

Activitatea 1 – Identificarea toleranței/ Cât de confortabil mă simt?

Tipul/metoda de activitate: Conștientizarea de sine

Obiectivul de învățare: După cum se știe auto-explorarea și conștientizarea de sine sunt primii pași în dezvoltarea și obținerea sensibilității culturale și a sensibilității la diversitate. Prin această activitate, participantul va fi capabil să-și recunoască propria mentalitate și structurile profunde față de diverse persoane, perspective și stiluri de viață, ca punct de plecare pentru îmbunătățirea abilităților legate de diversitate. Prin recunoașterea propriilor prejudecăți, consilierul poate lucra cu sine pentru a deveni mai sensibil și mai deschis față de diverse persoane.

Aspecte specifice: Activitate individuală, dar poate fi implementată și în grup pentru partea de reflecție. Toți cursanții pot completa chestionarul singuri apoi să revină într-un grup și să reflecteze asupra experienței lor din cadrul activității.

Durata: 1 oră

Material necesar: **Chestionarul** “Cât de confortabil că simt”

Informații utile pentru formator:

La început explicați participanților că primul pas pentru a deveni deschis la diversitate este să își recunoască propriile prejudecăți, ceea ce le va permite să devină mai deschiși și să accepte diversitatea. Conștientizarea oamenilor cu privire la o problemă sau la nevoia de schimbare a comportamentului, ar crește probabilitatea producerii unor schimbări comportamentale ca răspuns (Bezrukova et al., 2016). Subliniați faptul că a fi dispuși să accepte persoane, comportamente, credințe, valori și stiluri de viață ce sunt diferite de ale lor, nu înseamnă că le aprobă sunt de acord cu ele. Înseamnă doar că îi face mai eficienți atunci când lucrează cu oameni diverși.

Pasul următor este să parcurgeți chestionarul (pe care cursanții îl vor găsi pe platforma STRENGTH). După completarea chestionarului, spuneți-le să noteze cazurile în care au răspuns cu «deloc confortabil» și «incomod» (cazuri pentru îmbunătățire), pentru a reflecta asupra lor. Ei ar putea de asemenea să-și scrie reflecțiile într-un jurnal de învățare și să-și noteze obiective despre modul în care pot să se îmbunătățească în viitor, sau în practică. În acest fel, activitatea poate să combine atât creșterea nivelului de conștientizare cât și setarea obiectivelor, ambele fiind practici eficiente în raport cu creșterea sensibilității la diversitate (Madera et al., 2012).

După ce participanții au completat chestionarul și își notează «cazurile de îmbunătățire», puteți discuta în grup despre experiența lor folosind întrebările pentru reflecție.

Instrucțiuni:

Vă rugăm să vă oferiți timp pentru a evalua următoarele afirmații pe o scală de la 1 la 4, unde 1=deloc confortabil iar 4=total confortabil.

Până la sfârșitul exercițiului veți deveni conștienți de propriile prejudecăți și modul în care oamenii ar putea să reacționeze în situații similare. În cazurile în care vă simțiți inconfortabil sau incomod (1 sau 2), sunteți încurajați în mare măsură să lucrați în plus cu voi înșivă și să vă educați.

Chestionar + pdf de printat

Situație	Deloc confortabil	Incomod	Destul de confortabil	Total confortabil
Tânărul care stă lângă tine în avion este arab.	1	2	3	4
Cei doi vecini care locuiesc alături sunt homosexuali/lesbiene.	1	2	3	4
Descoperi că tânărul drăguț/tânăra drăguță de	1	2	3	4

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

care te simți atras/ă este de fapt o femeie/un bărbat.				
Îți vizitezi bunicul la un adăpost social comunitar.	1	2	3	4
Un om al străzii se apropie de tine și îți cere bani.	1	2	3	4
Medicul tău dentist este HIV pozitiv.	1	2	3	4
Femeia care stă lângă tine în avion cântărește 110 kg.	1	2	3	4
Unul din membrii grupului tău de prezentare are probleme de pronunție.	1	2	3	4
Familia ta cumpără o casă într-un cartier în care locuiesc predominant imigranți.	1	2	3	4
Prietenul tău devine musulman.	1	2	3	4
Vecinul tău a fost la pușcărie.	1	2	3	4
Un prieten te invită să mergi într-un bar pentru homosexuali.	1	2	3	4
Colegul care ți-a fost desemnat este un creștin fundamentalist.	1	2	3	4
Prietenul tău devine budist.	1	2	3	4
Vecinul tău solicitant de azil primește o bursă de școlarizare completă pentru minoritari.	1	2	3	4
Un fost dependent de droguri vine la cafeneaua ta	1	2	3	4

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

pentru a-ți cere un loc de muncă.				
Ajunghi la o întâlnire importantă a companiei și descoperi că directorul executiv este o femeie.	1	2	3	4
Vecinul tău este transgender.	1	2	3	4
Colegul ce ți-a fost desemnat are probleme cu alcoolul.	1	2	3	4
Supervizorul tău de proiect este în scaunul cu rotile.	1	2	3	4
Vecinul tău musulman își face rugăciunile de vineri.	1	2	3	4
Leaderul proiectului de grup este o femeie de 62 de ani.	1	2	3	4
Ești rugat să pregătești o prezentare despre diversitate, pentru comunitatea ta.	1	2	3	4

Întrebări pentru reflecție:

Ce ai învățat din această activitate?

Ai observat la tine vreun tip de gândire stereotipă?

Să facem un brainstorming: Ce acțiuni ar putea să facă o persoană care nu se simte confortabil cu fiecare din cazurile menționate? Ce gânduri - expresii ar putea fi de ajutor?

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198