colective

DIN INTERIOR SPRE EXTERIOR

Tema

Emoții · Transformare · Auto-reflecție · Exprimare creativă

Obiectiv

Utilizarea tehnicilor de terapie prin artă pentru a explora emoțiile, a elibera tensiunile interioare și a transforma sentimentele în expresie creativă.

Public țintă

- Tineri (peste 16 ani) și adulți.
- Potrivit pentru grupuri de 8-20 de participanți.
- Nu este necesară experiență artistică anterioară.

Spațiu

- Spațiu interior liniștit și sigur, cu mese și suficient spațiu pe podea pentru a se putea întinde.
- Lumină naturală sau iluminat difuz pentru a crea un mediu calm.

Materiale și resurse

- Foi mari de hârtie (A3 sau mai mari)
- Creioane colorate, creioane cerate, pasteluri, markere, acuarele, pensule
- Reviste, foarfece, lipici (pentru opțiunea de colaj)
- Difuzor + muzică instrumentală calmă
- Pături/perne pentru faza de meditație
- Opțional: lut/plastilină pentru explorare tactilă

Agenda atelierului (90 minute)

1. Sosire și încălzire (10 minute)

- Participanții stau așezați în cerc.
- Exercițiu scurt de concentrare:
 - Închideți ochii, inspirați încet, expirați complet.
 - Puneți mâna pe inimă → observați cum vă simțiți ajungând aici.
- Exercițiu rapid de spargere a gheții: „Dacă starea ta de spirit din acest moment ar fi o culoare, care ar fi aceea?”

2. Vizualizare ghidată: Întâlnirea cu emoția ta (10 minute)

- Facilitatorul conduce o meditație:
 - „Închideți ochii și imaginați-vă că pășiți într-un spațiu interior sigur.”
 - „O emoție care dorește atenția voastră astăzi apare — poate fi clară sau neclară.”
 - „Observați culoarea, forma, dimensiunea și textura ei. Cum se mișcă?”
- Tranziție: „Într-o clipă, veți da acestei emoții o formă pe hârtie.”

3. Primul desen: Exprimarea emoției (20 de minute)

- Participanții primesc hârtie și instrumente de desen.
- Instrucțiuni: **Desenați emoția așa cum vi s-a părut – nu vă concentrați pe a o face „frumoasă”, doar lăsați formele, culorile și texturile să apară.**
- Facilitatorul încurajează exprimarea liberă, fără judecăți.
- Opțional, se poate pune muzică ușoară în fundal.

Facilitatorul dă indicații participanților în timp ce aceștia desenează:

- „Ce culoare necesită această emoție în acest moment?”
- „Ocupă întreaga pagină sau doar un colț?”
- „Lăsați-vă mâna să se miște fără să vă gândiți prea mult.”

4. Desenul transformării: schimbarea emoției (20 de minute)

- După ce termină, participanții reflectează în liniște pentru un moment.
- Următoarea instrucțiune: „**Acum, priviți desenul vostru. Întrebați-vă: cum ar putea această emoție să se transforme în ceva care să vă susțină, să fie mai ușoară sau mai echilibrată? Adăugați sau modificați orice pe pagina voastră pentru a arăta această transformare.**”
- Participanții pot adăuga noi culori, forme sau elemente de colaj pentru a-și transforma desenul emoțional.

Întrebări ale facilitatorului:

- „Această emoție are nevoie de mai mult sau mai puțin spațiu?”
- „Ce ar ajuta-o să se simtă mai calmă, mai puternică sau mai liberă?”
- „Ce ați putea adăuga pentru a reprezenta vindecarea sau echilibrul?”

5. Explorare tactilă opțională (10 minute)

- Pentru grupurile care au timp sau energie suplimentară:
 - Pune la dispoziție lut sau plastilină.
 - Invită participanții să „*modeleze emoțiile cu mâinile. Apoi, remodelați-le în ceva care vă susține*”.
- Această activitate va ajuta participanții să se conecteze fizic cu transformarea.

6. Cercul de împărtășire (15 minute)

- Invită participanții să împărtășească în perechi sau în grupuri mici.

Împărtășirea în cerc:

- Participanții stau cu lucrările lor de artă.
- Împărtășire voluntară: fiecare persoană poate spune un cuvânt despre procesul său sau poate arăta pe scurt desenul său.
- Grupul ascultă fără a judeca sau interpreta.

Facilitatorul întreabă:

- „Cum a fost să vă exprimați sentimentele prin culori și forme?”
- „V-a surprins ceva?”
- „Cum s-a schimbat desenul vostru în faza de transformare?”

7. Ritualul de încheiere (5 minute)

- Toată lumea ține desenul la piept.
- Grupul respiră de trei ori încet, împreună.
- Cuvinte de încheiere: „*Această hârtie conține procesul vostru de astăzi. Puteți să o păstrați, să o împăturiți sau să o aruncați, este a voastră. Ce contează este că v-ați permis să vă exprimați.*”

Linii directe pentru facilitare

- Subliniază că **nu există corect sau greșit**. Contează procesul, nu produsul.
- Protejează siguranța emoțională → reamintește participanților că nu trebuie să împărtășească mai mult decât doresc.
- Păstrează tăcerea în timpul fazelor de desen, intervine cu îndemnuri doar dacă este necesar.
- Normalizează emoțiile: toate sentimentele sunt binevenite, de la bucurie la tristețe și confuzie.

Obiective de învățare

- **Sporirea conștientizării emoționale** prin exteriorizarea sentimentelor cu ajutorul artei.
- **Exersarea exprimării** de sine fără judecată.
- **Construirea unei legături de grup** prin creativitate și reflecție împărtășite.



ComAS-KA2-TC, Spania, 2025

SENTIMENTE ÎN CULORI

Tema

Conștientizarea emoțională și exprimarea creativă prin artă.

Obiectiv

- Ajutarea participanților să exploreze, să identifice și să-și exprime emoțiile.
- Utilizarea mărgelilor pentru a crea brățări personale ca simbol al poveștilor și stărilor emoționale ale acestora.
- Încurajarea auto-reflecției și a împărtășirii în grup într-un mediu sigur și favorabil.

Publicul țintă

- Grupa de vârstă: peste 14 ani.
- Dimensiunea grupului: 5-25 de participanți.

Spațiu

- Un spațiu deschis, calm, cu mese și scaune.
- O masă centrală pentru mărgeli și instrumente; dispunere în cerc pentru împărtășirea părților.

Materiale și resurse

- Mărgeli colorate (o gamă largă de forme, culori și nuanțe)
- Cordon elastic/fir elastic (2–3 role)
- Foarfece
- Hârtie A4
- Creioane colorate/markere/pasteluri
- Muzică de fundal calmă și neutră

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit & Icebreaker – „Alege o mărgea” (15 minute)

- Așază boluri cu mărgeli pe masă.
- Roagă fiecare participant să aleagă o mărgea care reprezintă starea lui actuală.
- Participanții se prezintă și explică de ce au ales acea mărgea.

Facilitatorul le sugerează:

- „Alegeți mărgeaua care se apropie cel mai mult de starea voastră actuală – nu este nevoie să explicați, decât dacă doriți.”
- „Culorile vorbesc adesea în locul nostru, când cuvintele ne lipsesc. Să vedem ce ne spun astăzi.”
- Dacă grupul este timid: facilitatorul dă primul exemplu cu propria sa mărgea.

2. Desenarea emoțiilor (10–15 minute)

- Dă fiecărui participant o foaie de hârtie și creioane colorate/markere/creioane.
- Sarcina: să deseneze nori colorați, forme, modele sau linii abstracte care le vin în minte fără să se gândească.
- După aceea, pot compara desenul cu brățara lor.

Împărtășirea în perechi:

„Găsiți-vă un partener și reflectați scurt asupra creațiilor voastre. Cum vă simțiți când le priviți?”

Facilitatorul sugerează:

- „Nu gândiți prea mult, alegeți culorile care vă atrag atenția.”
- „Lăsați mâna să se miște liber, nu este nevoie de cuvinte sau de desene perfecte.”
- „Sentimentul vostru este intens, blând, greu, ușor?”

3. Realizarea brățarilor – Călătorie emoțională

Explică pe scurt cum culorile pot simboliza diferite sentimente.

- „Roșul înseamnă întotdeauna furie sau poate însemna și pasiune? Poate reprezenta și calmul pentru tine.”
- „Nu există corect sau greșit, semnificațiile culorilor sunt personale.”

Activitate:

- Participanții își creează propriile brățări.

Există diverse moduri de a proceda, nu există corect sau greșit.

- „Mărgelile pot reprezenta emoțiile pe care le simțiți în acest moment.”
- „Pot fi culorile care vă atrag cel mai mult în ultima vreme.”
- „Pot reprezenta sentimente importante din viața voastră.”
- „Ele pot servi ca un memento pentru a nu uita să simți acele sentimente.”
- „Ele pot fi amintiri sub formă de culori.” etc.

Îndrumări de la facilitator:

- „Lasă fiecare mărgea să spună o parte din povestea ta.”
- „Observă ce culori te atrag — uneori mâinile noastre știu înaintea minții.”

4. Reflecție și povestire (20 de minute)

- Participanții își prezintă brățările (în mod voluntar).
- Ei pot explica semnificația și povestea din spatele alegerii mărgelilor.
- Ei pot compara brățările cu desenele lor și pot împărtăși gândurile lor despre acestea.

Opțiuni:

- Împărtășire în perechi: mai sigură pentru grupurile timide.
- Întregul cerc: mai multă legătură pentru grupurile încrezătoare.

Întrebări ale facilitatorului:

- „Cine ar dori să împărtășească povestea brățării sale?”
- „Care mărgea a fost cea mai greu de ales? Care v-a surprins?”
- „Ce observați când vă uitați la brățările tuturor împreună?”
- „Există culori care v-au provocat rezistență? Care credeți că este motivul?”

Linii directoare pentru facilitatori

- **Creează o atmosferă sigură:** reamintește participanților că ei decid cât de mult doresc să împărtășească.
- **Oferă-le exemplu de deschidere:** arată-le mai întâi propria ta brățară și reflecțiile tale
- **Fii flexibil:** unii vor dori să vorbească mai mult, alții mai puțin. Echilibrează timpul alocat fiecăruia.

Obiective de învățare

- A recunoaște și a numi o varietate de emoții.
- Exprimarea emoțiilor în mod simbolic prin culori.
- Crearea unei brățări personale ca amintire tangibilă a poveștilor personale și a conștientizării emoționale.



ComAS-KA2-TC, Ungaria, 2024

SIMȚURILE

Tema

Mindfulness, explorarea simțurilor, reflecție

Obiectiv

Prin stimularea simțurilor (mirosuri, texturi, sunete și gusturi), participanții se vor reconecta cu ei înșiși, vor explora amintiri și emoții și își vor exprima experiențele prin scris sau desen. Activitățile vor evidenția puterea simțurilor în evocarea reflecției personale și a conexiunii.

Public țintă

- 5-15 participanți
- Vârsta minimă: 14 ani

Spațiu

- Un spațiu liniștit, interior sau exterior.
- Scaune sau saltele/pături de yoga aranjate în cerc.
- Mese disponibile pentru partea de scriere/desen.

Materiale și resurse

- Scaune/saltele de yoga
- **Mirosuri:** ulei de vanilie sau lavandă, portocale, usturoi, oțet, bețișoare de scorțișoară, ceai de mentă, cafea etc.
- **Texturi:** bumbac/vată, frunze, lemn, farfurie netedă, pietre, picături de apă, lut, jucării de pluș, obiecte din cauciuc, pene, șmirghel, cuburi de gheață, încălzitor de mâini
- **Gusturi:** felii de măr, struguri, felii de lămâie, bomboane acre, ciocolată neagră, murături, brânză, cârnați, vată de zahăr, cuburi de pâine, chipsuri, ananas etc.
- hârtie groasă (A4 sau mai mare)
- pixuri și markere, creioane colorate
- Bilețele adezive
- Bande pentru ochi (pentru toți participanții)
- Difuzor

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit și introducere (10 minute)

- Salută participanții călduros, explică scopul atelierului.
- Verifică dacă există **alergii** (mai ales la alimente, mirosuri sau contactul cu pielea).
- Joc rapid de prezentare: „*Spuneți-vă numele și un cuvânt care vă descrie astăzi*”.

2. Încălzire senzorială, Smell Starter (5 minute)

- Participanții închid ochii, apoi facilitatorul se plimbă cu o portocală (sau alt miros).
- Participanții se conectează cu mirosul.
- Întrebare: „*Lăsați-vă memoria să rătăcească. De ce vă amintește acest miros? O persoană? Un loc? Un moment în timp?*”
- Scurtă împărtășire (voluntară).

3. Cercul obiectelor cu ochii legați (15 minute)

- Participanții stau în cerc, cu ochii legați, suficient de aproape pentru a da obiectele din mână în mână.
- Facilitatorul (situat în centru) distribuie obiecte cu **texturi, temperaturi și mirosuri** diferite: cub de gheață, încălzitor de mâini, lămâie, floare, lut, jucărie de pluș, pană, minge de cauciuc, șmirghel, piatră netedă, con de pin etc.
- Fiecare participant explorează obiectul (atingere/miros) și îl dă mai departe.
- Îndemn: „*Nu vă grăbiți, ci simțiți obiectul cu vârful degetelor, mirosiți-l, ascultați dacă scoate un sunet. Ce credeți că ar putea fi? Apoi dați-l mai departe către stânga sau dreapta.*”

4. Provocarea asocierii alimentelor (15 minute)

- Formează perechi. O persoană este legată la ochi, iar cealaltă are o cutie cu alimente și lingurițe pentru degustare.
- Persoana legată la ochi comunică mai întâi preferințele și alergiile sale.
- Partenerul îi dă să guste câte un aliment pe rând. Participantul legat la ochi ghicește.
 - Indicație: „Savurați gustul, lăsați-vă să simțiți toate aromele. Nu vă grăbiți! Dacă sunteți gata, semnalizați partenerului că aveți nevoie de o nouă gustare.”
- Schimbați rolurile cu o nouă cutie de gustări.
- Indicații pentru partenerul cu ochii deschiși:
 - „Oferiți fiecare gustare cu blândețe și descrieți ce să se aștepte: rece, crocant, moale...”
 - „Observați reacțiile partenerului – ce emoții apar?”

5. Secvență senzorială ghidată (10 minute)

Pregătire:

- Roagă participanții să se așeze confortabil pe scaune, saltele de yoga sau păături.
- Asigură-te că toți au ochii închiși (sau legați, dacă se simt confortabil).
- Pregătește obiectele senzoriale (mirosuri în borcane sau sticle, texturi sau obiecte mici, sunete pregătite în prealabil).

Facilitare pas cu pas:

1. Centrarea grupului (1–2 minute)

- Invită participanții **să respire lent și profund de trei ori.**
- Îndrumare: „Cu fiecare respirație, permiteți-vă să vă relaxați în acest moment. Simțiți cum pământul vă susține. Observați cum corpul vostru devine calm și pregătit.”

1. Prezintă primul simț (mirosul) (2 minute)

- Ține în mână un obiect cu miros (de exemplu, ulei de lavandă pe vată, boabe de cafea sau coajă de portocală).
- Mergi încet în jurul grupului, lăsând fiecare participant să inhaleze mirosul.
- Sugestie: „Observați primul gând sau prima amintire pe care vi le trezește acest miros. Vă amintește de un loc, o persoană sau un moment din viața voastră?”

1. Adăugă al doilea simț (textura) (2-3 minute)

- Pune ușor un obiect moale sau texturat în mâinile fiecărui participant (bumbac, piatră, frunză, pană etc.).
- Îndrumare: „Simțiți obiectul cu vârfurile degetelor. Observați textura lui. Este moale, aspră, caldă, rece? Imaginați-vă o poveste sau o imagine care însoțește această senzație.”

1. Stratul sonor (2 minute)

- Redă un sunet scurt (de exemplu, apa curgând, bătăi ușoare de tobe, cântecul păsărilor sau un simplu fredonat).
- Încurajează participanții să „asculte cu tot corpul”.
- Îndrumare: „Lăsați sunetul să vă ghideze imaginația. Vă duce undeva? Vă creează o imagine sau un sentiment?”

1. Integrarea experienței (1 minut)

- Invită participanții să păstreze amintirea, imaginea sau emoția care le-a venit.
- Îndrumare: „Rămâneți cu ceea ce simțiți – lăsați-l să se transforme într-o imagine, o amintire sau o mică poveste în interiorul vostru.”

1. Încheierea secvenței (aproximativ 30 de secunde)

- Ghidează ușor participanții înapoi.
- Îndrumare: „Inspirați adânc... și expirați încet. Când sunteți gata, mișcați degetele și deschideți ochii.”

Amestecuri alternative (alege una):

- **Amestec calmant:** miros de lavandă, bumbac la atingere, zumzet ușor.
- **Amestec energizant:** coajă de portocală, băț de lemn sau piatră, cântecul păsărilor sau bătăi de tobe.
- **Amestec surprinzător:** oțet, jucărie de cauciuc sau cub de gheață, fluier scurt sau aplauze.
- **Amestec pentru memorie:** cafea, frunze uscate, bătăi ușoare.
- **Amestec echilibrat:** mentă, piatră caldă într-o mână și țesătură moale în cealaltă, alternând tăcerea și îndrumarea.

6. Exprimare creativă (15 minute)

- Pregătește hârtie, pixuri, culori.
- Participanții **scriu, desenează sau ambele**, pe baza experiențelor lor senzoriale.
- Întrebări:
 - „Ce amintire sau poveste ți-a venit în minte?”
 - „Dacă experiența ta ar avea o culoare, o formă sau un cuvânt, care ar fi acestea?”

7. Împărtășirea în perechi (10 minute)

- Participanții împărtășesc lucrările lor artistice/scrisurile cu un partener.
- Întrebări orientative:
 - „Care a fost senzația cea mai puternică pentru tine?”
 - „De ce crezi că aceasta te-a impresionat cel mai mult?”
 - „Ce te-a surprins la ceea ce ai creat?”

8. Reflecție în grup și încheiere (5 minute)

- Adunați-vă în cerc.
- Întreabă-i: „Cum v-ați simțit?” / „Ce ați descoperit astăzi despre voi înșivă?”
- Mulțumește participanților, opțional poți face o fotografie de grup cu ei.

Ghid de facilitare

- Pregătește spațiul în liniște, cu muzică de fundal relaxantă.
- Explică clar fiecare etapă a activității; dacă este necesar, demonstrează-le.
- Folosește o **voce calmă și pauze** în timpul experiențelor senzoriale.
- Verifică întotdeauna dacă există alergii și nivelul de confort înainte de activitățile de miros sau gust.
- Încurajează împărtășirea voluntară, nu forța sub nicio formă.
- Reafirmă că nu există reacții corecte sau greșite.

Obiective de învățare

- Sporirea conștientizării simțurilor ca instrumente pentru memorie și auto-reflecție.
- Experimentarea legăturii dintre **simțuri, emoții și imaginație**.
- Exersarea exprimării experiențelor interioare prin artă și cuvinte.
- Dobândirea încrederii și a conexiunii prin împărtășirea în perechi și în grup.



ComAS-KA2-TC, Spania, 2025

TRUSA DE PRIM AJUTOR PENTRU STRES

Tema

Sănătate mintală, ameliorarea stresului, reglarea emoțională, atenție conștientă, creativitate

Obiectiv

- Oferirea participanților instrumente practice pentru gestionarea stresului și reglarea emoțiilor.
- Crearea unei „truse de prim ajutor pentru sănătate mintală” personalizată, pe care participanții o pot lua acasă.
- Încurajarea creativității, conștientizării de sine și conectării cu colegii.

Public țintă

- 5–25 de participanți
- Vârsta: peste 14 ani, de preferință tineri și adulți tineri

Spațiu

- O cameră mare sau un spațiu în aer liber cu suficient loc pentru mișcare.
- Mese/scaune pentru decorare creativă.

Materiale și resurse

- Cutii mici de chibrituri (1 per participant), vopsite în alb sau lăsate necolorate pentru a fi decorate
- Markere colorate, autocolante, bandă washi, mici obiecte decorative, lipici, foarfece
- Bilețele adezive (pentru a scrie tehnici și a le pune în cutii)
- Flipchart sau hârtie mare cu structura atelierului
- Difuzor + playlist (muzică calmă + energică)
- Prosoape de hârtie pentru murdărie
- Opțional: lumânări, lumini sau recuzită moale pentru atmosferă

Agenda atelierului (90 minute)

1. Sosire creativă – Decorarea trusei de prim ajutor (15 minute)

- Fiecare participant primește o cutie de chibrituri goală.
- Invită-i să o decoreze în orice stil (simboluri, desene, cuvinte).
- Explică: *„Aceasta va fi trusa voastră personală de prim ajutor pentru stres. Pe măsură ce explorăm tehnicile astăzi, veți adăuga preferatele voastre pe bilețele adezive în interior. La final, veți lua acasă o mică cutie de scule pe care ați creat-o voi înșivă.”*

Facilitatorul sugerează:

- „Gândiți-vă la aceasta ca la un mini spațiu sigur într-o cutie, personalizați-o.”
- „Nu există un design corect sau greșit, el poate fi jucăuș, simplu, abstract...”

2. Icebreaker – Formele stresului (10 minute)

- Stați în cerc.
- Fiecare participant arată cutiutele de chibrituri personalizate.
- Îi inviți să împărtășească (împreună cu cutiutele lor) modul în care recunosc dacă sunt stresați sau calmi și relaxați, ce simptome și semne au. (umeri încordați, palme transpirate, respirație greoaie, senzație de dezorientare sau respirație lentă, corp încordat etc.).

Facilitatorul solicită:

- „Arată-ne creațiile tale și, dacă nu te deranjează, împărtășește-ne cum simți stresul, cum se manifestă în corpul tău. Cum te simți când ești calm și relaxat?”
- Astăzi, vom explora tehnici simple pentru a face față stresului și a ne reorienta sau a ne calma.

3. Energizant de grup – Crearea și calmarea furtunii (10 minute)

- Creați împreună sunete de „ploaie” (bătând din degete → aplaudând → bătând din palme → bătând din picioare).
- Creșteți intensitatea până la „furtună” și calmați-vă până la liniște.
- Debriefing: *„Stresul se acumulează ca o furtună, dar îl putem și calma. Să învățăm câteva tehnici pentru a ne calma furtunile interioare.”*

4. Explorarea tehnicilor de ameliorare a stresului (40 de minute în total)

Participanții exersează fiecare tehnică, apoi scriu o notiță rapidă și o notiță laterală pe un bilețel adeziv („respirație abdominală”, „scuturare” etc.) și o pun în cutia de chibrituri

1. Respirație abdominală (2 min)

- Mâna pe piept, mâna pe burtă.
- Încercați să mișcați doar mâna de pe burtă.”

Sugestie: „Respirați ca și cum ați umple un balon în abdomen.”

2. Respirație în cutie (5 cicluri)

- Inspirați 4 secunde, țineți respirația 4 secunde, expirați 4 secunde, faceți o pauză de 4 secunde.

Indicație: „Concentrați-vă pe respirație și numărare, mențineți un ritm constant și echilibrat.” „Dacă vă pierdeți concentrarea, nu-i nimic, încercați să vă readuceți atenția asupra respirației.”

Notă rapidă pentru cutie: scrieți „Respirație abdominală / Respirație în cutie” pe un bilețel, cu notițe opționale, și puneți-l în cutii.

3. Fredonare (5 min)

- Expirați cu un fredonat. Experimentați cu tonul. Grupul poate crea un sunet asemănător unui cor.

Indicație: „Observați cum vibrația vă calmează pieptul și fața.” „Rămâneți concentrați pe sunet și vibrație. Dacă sunteți distrași, încercați să vă concentrați din nou pe producerea și simțirea sunetului în corpul vostru.”

Notița de pe bilețel: „Murmur” plus notițe opționale

4. 5-4-3-2-1 Exercițiu de grounding (3 min)

- Găsește 5 culori, 4 texturi, 3 sunete, 2 mirosuri, 1 gust (imaginare sau reale).

Indicație: „Acesta este un truc salvator atunci când mintea ta este agitată. Adu-ți conștiința înapoi în spațiul și momentul prezent. Privește în jur și găsește 5 culori, 4 ...” „Este o metodă de a-ți redirecționa atenția și de a te ajuta să te calmezi până când termini toate sarcinile.”

Notița de pe bilețel: “ 5-4-3-2-1 împământare.”

5. Scanarea corpului (5 min)

- Întins sau așezat. Îndrumă încet atenția de la degetele de la picioare → picioare → șolduri → piept → cap.

Indicație: „Nu schimbați nimic, doar observați: greutate? relaxare? tensiune?” „Dacă vă pierdeți concentrarea, readuceți-o la senzații și acordați atenție senzațiilor corpului.”

Notița de pe bilețel: „Scanarea corpului”

6. Auto-masaj (3 min)

- Scalp, tâmpile, gât, umeri, brațe etc.

Indicație: „Găsiți locul care vă provoacă tensiune și acordați-i atenție specială.” „Concentrați-vă asupra senzațiilor corpului vostru.”

Notița de pe bilețel: „Auto-masaj.”

7. Bătăi ușoare (5 min)

- Bătăi ușoare pe frunte, piept, brațe, burtă, picioare.
- Terminați cu bătăi mai puternice pe coapse.

Indicație: „Trezii-vă corpul ușor, ca și cum v-ați da viață bătând ritmul. Concentrați-vă asupra senzațiilor corpului.”

Notița de pe bilețel: „Bătăi ușoare”

8. Dansul scuturării - Shaking Dance (5 min)

- Scuturați degetele, brațele, picioarele, șoldurile, umerii, întregul corp etc. Scuturări mici, scuturări dinamice mari etc.

Indicație: „Imaginați-vă că scuturați stresul din vârfurile degetelor. Imaginați-vă că îl aruncați, că îl scuturați de pe corp. Puteți însoți mișcările cu sunete, cum ar fi fredonatul sau strigătul.”

Notița de pe bilețel: “Scuturare”

9. Perechi de recunoștință (3 min)

- În perechi: împărtășiți 3 lucruri pentru care sunteți recunoscători.

Indicație: „Mare sau mic – soarele, un prieten, cafeaua – ce vă face să fiți recunoscători astăzi?”

Notița de pe bilețel: „Recunoștință”.

5. Crearea trusei complete de prim ajutor (5 minute)

- Revizuieste tehnicile pe o tablă sau repetă-le verbal pentru a le reaminti participanților.
- Participanții adaugă ultimele bilețele adezive.
- Puneți totul în cutia de chibrituri decorată.

6. Reflecție finală(10 minutes)

- Așezați-vă în cerc cu trusele în mâini.
- Scurtă discuție: „Care tehnică credeți că vă va fi de folos în situații stresante din viața reală?”

Indicație: „Păstrați trusa ca un memento pentru faptul că aveți întotdeauna la îndemână instrumente pentru a calma furtuna din interior.”

Linii directe pentru facilitare

- **Demonstrează fiecare tehnică:** Demonstrează întotdeauna înainte de a cere participanților să încerce (de exemplu, demonstrează respirația abdominală sau scuturarea).
- **Menține atenția grupului:** Folosește muzica, tonul vocii și tranzițiile pentru a ghida grupul în mod fluid de la o activitate la alta.
- **Promovează împărtășirea, dar păstrează-o voluntară:** oferă întotdeauna participanților posibilitatea de a alege între a împărtăși sau a păstra tăcerea.

Obiective de învățare

- Exersarea a cel puțin 8 tehnici de ameliorare și reglare a stresului.
- Crearea unei „truse de prim ajutor pentru stres” personalizată.
- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la modul în care se acumulează stresul și la modul în care poate fi ameliorat.
- Consolidarea reglării emoționale, a rezilienței și a creativității.

ARBORELE MEU

Tema

Identitate · Rădăcini · Creștere · Reflecție

Obiectiv

Explorarea identității personale, a rezilienței și a aspirațiilor prin metafora unui copac. Participanții se conectează cu trecutul, prezentul și viitorul lor folosind arta ca instrument de reflecție.

Public țintă

- Tineri și adulți (peste 14 ani)
- Dimensiunea grupului: 8–25 participanți

Cerințe privind spațiul

- Cameră interioară cu mese sau spațiu pe podea pentru desen/pictură
- Atmosferă liniștită și sigură pentru reflecție și împărtășire

Materiale și resurse

- Foi mari de hârtie (hârtie flipchart, A2 sau A3)
- Creioane colorate, creioane cerate, pasteluri sau vopsele
- Foarfece, lipici, reviste pentru colaj (opțional)
- Difuzor pentru muzică instrumentală pe fundal
- Cărți poștale goale sau bilețele adezive pentru note scurte de reflecție

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit și ancorare (10 minute)

- Grupul se adună în cerc.
- Facilitatorul prezintă tema: „Vom folosi imaginea unui copac pentru a reflecta asupra a cine suntem, de unde venim și unde creștem”.
- Exercițiu scurt de respirație: participanții închid ochii, își imaginează că sunt un copac, simt rădăcinile care îi ancorează, ramurile care se întind în sus.
- Întrebare: „*Observați: unde vă aflați puterea? Unde vă aflați deschiderea către creștere?*”

2. Desenarea copacului meu (40 de minute)

Fiecare participant primește o foaie mare de hârtie. Ei desenează sau pictează un copac care îi reprezintă.

Facilitatorul îndrumă:

- **Rădăcini (trecut):** „Ce vă dă putere? Cine sau ce vă susține? Desenați sau simbolizați aceste lucruri în rădăcinile voastre.”
- **Trunchiul (prezentul):** „Ce calități, valori sau provocări alcătuiesc viața ta de zi cu zi? Desenează-le în trunchiul tău.”
- **Ramuri și frunze (viitorul):** „Care sunt visurile, speranțele sau lucrurile pe care vrei să le dezvolti? Aducă-le în ramurile tale.”
- **Frunze sau flori (daruri):** „Ce împărtășești cu ceilalți? Ce oferi lumii?”

Încurajează formele, culorile și cuvintele simbolice, mai degrabă decât desenele „perfecte”. Muzica liină susține procesul.

3. Reflecție și împărtășire în perechi (15 minute)

- Participanții formează perechi și vorbesc despre copacii lor.
- Întrebări:
 - „Ce ai descoperit despre rădăcinile tale?”
 - „Care parte a fost cea mai ușor de desenat? Care parte a fost cea mai dificilă?”
 - „Ce arată ramurile tale despre direcția ta?”

4. Pădurea colectivă (15 minute)

- Toată lumea își așază desenele unul lângă altul pe podea sau pe perete.
- Facilitatorul invită participanții să se plimbe și să observe mai întâi în tăcere.
- Apoi se adună în cerc: „Priviți pădurea noastră, cum fiecare copac este diferit, dar toate sunt conectate”.
- Scurt dialog de grup despre asemănări, diferențe și ceea ce iese în evidență.

5. Ritual de încheiere (10 minutes)

- Fiecare participant scrie o propoziție scurtă pe un bilețel alb. :
 - „Un lucru pe care vreau să îl cultiv în mine este...”
- Apoi lipesc bilețelele pe copacii lor.
- Grupul respiră adânc de trei ori împreună pentru a încheia.

Linii directoare pentru facilitatori

- Stabilește un ton calm și încurajator, pune accentul pe proces, nu pe produs.
- Oferă metafore și sugestii, dar permite participanților să le interpreteze liber.
- Respectă faptul că unii participanți pot fi mai puțin comunicativi și nu îi presa să explice desenele personale.
- Respectă cu blândețe timpul alocat: reamintește participanților („mai aveți 5 minute pentru crengi”) pentru ca aceștia să se simtă ghidați.

Obiective de învățare

- Încurajarea **conștientizării de sine** prin reflecție asupra trecutului, prezentului și viitorului.
- Utilizarea **simbolismului** în artă ca mijloc de procesare a identității și emoțiilor.
- Construirea unui **sentiment de comunitate** prin crearea unei „păduri” colective.
- Părăsirea atelierului cu un **memento** vizual al punctelor forte și aspirațiilor personale.



ComAS-KA2-TC, Grecia, 2025

FII TU ÎNSUȚI

Tema

Explorarea nevoilor personale prin mișcare, comunicare și activități creative.

Obiectiv

Să ajute participanții să exploreze, să identifice și să-și exprime nevoile și limitele personale prin activități fizice, exerciții de comunicare și exprimare creativă.

Public țintă

- Tineri și adulți, 10-30 de participanți.
- Potrivit în special pentru grupuri care se cunosc deja sau care au experiență anterioară în domeniul consimțământului/limitelor.
- Poate fi adaptat pentru grupuri mai puțin experimentate prin restricționarea atingerii (de exemplu, numai cu mâinile) sau scurtarea exercițiului.
- Accesibilitate emoțională: explicație clară a consimțământului, opțiunea de a refuza să participe în orice moment fără a fi judecat.

Spațiu și amenajare

- **Spațiu liniștit în interior sau în aer liber.**
- Suficient de mare pentru ca toți participanții să stea/se întindă în cerc.
- Amenajare: saltele/perne așezate în cerc, cu un spațiu central „cutie” pentru activitatea cu obiecte și o masă cu materiale pentru creație.

Materiale și resurse

- Saltele și perne.
- Aparat de redare muzică și playlist relaxant.
- Obiecte naturale sau de uz cotidian colectate din împrejurimi.
- **Pentru creație:** fire, hârtie, markere, foarfece, lipici, țesături, materiale naturale, henna etc.

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit & Stretching (10 minute)

- Participanții stau/se întind în cerc pe saltele.
- Facilitatorul conduce exerciții simple de stretching cu respirație conștientă.
- Mișcări: întinderea brațelor deasupra capului, rotirea umerilor, întinderea picioarelor, deschiderea pieptului.
- **Facilitatorul îndrumă:**
 - „Observați cum se simte corpul vostru în acest moment.”
 - „Respirați în zonele tensionate — lăsați respirația să creeze spațiu.”
 - „Acesta este momentul vostru să ajungeți și să vă conectați cu voi înșivă.”

2. Încălzire – Târg de vechituri (20 minute + 5 minute de împărtășire)

Opțional: sunete care să creeze atmosfera unui târg de vechituri, pentru a îmbunătăți experiența.

- Participanții adună obiecte mici (pietre, frunze, bețe sau obiecte personale). Fiecare persoană alege un obiect, reflectează și împărtășește motivul pentru care l-a ales.

Întrebare: „De ce v-a atras acest obiect?”

- Apoi, participanții se amestecă într-un cerc (ca la un târg de vechituri), **schimbă obiecte** oferind și primind, cu dreptul de a refuza politicos un schimb, dacă nu le place oferta. (Fără comunicare verbală)
- Așteaptă câteva minute până când toată lumea are timp să facă mai multe schimburi. Întrebări: „Acum ne amestecăm cu toții într-un cerc, creând o atmosferă de târg de vechituri. Acum puteți începe să negociați tranzacții și să schimbați obiecte. Nu uitați, puteți refuza dacă tranzacția nu vi se pare avantajoasă.”
- „Mai aveți 1 minut pentru a încheia tranzacțiile finale.”
- Împărtășirea în perechi (5 minute): Reflectați împreună asupra alegerilor și schimburilor.
- **Întrebări:**
 - „Cum v-ați simțit când ați dat obiectul inițial? Când ați primit altceva? Când ați refuzat o ofertă?”
 - „Cum v-ați simțit în atmosfera de târg de vechituri?”
 - Sunteți mulțumiți de obiectul pe care l-ați obținut în final?

3. Limite – Jocul consimțământului (20 minute)

- **Întrebare introductivă:** „Ce este consimțământul, într-un singur cuvânt?” → scurt brainstorming.
- Explică **jocul consimțământului de 2 minute al lui Betty Martin**.
- **Structură:**
 - În perechi, decideți cine este A și cine este B.
 - A întreabă: „Cum ai vrea să te ating timp de 2 minute?”
 - B răspunde, A este de acord numai dacă se simte 100% confortabil.
 - Exersați → apoi schimbați rolurile.
 - A întreabă: „Cum ai vrea să mă atingi timp de 2 minute?”
 - Schimbați rolurile.
- **Note de siguranță pentru facilitator:**
 - Limitează atingerea la mâini/brațe dacă grupul are mai puțină experiență.
 - Încurajează comunicarea clară și precisă: „mai ușor”, „mai repede”, „oprește-te”.
 - **Normalizează „nu” ca răspuns normal.**
- **Întrebări de reflecție în perechi:**
 - „A fost ușor să ceri ceea ce ai vrut?”
 - „Care întrebare a fost mai dificilă?”
 - „Cum te-ai simțit când ai spus nu sau când ai auzit nu?”

4. Tranziție – Îmbrățișare de sine (1 minut)

- Invită participanții să se îmbrățișeze cu putere.
- **Sugestie:**
 - „Întotdeauna vă puteți oferi confort și îngrijire. Haideți să respirăm adânc de câteva ori, să închidem ochii și să ne îmbrățișăm.”

5. Crearea obiectelor de confort (25 minute)

- **Introducere:**
 - „Gândiți-vă la un obiect care v-ar putea aduce bucurie sau confort.”
 - „Acesta este un cadou pentru voi înșivă, un memento pentru a avea grijă de nevoile voastre.”
 - „Alegeți culori, texturi sau simboluri care vă inspiră.”
- Participanții își creează obiectele personale folosind materialele furnizate și lucrurile pe care le găsesc în jur (obiecte naturale, echipamente de papetărie, carton, hârtie, țesături, fire, mărgelile, lut etc.).
- În fundal se aude muzică ușoară.
- **Facilitatorul îi îndrumă:**
 - „Urmați-vă intuiția, nu gândiți prea mult. Poate fi un desen, o sculptură, o figurină, o brățară etc.)
 - „Obiectul vostru nu trebuie să fie frumos. Trebuie doar să aibă o semnificație pentru voi.”

6. Reflecție și încheiere (15 minute)

- Împărtășire în cerc. Participanții pot prezenta obiectul lor de confort unui partener sau grupului.
- **Întrebări orientative:**
 - „Ce ai creat și de ce este important pentru tine? Ce reprezintă?”
 - „Cum te-ai simțit când ai dat sau ai primit în timpul activităților?”
 - „A fost ușor să-ți identifici și să-ți exprimi nevoile?”
 - „Ce ai învățat despre limite?”

Linii directoare pentru facilitare

- Oferă explicații clare, pas cu pas.
- Normalizează refuzul și subliniază că renunțarea la ceva este în regulă.
- Adaptează exercițiul privind limitele la gradul de pregătire al grupului.

Obiective de învățare

- Exersarea identificării și a exprimării nevoilor personale.
- Dezvoltarea încrederii în stabilirea și respectarea limitelor.
- Conștientizarea importanței consimțământului și a contactului fizic sigur.
- Consolidarea practicilor de îngrijire personală prin activități creative.

ARDEREA ÎNGRIJORĂRILOR

Tema

Foc de tabără, ameliorarea stresului/grijiilor, introspecție

Obiective

- Oferirea participanților a unei modalități simbolice și distractive de a se elibera de griji.
- Încurajarea introspecției, reflecției și dezvoltării personale.
- Să construiască încrederea, să îmbunătățească comunicarea și să consolideze legăturile comunitare (dacă se realizează în grup).

Public țintă

- Vârsta: peste 16 ani
- Număr: 6-30 participanți

Spațiu

- Spațiu în aer liber cu suficient loc pentru ca participanții să stea în siguranță în cerc în jurul unui foc (sau lumânări).
- Cadru liniștit pentru a favoriza reflecția.

Materiale și resurse

- Grătar, lemne de foc, sac de cărbuni, aprinzător, brichetă/lumânări
- Hârtie A4, pixuri
- Găleată cu apă/stingător de incendiu (necesare pentru siguranță)
- Masă sau clipboarduri (pentru scris)
- Difuzor (opțional: muzică de fundal ușoară pentru atmosferă)
- Bezele + frigărui de lemn (ritual opțional de închidere)

Agenda atelierului (60 minute)

1. Welcoming & instrucțiuni de siguranță (5 minute)

- Invită participanții să se așeze în cerc în jurul focului.
- Explică activitatea și scopul acesteia.

Facilitatorul spune:

- „Acesta este un ritual simbolic prin care renunțăm la ceea ce ne apasă.”
- „Nu trebuie să împărtășiți ceea ce scrieți, decât dacă doriți.”

2. Gândirea și scrierea preocupărilor (5–10 minute)

- Fiecare participant ia 3–5 foi de hârtie și un pix.
- Ei reflectează în liniște și își notează preocupările, temerile, frustrările sau orice altceva doresc să renunțe.
- Se poate pune muzică calmă în fundal.

Facilitatorul spune:

- „Gândiți-vă la gândurile, sentimentele sau situațiile de care ați dori să vă eliberați.”
- „Nu este nevoie de propoziții lungi, chiar și un cuvânt, un simbol sau o frază scurtă sunt suficiente.”
- „Este doar pentru voi, deci scrieți sincer, fără să vă judecați.”

3. Ritualul focului – Aruncarea grijiilor (5 minute)

- Unul câte unul, participanții se apropie de foc și aruncă hârtiile.
- Ei privesc pentru un moment cum arde hârtia și vizualizează eliberarea.

Facilitatorul îi îndrumă:

- „Pe măsură ce hârtia arde, imaginați-vă că grijiile se dizolvă odată cu fumul.”
- „Inspirați adânc și, odată cu expirația, eliberați ceea ce nu vă mai servește.”
- „Dacă vă simțiți pregătiți, spuneți-vă la revedere în tăcere în mintea voastră în timp ce aruncați hârtia în foc.”

4. Auto-reflecție și împărtășire (5 minute)

- Participanții se întorc în cerc.
- Invită-i să împărtășească pe scurt (opțional).

Întrebări orientative:

- „Cum v-ați simțit când v-ați scris grijiile?”
- „Cum a fost să le vedeți arzând?”
- „Ați avut vreo realizare sau emoție?”

5. Reflecție în grup (5 minute)

- Mergi în cerc și roagă participanții să împărtășească un singur cuvânt sau o propoziție scurtă care să surprindă experiența lor.

Facilitatorul propune:

- „Alegeți un cuvânt care să descrie cum vă simțiți în acest moment.”
- „Există ceva ce rețineți din acest moment?”

6. Ritual de încheiere (opțional – 5 minute)

- Prăjiți împreună bezele, ca un moment ușor de legătură după eliberarea emoțională.
- Mulțumește participanților pentru deschiderea și prezența lor.

Facilitatorul spune:

- „La fel cum putem îndulci acest moment cu bezele, amintiți-vă că puteți aduce dulceață și ușurință și în propria voastră viață.”

Linii directe pentru facilitare

- **Atmosfera:** Folosește o voce calmă, muzică ușoară, lumina focului ca decor propice reflecției.
- **Siguranță:** Supraveghează întotdeauna focul, ține o găleată/un stingător în apropiere.
- **Incluziune:** Împărtășirea experiențelor este opțională, participanții pot păstra confidențialitatea experiențelor lor.
- **Sprijin:** Fii pregătit să consolezi participanții dacă apar emoții puternice.
- **Încheiere:** Încheie mereu cu ceva lejer (reflecție de grup sau bezele) pentru a echilibra eliberarea emoțională.

Obiective de învățare

- Încurajarea ameliorării stresului și a reglării emoționale.
- Sporirea atenției conștiente (mindfulness) prin eliberare simbolică.
- Câștigarea încrederii în grup și construirea conexiunii cu acesta (dacă sunteți într-un grup).
- Sprijinirea dezvoltării personale prin reflecție.



ComAS-KA2-TC, Estonia, 2024

CREAREA UNEI NOI NAȚIUNI

Tema

Creativitate · Munca în echipă · Identitate culturală

Obiectiv

Să încurajeze creativitatea, munca în echipă și conștientizarea culturală prin implicarea participanților în crearea unei țări fictive, cu propriul steag, imn, monedă și istorie.

Public țintă

- Grupa de vârstă: 14–30 ani
- Dimensiunea grupului: flexibilă, ideal 15–30 de participanți împărțiți în echipe mici

Spațiu

- În aer liber (de preferat) sau spațiu interior mare, cu suficient loc pentru ca mai multe grupuri să lucreze separat
- Mese și scaune pentru fiecare echipă

Materiale și resurse

- Cearșafuri și hârtie colorată pentru crearea steagului
- Foarfece, markere, vopsele, lipici și alte materiale de artă
- Hârtie și pixuri colorate pentru proiectarea monedei
- Materiale de scris (hârtie, pixuri, flipcharturi mari) pentru imn și istorie
- Opțional: difuzor (pentru a reda muzică de fundal în timpul creației)

Agenda atelierului (3 ore)

1. Bun venit și Icebreaker (15 minute)

- Urează bun venit participanților și explică scopul: „Astăzi vom imagina și vom construi națiuni cu totul noi! În echipe, veți crea totul de la steag, imn, moneda, până la istorie. La final, vom prezenta națiunile noastre și vom reflecta asupra a ceea ce ne învață acest lucru despre cultură și identitate.”
- Formează echipe mixte. Taie diferite imagini în bucăți egale (dimensiunea necesară a grupului) și împarte bucățile amestecate participanților. Câte o bucată fiecăruia, apoi lasă participanții să găsească bucățile lipsă pentru a-și completa imaginile și a forma un grup.

2. Sesiune de brainstorming – Bazele națiunii (30 de minute)

- Echipele se adună la mese.
- Întrebare: „Începeți prin a defini elementele de bază ale țării voastre: Care este numele ei? Ce valori reprezintă? Ce fel de societate este? Notați împreună ideile cheie.”
- Facilitatorul se deplasează între grupuri, oferind întrebări orientative:
 - Care sunt valorile fundamentale ale națiunii voastre?
 - Cum se deosebește țara voastră de celelalte?

3. Faza de creație – Proiectarea națiunii (90 de minute)

- Creația va fi împărțită în 4 părți:
 - **Steagul (20 min):** Echipele creează și decorează un steag național. „Un steag ar trebui să reprezinte valorile și identitatea națiunii voastre. Ce culori și simboluri exprimă cel mai bine acest lucru?”
 - **Imnul (20 min):** Echipele scriu și repetă un imn scurt (cântec, rap, scandare sau poezie). „Nu trebuie să fie lung, doar ceva memorabil și mândru.”
 - **Moneda (20 min):** Echipele proiectează bancnote sau monede. „Gândiți-vă la simbolurile sau imaginile importante pentru economia sau cultura națiunii voastre.”
 - **Istorie (30 min):** Echipele scriu o scurtă poveste despre origini. „De unde provine națiunea voastră? Care este parcursul ei până în prezent?”
- Se poate pune muzică de fundal lină pentru a inspira creativitatea.
- Facilitatorul le spune cât timp mai au la dispoziție (de exemplu, „Mai aveți 20 de minute pentru a termina steagul!”).

4. Pregătirea prezentării (30 de minute)

- Echipele își organizează materialele într-o prezentare scurtă.
- Sfat de la facilitator: „Decideți cine va prezenta fiecare parte. Faceți prezentarea clară și distractivă. Gândiți-vă la ea ca la o primire a vizitatorilor în țara voastră!”

5. Prezentări de grup (45 de minute)

- Fiecare echipă își prezintă națiunea în fața grupului.
- Prezentarea trebuie să includă:
 - Prezentarea și explicarea drapelului
 - Interpretarea imnului
 - Prezentarea designului monedei
 - Prezentarea istoriei
- Facilitatorul joacă rolul de gazdă: „Mulțumim, națiunea X! Să le aplaudăm creativitatea. Cine urmează?”

6. Reflecție și încheiere (10 minute)

- Adunați-vă în cerc pentru o reflecție de grup.
- Întrebări orientative:
 - *Ce ați învățat despre munca în echipă în timpul acestei activități?*
 - *De ce este importantă identitatea culturală pentru un grup sau o națiune?*
 - *A fost ceva surprinzător în modul în care a lucrat echipa voastră?*
- Runda de încheiere: fiecare participant spune un cuvânt despre ceea ce simte.

Linii directoare pentru facilitare:

- Stabilește limite de timp clare pentru fazele de brainstorming și creație, reamintind grupurilor să găsească un echilibru între distracție și productivitate.
- Sprijină fiecare grup circulând printre participanți, răspunzând la întrebări și asigurându-te că toată lumea se poate exprima și este ascultat.
- Încurajează creativitatea sub toate formele: cântece, simboluri, modele de steaguri etc.
- În timpul prezentărilor, acționează ca moderator, încurajând aplauzele și curiozitatea.

Obiective de învățare

- Dezvoltarea creativității și a abilităților de lucru în echipă.
- Înțelegerea elementelor culturale și semnificația lor simbolică.
- Exersarea prezentării și a vorbitului în public.
- Experimentarea luării deciziilor în grup și negocierea.
- Reflectarea asupra semnificației identității culturale și a valorilor comune.

Informații suplimentare:

- Grupurile create pot funcționa ca grupuri de reflecție zilnică dacă proiectul se desfășoară pe mai multe zile.

COLABORARE ARTISTICĂ FORESTIERĂ

Tema

Natură · Creativitate · Colaborare

Obiectiv

Încurajarea creativității, a muncii în echipă și a conștientizării problemelor de mediu prin crearea de opere de artă colective folosind materiale naturale găsite în pădure.

Public țintă

- Grupa de vârstă: 14–30 ani
- Dimensiunea grupului: flexibilă (10–30 participanți, ideal în echipe mici)

Spațiu

- O pădure sau un spațiu natural în aer liber cu suficient loc pentru explorare și creație.
- Alegeți o zonă sigură unde participanții se pot aduna și își pot instala lucrările de artă.

Materiale și resurse

- Nu sunt necesare materiale externe deoarece participanții vor folosi elemente naturale găsite în pădure (frunze, ramuri, pietre, conuri de pin etc.).

Agenda atelierului (150 minute)

1. Bun venit & Icebreaker (15 minute)

- Adună grupul într-un cerc.
- Explică scopul: „Astăzi, vom folosi pădurea ca atelier de artă. Explorând și creând cu materiale naturale, ne vom conecta cu natura, vom colabora ca echipă și vom vedea cum creativitatea și sustenabilitatea merg mână în mână.”
- Idee pentru spargerea gheții: *Vânătoare de comori în natură*
 - Dă fiecărei echipe o listă scurtă (de exemplu, „ceva aspru, ceva neted, ceva rotund”).
 - Echipele adună 3-5 obiecte în 5 minute și le împărtășesc cu grupul.
 - Tranziție: „Acum că ne-am încălzit, să explorăm mai în profunzime și să adunăm materiale pentru opera noastră de artă.”

2. Explorare și colectare (45 minute)

- Împarte participanții în echipe mici (3-5 persoane).
- Indicație: „Explorați zona și adunați obiecte naturale pe care ați dori să le utilizați în lucrările voastre artistice. Colectați în mod responsabil: numai obiecte care au căzut deja și luarea lor nu vă pune în pericol.”
- Sfat pentru facilitator: reamintește participanților să nu dăuneze plantelor sau creaturilor vii.
- Semnalizează când mai sunt 10 minute, astfel încât echipele să se întoarcă la timp.

3. Crearea unei opere de artă (60 de minute)

- Marchează o zonă de expoziție (o poiană sau un spațiu central).
- Echipele se adună cu materialele colectate.
- Instrucțiuni: „Acum folosiți materialele pentru a crea o operă de artă colectivă. Poate fi o sculptură, o mandală, un simbol sau ceva abstract. Pădurea este pânza voastră.”
- Fiecare echipă își așază cu grijă opera.
- Ascultați sunetele naturii sau pune muzică ușoară inspirată din natură.
- Mergi de la o grupă la alta, încurajându-i și punându-le întrebări orientative, dacă este necesar:
 - Ce poveste spuneți cu această operă?
 - Cum lucrați împreună ca echipă?

4. Amenajarea expoziției și prezentări (30 de minute)

- Echipele își prezintă lucrările în fața grupului: „Aceasta este creația noastră. Acestea sunt materialele pe care le-am folosit și sursa de inspirație din spatele ei.”
- Aplaudați și sărbătoriți fiecare prezentare.

5. Reflecție și încheiere (10 minute)

- Adună-i pe toți într-un cerc.
- Întrebări pentru reflecție:
 - Cum v-ați simțit să creați artă folosind doar materiale naturale?
 - Ce ați învățat despre munca în echipă în timpul acestei activități?
- Runda de încheiere: fiecare participant spune un cuvânt care descrie experiența sa.

Linii directoare pentru facilitarea activității:

- Prezintă activitatea în aer liber, cu reguli clare de siguranță pentru explorarea pădurii.
- Încurajează participanții să colecteze materiale naturale cu respect (fără a dăuna plantelor vii).
- Reamintește-le că „arta” poate fi abstractă – forme, modele sau aranjamente simbolice.
- Pentru expoziție, îndrumă grupurile să explice alegerile lor și semnificația creației lor.
- Facilitează reflecția prin corelarea activității cu teme precum sustenabilitatea, munca în echipă și legătura cu natura.

Obiective de învățare

Până la sfârșitul atelierului, participanții își vor:

- Îmbunătăți creativitatea folosind materiale naturale.
- Îmbunătăți munca în echipă și colaborarea prin creația artistică colectivă.
- Aprofunda conștientizarea mediului și aprecierea naturii.
- Vor reflecta asupra modalităților sustenabile de interacțiune cu lumea naturală.



ComAS-KA2-TC, Ungaria, 2024

IDENTITĂȚI MAGICE

Tema

Desen · Mindfulness · Comunitate

Obiectiv

Explorarea identității personale și a relațiilor noastre cu ceilalți și cu comunitatea. Atelierul folosește desenul creativ și reflecția pentru a consolida legăturile sociale, a încuraja dialogul și a promova conștientizarea de sine și creșterea personală.

Public țintă

- Vârsta: peste 16 ani
- Dimensiunea grupului: 6-30 participanți

Spațiu

- O cameră sau un spațiu în care participanții pot sta în jurul unei mese lungi (sau a mai multor mese alăturate).

Materiale și resurse

- Foi A4 (6 per participant)
- Bande pentru ochi (opțional)
- Pasteluri de ulei colorate / pasteluri moi, pixuri, markere de mai multe culori
- O foaie lungă de hârtie (lungimea depinde de mărimea grupului; aproximativ 1–2 secțiuni de dimensiunea A3 per participant)

Agenda atelierului (60-90 minute)

1. Bun venit (5–10 minute)

- Roagă participanții să se așeze în jurul mesei mari.
- Prezintă pe scurt atelierul: „Bun venit! În această sesiune, vom folosi desenul și mindfulness-ul pentru a explora identitățile noastre și modul în care ne conectăm cu ceilalți. La final, vom crea împreună o mare operă de artă colaborativă.”
- Invită participanții să se prezinte rapid: fiecare persoană își spune numele și un cuvânt care descrie starea în care se află în acest moment.

2. Warm-up Activity – Concurs de desen pe nevăzute (10–15 minute)

- Pune pe masă creioane colorate și foi A4.
- Împarte participanții în perechi.
- Oferă instrucțiuni: „O persoană stă cu o foaie de hârtie și un creion colorat, cu ochii închiși sau legați la ochi. Cealaltă persoană stă în picioare în spatele ei, așezându-și ușor mâinile pe umerii partenerului așezat.”
- Arată un desen simplu (de exemplu, o casă, soarele, un copac) partenerilor care stau în picioare. Aceștia „desenează” cu degetul pe spatele partenerului.
- Partenerul așezat încearcă să reproducă desenul pe hârtie.
- Repetați cu 2–3 desene diferite.
- Schimbați rolurile, astfel încât ambii parteneri să aibă rândul.
- La final, așezați exemplele originale pe masă pentru comparație.
- Acordă câteva minute perechilor pentru a discuta despre cum s-au simțit.
- Tranziție: „Bravo! Acum vom trece de la desenul jucăuș la ceva mai conștient.”

3. Meditație ghidată (5 minute)

- Participanții stau confortabil la masă, cu ochii închiși.
- Facilitatorul îi ghidează: „Respirați adânc. Imaginați-vă într-un loc liniștit, real sau imaginar. Observați cum vă simțiți acolo. Acum, imaginați-vă ca fiind ceva care vă reprezintă în acest moment: poate fi un obiect, un animal, o creatură fantastică, o formă sau o culoare. Rămâneți cu această imagine câteva minute. Apoi, luați-vă încet rămas bun de la ea și reveniți în cameră.”
- După meditație, invitați-i să deschidă ochii și să se pregătească să deseneze.

4. Desen individual pe hârtie mare (15-20 minute)

- Așază o foaie lungă de hârtie pe masă, cu spațiu pentru fiecare participant.
- Oferă instrucțiuni: „Acum, folosind pasteluri, desenați imaginea voastră pe secțiunea din fața voastră. Poate fi inspirată de meditație sau de ceva complet diferit, orice exprimă cine sunteți sau cum vă simțiți în acest moment.”
- Încurajează concentrarea și liniștea, permițând oamenilor să se cufunde în proces.
- După ce s-au scurs 15 minute, amintește-le cât timp mai au la dispoziție.

5. Desen complementar (10–20 minute)

- Explică: „Acum vom completa desenele celorlalți. La fiecare câteva minute, vă veți muta pe un alt loc și veți continua desenul altcuiva decorând, conectând desenele, adăugând cuvinte sau culori sau umplând spațiile dintre ele.”
- Fă-le semn când trebuie să schimbe locurile (la fiecare câteva minute, în funcție de mărimea grupului).
- Continuă cu câteva rotații până când foaia devine o operă de artă comunitară conectată.
- Tranziție: „Ați creat ceva împreună. Să facem un pas înapoi și să reflectăm asupra acestei experiențe.”

6. Împărtășire și reflecție (10–20 minute)

- Invită participanții să se adune în jurul operei de artă.
- Ghidează un cerc de reflecție: „Luați-vă un moment pentru a privi imaginea de ansamblu. Observați ce vă atrage atenția.”
- Pune întrebări orientative:
 - Cum a fost să vă desenați propria imagine?
 - De ce ați ales să desenați ceea ce ați desenat?
 - Cum v-ați simțit când alții au adăugat ceva la desenul vostru?
 - Cum v-ați simțit când ați adăugat ceva la opera altcuiva?
 - Ați învățat ceva despre voi înșivă sau despre rolul vostru în comunitate?
 - Ce părere aveți despre opera de artă colectivă?
- Permite fiecărui participant să împărtășească pe scurt.
- Încheie mulțumindu-le și recunoscând opera de artă finală ca o creație comună.

Linii directoare pentru facilitarea activității:

- Începe cu instrucțiuni clare pentru fiecare etapă a desenului și folosește demonstrații, dacă este necesar.
- Ghidează participanții cu blândețe în timpul meditației, cu o voce calmă și pauze pentru imaginație.
- Când participanții schimbă desenele, reamintește-le să respecte munca celorlalți în timp ce își adaugă propriile idei.
- Încurajează colaborarea, evidențiind legăturile dintre desenele individuale.
- Sprijină împărtășirea, punând întrebări orientative și asigurându-te că toți au șansa să vorbească.
- Concluzionează prin celebrarea operei de artă colective și consolidarea temei identității și comunității.

Obiective de învățare

- **Explorarea identității personale** prin autoexprimarea vizuală.
- **Dezvoltarea conștiinței de sine** reflectând asupra a ceea ce îi reprezintă și asupra modului în care interacționează cu ceilalți.
- **Consolidarea muncii în echipă și a legăturilor sociale** prin co-crearea și completarea desenelor celorlalți.
- **Exersarea dialogului și a reflecției**, obținând perspective asupra comunității, colaborării și influenței reciproce.
- **Construirea unui sentiment de apartenență** prin crearea și revizuirea unei opere de artă comune.

HRĂNIND VISURILE

Tema:

- Stabilirea intențiilor, creativitatea, atenția conștientă, comunitatea.

Scop:

Să ajute participanții să se conecteze cu visurile și intențiile lor interioare prin ritualuri de plantare, exprimare creativă și reflecție conștientă. Lucrând cu semințe, sol și artă, participanții vor exersa stabilirea intențiilor într-un mod concret și simbolic.

Public țintă:

- Vârsta: peste 14 ani (adaptabil atât pentru tineri, cât și pentru adulți).
- Număr: 8-25 de participanți.

Spațiu:

- Grădină în aer liber sau cameră interioară deschisă, cu lumină naturală.
- Spațiu pentru așezarea în cerc, o masă centrală pentru plantare și, opțional, un spațiu comun pentru grădinărit.

Materiale și resurse:

- Căni biodegradabile sau ghivece mici de lut (1 per participant).
- Pământ, sticle de udat, sticle cu pulverizator.
- Semințe ușor de cultivat (flori, fasole, ierbur).
- Markere/vopsele pentru decorarea paharelor.
- Hârtie și pixuri pentru jurnal.
- Pături/perne pentru așezare.
- Difuzor și playlist calmant/înveselitor.
- Opțional: masă/zonă pentru crearea unei „Grădini ale visurilor” colective.

Agenda atelierului (90 minute)

1. Bun venit & Ancorare (10 minute)

- Salut în cerc.
- Exercițiu scurt de ancorare: respirații adânci, picioarele pe podea, mâinile pe inimă.

Facilitatorul spune:

„Închideți ochii și imaginați-vă că pășiți într-o mică grădină interioară. Petreceți ceva timp în acest spațiu calm din interiorul vostru. Observați mirosurile, texturile, culorile, temperatura. Ce plante vedeți?

Găsiți un loc confortabil în această grădină unde să vă așezați și să vă relaxați.

În timp ce vă odihniți, observați o mică lopată lângă voi și un pământ bogat și fertil. Vă dați seama că puteți planta ceva aici.

Luați-vă un moment pentru a reflecta: *ce ați dori să plantați în grădina voastră?* Poate fi o plantă care simbolizează o intenție, un vis sau pur și simplu ceva ce doriți să îngrijiți și să creșteți.

Când sunteți gata, respirați adânc de trei ori... și părăsiți încet grădina, revenind ușor în acest spațiu, aici și acum.”

2. Explorarea semințelor din interior (15 minute)

- Jurnal individual silențios sau desen despre intenții/vise.
- Accent pe obiective **mici, reale, care ne hrănesc.**

Întrebări ale facilitatorului:

- „Care este un vis sau o intenție pe care ai dori să o plantezi astăzi? Care este schimbarea pe care vrei să o faci?”
- „Nu trebuie să fie ceva mare — uneori semințele mici creează cele mai puternice rădăcini dacă sunt îngrijite în mod regulat.”
- „Gândește-te la ceva pe care ai putea să-l cultivi în mod realist în timp.”

3. Decorarea ghiveciului (15 minute)

- Paharele/ghivecele vor fi decorate cu simboluri, cuvinte sau culori care reprezintă visul ales.

Facilitatorul întreabă:

- „Cum ar arăta visul tău dacă ar fi un simbol sau o culoare?”
- „Fă ca recipientul tău să reflecte ceea ce vrei să crești.”

4. Ritualul plantării (20 de minute)

- Fiecare participant umple ghiveciul cu pământ, pune semințele și le udă.
- Muzică liniștită pe fundal, se încurajează tăcerea conștientă.

Întrebări ale facilitatorului:

- „În timp ce adăugați pământ, imaginați-vă că puneți bazele visului vostru.”
- „Puneți semințele cu intenție, fiindcă acesta este angajamentul vostru de a le îngriji.”
- „Când udați semințele, imaginați-vă că transmiteți bunătate și răbdare.”

5. Plimbare pe calea visurilor (15 minute)

Participantii își iau plantele la plimbare. Merg încet, ținând în mână paharul cu plantă. "Lăsați această plimbare, pas cu pas, să reprezinte îngrijirea și efortul constant de care are nevoie intenția sau visul vostru pentru a deveni realitate."

- Facilitatorul stabilește un traseu prin spațiu (în interior sau în aer liber).
- Participantii merg în tăcere, observând greutatea ghiveciului, a pământului și a apei, imaginându-și traseul ca pe călătoria visului lor.
- În anumite momente, facilitatorul invită participanții să facă pauze pentru reflecție.

Facilitatorul le sugerează:

- „În timp ce mergeți, imaginați-vă că aceasta este călătoria visului vostru: constantă, pas cu pas.”
- „Observați cum se simte când îl țineți. Este ușor, greu, fragil?”
- „Faceți o pauză. Priviți-vă sămânța. Șoptiți un cuvânt de grijă sau încurajare.”

6. Cercul de împărtășire și Grădina viselor (15 minute)

- Reveniți în cerc.
- Participantii pot împărtăși visul pe care l-au plantat (opțional).
- Două opțiuni:
 - **Versiunea pentru acasă:** Participantii își duc plantele acasă pentru a le îngriji individual.
 - **Grădina viselor colectivă:** Participantii așază ghivecele împreună sau replantează semințele în grădină pentru a forma o instalație naturală de grup. Această grădină poate fi revizuită mai târziu, udată împreună sau documentată cu fotografii ca amintire a intențiilor împărtășite.

Întrebări ale facilitatorului:

- „Doriți să împărtășiți intenția pe care ați plantat-o astăzi?”

7. Reflecție finală (5 minute)

- Grupul respiră împreună.
- **Ritual de încheiere:**

„Toată lumea închide ochii și respiră adânc de trei ori. Puneți o mână pe ghiveciul vostru sau pe piept, dacă ați ales grădina colectivă. Imaginați-vă că sămânța este plantată în grădina voastră interioară. Repetați în tăcere: „Voi avea grijă de ea”.

- Încheie activitatea cu un cerc al recunoștinței în care fiecare persoană împărtășește un cuvânt pe care dorește să-l ducă mai departe.

Linii directe pentru facilitatori:

- **Rolul liderului:** creează o atmosferă calmă și sigură; reamintește participanților că visurile nu trebuie să fie prea ambițioase. Chiar și intențiile mici și simple contează. Încurajează reflecția și exprimarea fără a judeca.

Obiective de învățare:

- Exersarea stabilirii unor intenții realiste și semnificative.
- Capacitatea de a vedea legătura dintre acțiunile mici cu creșterea pe termen lung.
- Obținerea unui memento simbolic (ghiveciul/sămânța) pentru continuarea cultivării visurilor.