



Youth Bridges Through ART MANUAL for Youth Workers

A set of tools and materials to be used
by youth workers during workshops
and activities with young people



Co-funded by
the European Union

Co-Funded by the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This publication has been created as one of the products of the project: **Youth Bridges through Art** realized by partners from Romania (Asociatia Culturala la Atelierul European de Arta!), Spain (Globers), and Poland (Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży).

Find out more about the partners and project Activități within the book or visit:

www.youthbridges.eu



Co-funded by
the European Union

Co-Funded by the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Content

Bine ați venit! Caietul vostru de activități vă așteaptă!	1
Despre Erasmus+ KA220 Poduri pentru Tineret prin Artă	2
Erasmus+	3
Indexul atelierelor	4
1. Proiecte de artă participativă	7
Atelier 1: Crearea de conexiuni prin artă participativă	7
Atelier 2: Construirea conexiunilor globale prin arta participativă	11
2. Tehnici de terapie prin arte expresiv	15
Atelier 1: Explorarea sinelui prin terapie prin arte expresive	15
Atelier 2: Auto-explorare creativă prin terapie prin arte expresive	19
3. Povestiri și narațiuni vizuale	24
Atelier 1: Povestiri și narațiuni vizuale – Găsirea vocii tale prin artă	24
Atelier 2: Povestiri și narațiuni vizuale – Împărtășirea poveștilor personale prin artă în diferite culturi	27
4. Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică	32
Atelier 1: Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică – Împuternicirea vocilor locale prin artă	32
Atelier 2: Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică – Susținerea vocilor internaționale prin artă	36
5. Ateliere de Mișcare și Artă Performativă	41
Atelier 1: Mișcare și Artă Performativă – Promovarea Exprimării de Sine și a Încrederii în Corp	41
Atelier 2 (public internațional): Mișcare și artă performativă – Promovarea autoexprimării și a încrederii în propriul corp pentru publicul internațional	46
6- Metoda Jurnalului Artistic pentru Auto-reflecție	52
Atelier 1: Jurnalul Artistic pentru Auto-reflecție	52
Atelier 2: Jurnal artistic pentru autorefecție	57

7. Metoda de improvizație colaborativă	62
Atelier 1: Improvizație colaborativă	62
Atelier 2: Improvizație colaborativă	66
8. Practici artistice bazate pe mindfulness	71
Atelier 1: Practici artistice bazate pe mindfulness	71
Atelier 2: Practici artistice bazate pe mindfulness (participanți internaționali)	72
9. Întărire pozitivă și feedback reflexiv	78
Atelier 1: Întărire pozitivă și feedback reflexiv	78
Atelier 2: Întărire pozitivă și feedback reflexiv	83
10. Schimburi interculturale de artă ca metodă	87
Atelier 1: Schimburi interculturale de artă	87
Atelier 2: Schimburi interculturale de artă	91
11. Artă Senzorială și Materiale Accesibile	96
Atelier 1: Artă Senzorială și Materiale Accesibile	96
Atelier 2: Artă senzorială și materiale accesibile	100
12. Ateliere de Promovare a ideilor prin Artă	106
Atelier 1: Arta ca Instrument de Promovare a ideilor	106
Atelier 2: Arta ca formă de promovare a ideilor	110
13. Skill-Sharing Circles and Peer Mentorship	114
Workshop 1: Skill-Sharing Circles and Peer Mentorship	114
Atelier 2: Cercuri de partajare a competențelor și mentorat între egali	118
14. Exerciții de artă de grup bazate pe empatie	122
Atelier 1: Exerciții de artă de grup bazate pe empatie (Public local)	122
Atelier 2: Exerciții de artă de grup bazate pe empatie (Public internațional)	124
15. Ateliere de artă digitală și alfabetizare media	128
Atelier 1: Atelier de artă digitală și alfabetizare media (Public local)	128
Atelier 2: Atelier de artă digitală și alfabetizare media (Public internațional)	132

Bine ați venit! Caietul vostru de activități vă așteaptă!

Bine ați venit! Caietul vostru de activități creative este pregătit!

Ești gata să dai frâu liber creativității și să stârnești un sentiment de apartenență?!

În aceste pagini, veți găsi o comoară de 15 tehnici de artă non-formală concepute pentru a face munca cu tinerii mai distractivă, incluzivă și transformatoare. Aceste metode nu se referă doar la crearea de artă - ci la a-i ajuta pe tineri să-și descopere vocile, să-și dezvolte încrederea și să se conecteze cu ceilalți.

Indiferent dacă lucrați cu un grup local sau cu un grup internațional divers, aceste exerciții sunt concepute pentru a-i aduce pe toți împreună, a celebra unicitatea și a crea spații sigure în care toată lumea se simte văzută și apreciată.

Fiecare metodă oferă **două abordări diferite**:

- **Una pentru contexte locale**, unde veți lucra cu tineri din medii similare
- **Una pentru contexte internaționale**, unde participanți din întreaga lume se pot reuni și conecta prin exprimare creativă

Gândiți-vă la acest caiet de lucru ca la trusa voastră de instrumente pentru a crea experiențe de neuitat. Veți găsi idei pentru orice, de la arte expresive și povești, până la proiecte de colaborare și artă ca instrument de susținere. Fiecare activitate a fost testată pentru a ajuta tinerii să simtă un sentiment de apartenență, să exploreze cine sunt și să stabilească conexiuni durabile.

Așadar, luați-vă materialele necesare pentru creațiile artistice viitoare, o minte deschisă și un simț al aventurii - haideți să începem să creăm o lume a distracției incluzive, care vă va spori încrederea în sine!

Let's go for it!
Vamos !

CURIOSITY

Despre Erasmus+ KA220 Poduri pentru Tineret prin Artă

Bun venit la **Poduri pentru Tineret prin Artă**, un proiect Erasmus+ KA220 care reunește parteneri din Polonia (Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży), Spania (Globers) și România (Asociația Culturală Atelierul European de Artă)!

Acest proiect reunește lucrători în domeniul tineretului și tineri din medii diverse, folosind muzica, dansul și teatrul ca instrumente puternice pentru a construi conexiuni, a promova incluziunea și a spori încrederea în sine.

Susținut de programul Erasmus+, Poduri pentru Tineret prin Artă își propune să creeze spații sigure și creative în care tinerii se pot exprima liber, își pot împărtăși culturile și pot învăța unii de la alții. Prin intermediul acestor

forme de artă dinamice, participanții își vor dezvolta noi abilități, își vor explora identitățile și, cel mai important, vor construi punți durabile peste granițe. Să ne pregătim



să ne conectăm, să creăm și să ne inspirăm împreună!



Erasmus+

Erasmus+ este un program al Uniunii Europene care sprijină educația, formarea profesională, tineretul și sportul în întreaga Europă. Acesta oferă finanțare pentru o gamă largă de oportunități, inclusiv schimburi de studenți, formare internațională pentru profesori și lucrători în domeniul tineretului, stagii de practică și proiecte culturale. Prin conectarea oamenilor din diferite țări, **Erasmus+** promovează schimbul cultural, dezvoltarea competențelor și înțelegerea reciprocă, ajutând tinerii și profesioniștii să dobândească experiențe valoroase și să construiască o Europă mai unită și incluzivă.

Indexul atelierelor

Manualul cuprinde 15 metodologii pentru abordarea metodelor artistice non-formale și tehnicile de formare incluzive care promovează incluziunea, încrederea în sine și stima de sine. Fiecare dintre aceste metode combină incluziunea cu oportunități de autodescoperire, ajutând participanții să se simtă valorizați, sporindu-le în același timp încrederea și stima de sine.

1. Proiecte de artă participativă

Implicați participanții în crearea de opere de artă colaborativă, permițându-le să se exprime liber și să se simtă ca fiind parte a unui proiect comunitar mai amplu.

2. Tehnici de terapie prin arte expresive

Utilizați forme de artă precum desenul, pictura și muzica pentru exprimare personală și vindecare emoțională, pentru a ajuta indivizii să dezvolte încrederea în sine și să proceseze emoțiile într-un spațiu sigur.

3. Povestiri și narațiuni vizuale

Încurajați participanții să împărtășească povești personale prin intermediul artelor vizuale, ajutându-i să-și găsească vocea și să-și consolideze identitatea de sine.

4. Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică

Încurajați participanții să contribuie la realizarea diferitelor picturi murale sau instalații de artă publică, promovând un sentiment de împlinire și vizibilitate în cadrul comunității lor.

5. Ateliere de mișcare și artă performativă

Folosiți tehnici de dans, mișcare corporală și teatru pentru a promova autoexprimarea și încrederea în sine, permițând adesea participanților să își depășească inhibițiile.

6. Jurnal artistic pentru autorefecție

Îndrumați participanții în întocmirea unui jurnal artistic, unde pot folosi tehnici mixte pentru a reflecta asupra călătoriilor lor personale și pentru a-și construi conștientizarea de sine și a-și spori stima de sine.

7. Improvizație colaborativă

Creați activități de improvizație în grup, cum ar fi improvizația muzicală sau desenul colectiv, care promovează munca în echipă, spontaneitatea și încrederea între participanți.

8. Practici artistice bazate pe mindfulness

Integrați tehnici de mindfulness, cum ar fi exercițiile de respirație și desenul conștient, pentru a reduce anxietatea și a ajuta participanții să se concentreze asupra prezentului, ajutând la autoreglare și autoacceptare.

9. Încurajare pozitivă și feedback reflexiv

Utilizați sesiuni de încurajare pozitivă și feedback constructiv după activitățile creative, ajutând participanții să-și vadă propriul progres și punctele forte.

10. Schimburi artistice interculturale

Incorporați elemente din diverse tradiții artistice culturale, oferind participanților o perspectivă mai largă și promovând aprecierea pentru trecutul și experiențele lor unice.

11. Artă senzorială și Materiale Accesibile

Folosiți materiale prietenoase senzorial și accesibile (cum ar fi hârtii texturate, vopsele parfumate etc.) pentru a face arta incluzivă pentru persoanele cu abilități și nevoi senzoriale diferite.

12. Ateliere de promovare prin artă

Încurajați participanții să folosească arta în scopuri de promovare și susținere, creând proiecte care exprimă probleme sociale sau personale importante pentru ei, ceea ce le poate consolida vocea și stima de sine.

13. Cercuri de împărtășire a abilităților și mentorat între colegi

Încurajați participanții să își împărtășească abilitățile artistice unii cu alții într-un mod structurat, ajutând la construirea încrederii în sine pe măsură ce își recunosc propria valoare pe baza expertizei individuale.

14. Exerciții de artă de grup bazate pe empatie

Organizați exerciții în care participanții răspund la arta celorlalți sau colaborează la lucrări despre experiențe comune, promovând empatia și conexiunea socială.

15. Ateliere de artă digitală și Alfabetizare Media

Predați abilitățile de artă digitală, permițând participanților să învețe noi tehnologii și să producă artă care rezonază cu cultura digitală modernă, sporindu-le încrederea în platformele contemporane.

1. Ateliere de artă participativă

Atelier 1: Crearea de conexiuni prin artă participativă

Obiectiv

Prezentarea conceptului de proiect de artă participativă lucrătorilor pentru tineret și oferirea strategiilor optime pentru a reuși să îi implice pe tineri în creația artistică colaborativă și incluzivă. Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții vor fi experimentat direct procesul participativ și vor fi dobândit instrumente pentru a promova autoexprimarea, incluziunea și apartenența la o comunitate în munca lor.

Durata: 1 oră

Rezultate așteptate

Până la sfârșitul atelierului, lucrătorii de tineret vor fi:

- Experimentat direct un proiect de artă participativă.
- Dobândit informații despre promovarea experiențelor artistice incluzive pentru tineri.
- Învățat pași practici pentru implementarea artei colaborative în propriile programe.

Această abordare promovează incluziunea și permite tinerilor să își exprime identitatea și creativitatea într-un mediu comun, fără prejudecăți.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în arta participativă (10 minute)

Obiectiv

Provide an overview of participatory art and its importance in youth work

Activități

Spargerea gheții: Începeți cu o întrebare rapidă de încălzire, cum ar fi „Ce înseamnă arta pentru tine?” sau „Ați participat vreodată la un proiect artistic colaborativ?” Rugați participanții să își împărtășească pe scurt gândurile.

Mini-prelegere: Introduceți arta participativă ca o formă de creativitate colectivă în care contribuția fiecăruia este apreciată. Explicați cum această abordare poate ajuta tinerii să dezvolte încredere, un sentiment de apartenență și exprimare creativă.



Puncte cheie de abordat:

- Natura colaborativă a artei participative și cum se poate promova incluziunea prin arta participativă
- Beneficii pentru tineri: încurajarea autoexprimării, a încurajării, a conexiunii și a schimbului cultural

2. Activitate practică: Proiect de artă în grup (30 de minute)

Obiectiv

Implicarea participanților într-o experiență artistică colaborativă pentru a modela metodele participative pe care le puteți folosi cu tinerii.

Materiale necesare:

- Hârtie sau pânză mare pentru lucrări de artă în grup
- Diferite markere, vopsele sau pasteluri
- Reviste și ziare pentru material de colaj
- Foarfece, lipici și bandă adezivă

Pașii activității

- **Lucrare de artă tematică:** Explicați grupului că urmează să creeze o operă de artă colaborativă bazată pe o temă aleasă, cum ar fi „Comunitate”, „Aparență” sau „Conexiune”
- **Contribuție individuală:** Încurajați fiecare participant să înceapă cu propria contribuție - fie prin desen, cuvinte, fie colaj - pe o secțiune a pânzei mari.
- **Tranziție către colaborare:** După câteva minute, rugați participanții să adauge elemente la secțiunile celorlalți, conectându-și astfel între ei propriile contribuții prin adăugarea de linii, forme sau imagini care să se bazeze pe ceea ce au făcut alții.
- **Subiecte de reflecție:** Oferiți sugestii care să inspire elementele adăugate, cum ar fi „Ce aport aduci tu unei comunități?” sau „Cum te conectezi cu ceilalți?”.
- **Rezultate:** Participanții ar trebui să se simtă conectați la opera de artă și unul cu celălalt, pe baza reprezentării vizuale a colaborării lor.



3. Reflecție și discuție în grup (15 minute)

Obiectiv

Deschiderea unei discuții care să reflecteze asupra experienței avute și încurajarea participanților să se gândească la modul în care ar putea aplica arta participativă în lucrul cu tinerii.

Întrebări pentru discuție:

- Cum a fost să contribuiți la o lucrare de artă de grup în care toată lumea a avut contribuții?
- Ce provocări sau surprize ați întâmpinat în timpul procesului?
- Cum ar putea o activitate similară să-i influențeze pe tinerii care se pot simți timizi sau deconectați?
- Ce adaptări ați face pentru a desfășura o activitate similară cu grupul dumneavoastră de tineri?
- Concluzii cheie: Subliniați faptul că în arta participativă, procesul este la fel de important ca produsul final. Este vorba despre construirea unei comunități, valorizarea contribuțiilor fiecăruia și promovarea unui spațiu sigur pentru auto-exprimare.

4. Concluzie și sfaturi practice (5 minute)

Obiectiv

Oferirea de îndrumări practice privind implementarea artei participative în propriile programe.

Sfaturi

- Selectarea materialelor: Folosiți materiale accesibile și versatile care nu necesită abilități prealabile.
- Idei de teme: Începeți cu teme deschise cu care tinerii se pot identifica, cum ar fi „Identitatea mea”, „Vise pentru viitor” sau „Ce înseamnă comunitatea pentru mine”.
- Rolul facilitatorului: Încurajați lucrătorii cu tinerii să adopte un rol de susținere, non-directiv, permițând participanților să conducă procesul creativ.
- Încheiere: Reamintiți participanților că arta participativă înseamnă crearea unei experiențe comune. Încurajați-i să experimenteze utilizarea proiectelor de artă colaborativă în propria lor muncă și să vadă impactul asupra încrederii în sine a tinerilor și a sentimentului de apartenență.

Atelier 2: Construirea conexiunilor globale prin arta participativă

Obiectiv

Prezentarea și familiarizarea lucrătorilor cu tinerii la nivel internațional cu proiectele de artă participativă ca instrument pentru înțelegerea interculturală, construirea comunității și exprimare incluzivă.

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții vor experimenta arta colaborativă ca limbaj universal și vor dobândi perspective asupra modului în care aceasta poate promova conexiunea și apartenența între grupuri diverse.

Durata: 1 oră

La ce rezultate ar trebui să mă aștept?

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Experimentat un proces artistic participativ intercultural.
2. Dobândit strategii pentru utilizarea artei colaborative pentru a construi incluziunea în rândul grupurilor de tineri multiculturali.
3. Dezvoltat o apreciere mai profundă a modului în care arta poate reduce diferențele culturale.

Această abordare încurajează tinerii să-și aprecieze propriile identități, să învețe despre ceilalți și să lucreze pentru crearea unor comunități incluzive



Hai să începem! Vamos!

1. Introducere și moment de spargere a gheții interculturale (10 minute)

Obiectiv

Folosirea unui ton primitiv și prezentarea artei participative ca mijloc de conectare între culturi.

Activități

- **Momentul de spargere a gheții:** Rugați fiecare participant să se prezinte și să împărtășească un element din cultura sa (o idee, un cuvânt sau un simbol vizual) care reprezintă „comunitatea” sau „apartenența” la el.
- **Scurtă prezentare generală:** Explicați arta participativă ca un proces comun de creare a artei care valorizează vocea fiecăruia și reflectă diversitatea celor implicați. Evidențiați modul în care arta participativă poate construi punți între diferențele culturale, ajutând grupurile să vadă punctele comune și să celebreze perspective unice.

2. Proiect de artă colaborativă: „O lume a conexiunilor” (30 de minute)

Obiectiv

Crearea unei experiențe practice în care participanții colaborează la o operă de artă care reflectă diversele lor origini și perspective.

Materiale necesare

- Foaie mare de hârtie sau pânză pentru lucrări de artă colective.
- Materiale de artă: markere, vopsele, creioane colorate.
- Reviste, ziare sau materiale tipărite cu imagini din diferite culturi pentru realizarea de colaje.
- Lipici, bandă adezivă, foarfece.

Pașii activității

- **Configurarea grupului:** Împărțiți participanții în grupuri mai mici, fiecare lucrând la o secțiune a hârtiei sau a pânzei. Atribuiți tema „O lume a conexiunilor” pentru a inspira participanții să creeze imagini sau simboluri care reprezintă modul în care culturile lor se conectează cu altele.
- **Lucru individual inițial:** Fiecare participant începe prin adăugarea unui simbol, cuvânt sau imagine din cultura sa în secțiunea sa. Aceasta poate fi ceva care reprezintă unitate, conexiune sau orice element pe care îl consideră contribuitor la un sentiment de comunitate globală.
- **Extindere colaborativă:** După câteva minute, invitați participanții să viziteze secțiunile învecinate, adăugând linii de legătură, forme sau detalii care leagă propria lor muncă de cea a altora. Încurajați-i să se întrebe reciproc despre semnificațiile simbolurilor sau imaginilor lor și să răspundă la contribuțiile celorlalți.
- **Subiecte de reflecție:** Oferiți sugestii pentru a ghida adăugirile, cum ar fi „Cum interacționează cultura ta cu ceilalți?” sau „Ce îi apropie pe oameni dincolo de granițe?”.

3. Reflecție și discuție în grup (15 minute)

Obiectiv

Încurajarea reflecției asupra procesului de colaborare, permițând participanților să împărtășească diferite perspective despre expresia interculturală și practicile artistice incluzive.

Întrebări pentru discuție:

- Cum a fost să adaugi simbolurile tale culturale la o operă de artă comună?
- Ce ai învățat despre alte culturi prin acest proces?
- Cum ar putea această activitate să aducă beneficii tinerilor din medii diferite?
- Ce provocări sau adaptări ai putea lua în considerare pentru utilizarea acestei tehnici cu grupuri de tineri multiculturali?
- Concluzie cheie: Evidențiați faptul că arta participativă permite fiecăruia să aducă perspective unice, creând o operă de artă bogată și multifacțetată, care aparține grupului. Acest proces nu numai că produce o creație comună, dar îi ajută și pe participanți să recunoască atât diferențele, cât și valorile comune.

4. Sfaturi practice pentru facilitarea artei participative interculturale (5 minute)

Obiectiv

Oferirea de sfaturi practice pentru adaptarea artei participative la contexte culturale diverse și pentru asigurarea incluziunii în cadrul acestui proces de adaptare.

Sfaturi:

- **Flexibilitatea materialelor:** Oferiți materiale versatile și luați în considerare furnizarea de materiale artistice relevante din punct de vedere cultural dacă lucrați cu grupuri specifice.
- **Asigurați respectul între participanți:** Modelați curiozitatea și respectul încurajând participanții să își explice contribuțiile, creând un mediu sigur și deschis.
- **Sugestii de teme:** Folosiți teme deschise, cu rezonanță culturală, cum ar fi „Acasă”, „Identitate” sau „Unitate”, permițând participanților să își aducă propriile interpretări.



- **Încheiere:** Subliniați faptul că arta participativă este un limbaj universal, care ajută oamenii din medii diverse să construiască înțelegere și conexiune. Încurajați participanții să încerce proiecte de colaborare similare cu propriile grupuri de tineri.

2. Tehnici de terapie prin arte wexpresive

Atelier 1: Explorarea sinelui prin terapia prin arte expresive

Obiectiv

Prezentarea și familiarizarea lucrătorilor cu tineri cu tehnicile de terapie prin arte expresive ca instrumente pentru promovarea exprimării emoționale, a conștiinței de sine și a încrederii în sine.

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții vor fi experimentat exerciții de arte expresive și vor fi învățat cum aceste tehnici îi pot ajuta pe tineri să își proceseze emoțiile și să-și construiască încrederea în sine într-un mediu sigur și suportiv.

Durata: 1 oră

Hai să începem! Vamos!

Ce fel de rezultate ar trebui să vă așteptați sau să căutați?

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Experienced expressive arts therapy techniques for emotional expression and reflection
2. Developed an understanding of how non-verbal creative expression can help young people process emotions safely
3. Learned practical steps to implement expressive arts Activități that foster self-confidence and emotional awareness among youth

This approach offers youth a safe, empowering way to explore emotions, build

confidence, and connect with their inner selves without the need for words or judgment.

1. Introducere în terapia prin arte expresive (10 minute)

Obiectiv

Realizarea unei prezentări generale a terapiei prin arte expresive, explicând modul în care formele creative precum desenul, pictura și muzica pot ajuta la exprimarea emoțională și totodată la vindecare.



Activități

- Începeți cu o întrebare: „Ce activități creative vă fac să vă simțiți calm, bucuros sau expresiv?” Rugați participanții să își împărtășească pe scurt răspunsurile pentru a stabili un ton reflexiv.
- Introduceți terapia prin arte expresive ca o abordare terapeutică non-verbală care permite oamenilor să exploreze și să exprime emoțiile prin forme de artă precum desenul, muzica și mișcarea. Subliniați beneficiile sale pentru tineri, inclusiv procesarea emoțională, autodescoperirea și construirea încrederii în sine
- Acoperiți concepte cheie: Arta ca o modalitate sigură de exprimare, autoexprimarea fără presiunea abilităților tehnice și modul în care crearea într-un cadru lipsit de prejudecăți poate crește stima de sine

2. Activitate practică de artă expresivă (30 de minute)

Obiectiv

Sușținerea experienței directe a terapiei prin arte expresive, prin care participanții creează reprezentări vizuale ale emoțiilor, gândurilor sau stării lor interioare.

Materiale necesare:

- Hârtie sau pânze mici
- O varietate de materiale precum creioane colorate, carioci, acuarele și markere
- Opțional: Muzică instrumentală relaxantă de ascultat în fundal

Pașii activității - 1 câte 1

- **Vizualizare ghidată:** Conduceți participanții într-o vizualizare scurtă și calmantă pentru a-i ajuta să se conecteze cu starea lor interioară. Îndemnați-i să închidă ochii, să respire adânc și să-și imagineze un „peisaj interior” care reprezintă modul în care se simt în acest moment. Încurajați-i să observe formele, culorile sau imaginile care le vin în minte.
- **Crearea peisajului interior:** Rugați participanții să folosească materialele de artă furnizate pentru a reprezenta vizual acest peisaj. Asigurați-i că nu trebuie să arate într-un anumit fel; scopul este pur și simplu să exprime ceea ce simt. Încurajați reprezentarea abstractă și liberă, folosind culori, linii și forme care rezonază cu ei.
- **Timp de reflecție:** După 15 minute de creație, încurajați participanții să adauge retușuri finale. Acordați-le câteva momente liniștite pentru a reflecta asupra lucrărilor lor și pentru a realiza ce anume reprezintă acestea pentru ei.

3. Comunicare în cadrul grupului și discuție reflexivă (15 minute)

Obiectiv

Încurajarea autorefecției și a comunicării în cadrul grupului, ajutând partici-

panții să-și clarifice experiența proprie și să vadă potențialul terapeutic al artelor expresive.

Activități

- **Comunicare opțională:** Invitați participanții să-și împărtășească lucrările de artă cu grupul dacă se simt confortabil cu acest fapt și să descrie pe scurt cum a fost experiența. Subliniați faptul că nu trebuie să explice conținutul lucrărilor lor de artă decât dacă doresc. Pot pur și simplu să vorbească despre proces sau despre cum s-au simțit.

Subiecte de reflecție

- Cum te-ai simțit când a trebuit să creezi ceva bazat pe emoțiile tale, în loc să urmărești o imagine „perfectă”?
- Ce perspective, dacă există, ai obținut văzându-ți sentimentele reprezentate vizual?
- Cum ar putea o activitate similară să fie benefică pentru tinerii care se confruntă cu stres sau îndoială de sine?
- Concluzie cheie: Evidențiați faptul că artele expresive oferă o modalitate de a explora emoțiile în siguranță, fără a fi nevoie să le verbalizezi, ceea ce poate fi deosebit de valoros pentru tinerii care se luptă să-și exprime sentimentele în mod deschis. Subliniați faptul că în artele expresive nu există o modalitate „corectă” sau „greșită” de a crea.

4. Concluzie și sfaturi practice pentru lucrul cu tinerii (5 minute)

Obiectiv

Furnizarea de îndrumări practice privind integrarea tehnicilor de terapie prin arte expresive în programele pentru tineri.

Indicii sau sfaturi care v-ar putea ajuta aici:

- **Materiale accesibile:** Folosiți materiale simple - hârtia și creioanele colorate sau markerele funcționează bine. Luați în considerare cum ați putea face aceste

activități accesibile în diverse contexte.

- **Confidențialitate și siguranță:** Încurajați participanții să creeze într-un spațiu sigur și privat, unde se simt liberi să se exprime fără judecată. Pentru tineri, aceasta poate însemna stabilirea unor linii directoare privind comunicarea respectuoasă și participarea opțională la discuțiile de grup.

- **Teme și sugestii:** Folosiți sugestii deschise precum „Locul meu sigur”, „O zi în mintea mea” sau „Culorile emoțiilor mele” pentru a ghida tinerii fără a le restricționa exprimarea.

<https://lindsaybraman.com/emotion-color-wheel/>



- **Încheiere:** Încurajați participanții să încerce să folosească artele expresive în munca lor, în special cu tinerii care ar putea avea nevoie de modalități alternative pentru procesarea emoțiilor. Reamintiți-le că artele expresive nu se referă la abilități artistice, ci la aprecierea capacității de auto-exprimare unică a fiecărei persoane.

Atelier 2: Auto-explorare creativă prin terapia prin arte expresive

Obiectiv

Echiparea lucrătorilor cu tinerii din diverse medii culturale cu tehnici de terapie prin arte expresive; tehnici ce încurajează autorefecția, conștientizarea emoțională și dinamica de grup incluzivă. Această sesiune va oferi metode practice pentru a ajuta tinerii să își exprime sentimentele și să își construiască încrederea în sine, chiar și dincolo de barierele lingvistice și culturale.

Durata: 1 oră

La ce ar trebui să mă aștept ca formator?

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor avea:

1. Experimentat tehnici practice de terapie prin arte expresive pentru reflecție personală și schimb intercultural.
2. Dobândit perspective asupra modului în care exprimarea non-verbală poate reduce diferențele culturale și lingvistice.
3. Învățat strategii practice pentru a aplica activități ce implică artele expresive în grupuri multiculturale de tineri, promovând incluziunea și bunăstarea emoțională.

În acest mod, se construiește un mediu incluziv în care călătoria fiecărui individ este onorată și celebrată, creând o bază bogată pentru autodescoperire și respect reciproc.

Haideți! Vamos!

1. Introducere și moment de spargere a gheții: „Culoarea zilei mele” (10 minute)

Obiectiv

Ajutarea participanții să se conecteze la emoțiile lor actuale și să înțeleagă cum culorile pot simboliza sentimentele. Cu acest prilej, se poate prezenta, de asemenea, și conceptul de arte expresive ce folosesc indiciile non-verbale pentru autoexprimare.

Activitate

- Dați fiecărui participant o foaie de hârtie și câteva markere, creioane colorate sau carioci.
- Rugați-i să se gândească la cum a fost ziua lor până acum și să aleagă o culoare care reprezintă cel mai bine cum se simt acum.
- Invitați participanții să deseneze o formă simplă, un model sau o imagine abstractă folosind acea culoare pentru a-și surprinde starea de spirit.

- Discutați pe scurt: „De ce ați ales această culoare? Reflectă ea ceva specific despre ziua de azi sau despre cum vă simțiți?”
- Punct cheie: Prin această activitate se poate introduce conceptul care susține că formele și culorile pot transmite emoții fără cuvinte - un instrument util pentru exprimarea interculturală.

2. Activitate principală: „Colajul Căii Vieții” (30 de minute)

Obiectiv

Furnizarea unei tehnici practice de terapie artistică expresivă pentru a reflecta asupra propriei călătorii și a împărtăși propria poveste. Această activitate încurajează participanții să se exprime vizual, să se conecteze cu propria poveste de viață și să exploreze experiențele umane comune cu ceilalți.

Materiale necesare:

- Reviste, ziare și imagini tipărite
- Foarfece, lipici stick, coli mari de hârtie sau carton
- Opțional: Muzică pentru a crea o atmosferă reflexivă și relaxată

Pașii activității

- Introducere: Explicați participanților faptul că vor crea un colaj care reprezintă „calea vieții” sau călătoria personală. Aceasta poate include momente importante, sentimente și aspirații, arătate prin imagini, culori și texturi.

- Adunați și creați: Permiteți participanților să aleagă și să decupeze imagini, cuvinte sau culori care rezonă cu experiențele lor trecute, cu sinele prezent sau cu visele viitoare.

- Aranjați și distribuiți: După ce își creează colajul, rugați-i să reflecteze asupra a



ceea ce au ales să includă. Oferiți câteva întrebări directoare:

- Ce părți ale călătoriei voastre vedeți în aceste imagini?
- Au apărut modele sau elemente surprinzătoare în colajul vostru?
- Cum reflectă acest colaj ceea ce aduceți unui grup?
- Opțional: Aspect intercultural: Dacă timpul permite, rugați participanții să adauge un simbol sau o imagine care reflectă contextul sau moștenirea lor culturală, creând un strat de expresie personală și culturală în colaj.

3. Reflecție și împărtășire în grup (15 minute)

Obiectiv

Gestionarea unui spațiu de susținere pentru ca participanții să reflecteze și, dacă se simt confortabil, să își împărtășească munca cu ceilalți. Acest lucru consolidează comunitatea și evidențiază experiențele umane comune, apreciând în același timp diferențele culturale.

Activități

- **Cercuri de împărtășire:** Invitați participanții să își împărtășească între ei colajele și orice teme cheie sau perspective pe care le-au descoperit. Pot vorbi despre un simbol, o culoare sau o imagine care iese în evidență dacă preferă să nu o împărtășească în detaliu.

Întrebări de reflecție:

- Cum v-ați simțit când ați creat o imagine a călătoriei voastre?
- Ați observat vreun punct de vedere comun cu colajele altora?
- Cum ar putea această activitate să ajute tinerii să reflecte asupra identității lor și să își dezvolte încrederea în sine?
- Concluzie cheie: Subliniați faptul că artele expresive oferă o modalitate sigură și creativă de exprimare a sinelui și pot fi deosebit de utile în grupurile multiculturale, ocolind barierele lingvistice.

4. Concluzie și sfaturi practice pentru lucrătorii cu tinerii (5 minute)

Obiectiv

Furnizarea sfaturilor practice adecvate tuturor participanților în scopul utilizării tehnicilor artistice expresive cu tinerii, în special în contexte culturale diferite.

Sfaturi

- Concentrați-vă pe universalitate: Folosiți teme universale precum „Calea mea”, „Puncte forte și speranțe” sau „Simboluri ale identității” care rezonază cu diferite culturi.
- Adaptați materialele pentru a fi accesibile: Alegeți materiale familiare și accesibile. Tinerii pot fi încurajați să aducă obiecte mici sau fotografii de acasă pentru a-și personaliza colajul.
- Suport non-verbal: Creați un mediu în care este opțională și încurajați reflecția non-verbală (de exemplu, ridicarea lucrării astfel încât să fie vizibilă sau utilizarea gesturilor).
- Încheiere: Subliniați faptul că terapia prin arte expresive permite tinerilor să se exprime și să exploreze în propriul lor mod unic. Încurajați participanții să utilizeze aceste metode pentru a promova conexiunea, empatia și încrederea în fața diferențelor culturale.



3. Povestiri și narațiuni vizuale

Atelier 1: Povestiri și narațiuni vizuale – Găsirea vocii tale prin artă

Obiectiv

Încurajarea participanților să împărtășească povești personale prin intermediul artei vizuale, ajutându-i să descopere și să-și exprime identitatea unică. Acest atelier va folosi povestirile și narațiunile vizuale pentru a-i împuternici pe indivizi să-și consolideze încrederea în sine și să cultive conexiunile cu ceilalți prin intermediul poveștilor lor.

Durată 1 oră

Deci ce se va întâmpla??

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Creat o narațiune vizuală care exprimă o poveste personală, o amintire sau un aspect al identității lor.
2. Dobândit o perspectivă asupra modului în care povestirea prin artă poate fi un instrument puternic pentru reflecție personală și autoexprimare.
3. Învățat cum să faciliteze activități de povestire vizuală care promovează încrederea în sine, conexiunea emoțională și empatia în rândul tinerilor.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere și încălzire: „Poveste în formă” (10 minute)

Obiectiv

Spargerea gheții și prezentarea conceptului de povestire prin elemente vizuale.

Activitate

- Dați fiecărui participant o foaie de hârtie și câteva instrumente de desen de bază (markere, creioane colorate sau creioane colorate).
- Rugați-i să deseneze o formă sau un simbol simplu care reprezintă o parte a identității lor, cum ar fi un sentiment, o amintire sau un aspect al culturii lor.
- După ce au terminat de desenat forma, invitați-i să împărtășească pe scurt grupului ce înseamnă simbolul lor și de ce l-au ales.
- **Punct cheie:** Această încălzire introduce participanții în ideea că povestirea poate începe cu simboluri simple, personale, ajutând la reducerea barierei în exprimarea emoțiilor sau poveștilor mai profunde.

2.Activitate principală: „Colajul poveștii mele” (35 de minute)

Obiectiv

Ghidarea participanților în procesul de creare a unei narațiuni vizuale care spune o poveste personală. Această activitate îi încurajează să combine imagini, cuvinte și culori pentru a se exprima.

Materiale de care veți avea nevoie:

- Reviste, ziare sau imagini tipărite
- Foarfece, lipici stick și coli mari de hârtie sau carton
- Markere sau pixuri pentru adăugarea de text personal sau adnotări
- Opțional: Muzică pentru a crea o atmosferă relaxată

Pașii activității

Introducere: Explicați participanților faptul că vor crea un colaj vizual care spune

o poveste, o amintire sau o experiență personală. Imaginile pe care aceștia le selectează ar trebui să reprezinte diferite elemente ale poveștii lor - cum ar fi un eveniment semnificativ, un loc preferat sau un aspect al identității lor.

Creați colajul: Furnizați reviste și alte materiale și permiteți participanților să decupeze imagini, cuvinte și expresii care rezonază cu povestea lor. Încurajați-i să adauge desene sau cuvinte pentru a personaliza colajul.

Temă de reflecție: După ce participanții și-au finalizat colajele, rugați-i să reflecteze asupra muncii lor. Propuneți întrebări precum:

- Ce poveste spuneți prin imagini și cuvinte?
- Cum reprezintă acest colaj un moment sau un sentiment important pentru dumneavoastră?
- Ce parte a identității sau experienței dumneavoastră evidențiază această poveste?

Colaborarea (sarcina este opțională, doar dacă simțiți că audiența este pregătită): Dacă vă simțiți confortabil, invitați participanții să își împărtășească colajul cu grupul. Aceștia pot explica diferitele imagini și maniera în care se raportează acestea la povestea lor personală.

3. Reflecție și discuție în grup (10 minute)

Obiectiv

Meditarea asupra activității, împărtășirea experiențelor și discutarea modului în care povestirea vizuală poate consolida identitatea de sine.

Activitate

- Rugați participanții să își împărtășească gândurile despre procesul de creare a poveștii lor. Întrebări pentru a ghida discuția:
- Cum v-ați simțit să vă exprimați vizual, în loc să folosiți doar cuvinte?
- Ați găsit conexiuni sau asemănări în poveștile împărtășite de alții?
- Cum ne poate ajuta povestirea vizuală să ne înțelegem și să ne exprimăm identitatea în moduri noi?
- **Concluzie cheie:** Subliniați faptul că povestirea vizuală poate fi un instrument

puternic pentru autoexprimare și poate oferi o modalitate mai profundă și mai creativă de a împărtăși experiențe personale. Evidențiați cum poate susține înțelegerea și empatia în cadrul grupurilor.

4. Concluzie și sfaturi practice pentru lucrătorii de tineret (5 minute)

Obiectiv: Furnizarea de sugestii practice pentru aplicarea povestirii vizuale în cadrul grupurilor de tineri.

Sfaturi:

- **Încurajați libertatea de exprimare:** Reamintiți lucrătorilor cu tinerii că nu există o modalitate corectă sau greșită de a spune o poveste. Accentul ar trebui să fie pus pe exprimarea personală, nu pe abilitățile artistice.
- **Facilitați reflecția:** Acordați suficient timp participanților pentru a reflecta asupra muncii lor. Acest proces de autorefecție îi ajută pe tineri să înțeleagă mai bine propriile narațiuni.
- **Creați un spațiu sigur:** Asigurați-vă că toată lumea se simte confortabil să împărtășească și reamintiți-le că împărtășirea poveștilor personale este opțională. Încurajați ascultarea activă și respectul pentru munca celuilalt.
- **Încheiere:** Subliniați faptul că povestirea vizuală este un instrument valoros pentru explorarea și consolidarea identității de sine. Încurajați lucrătorii cu tinerii să folosească această metodă ca o modalitate de a conecta tinerii la propriile povești și de a se conecta unii cu alții în moduri semnificative.

Atelier 2: Povestiri și narațiuni vizuale – Împărtășirea poveștilor personale prin artă în diferite culturi

Obiectiv

Încurajați participanții internaționali să își împărtășească poveștile personale prin intermediul artei vizuale, promovând înțelegerea reciprocă și conexiunea dincolo de granițele culturale. Acest atelier își propune să ajute participanții să își exprime identitățile unice și să reflecteze asupra mediilor lor diverse, promovând încrederea în sine și un sentiment de apartenență.

Durata: 1 oră

Rezultate pe care ar trebui să le obțineți la final...

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Creat o narațiune vizuală (colaj) care reflectă o poveste personală sau culturală, folosind imagini și simboluri pentru a-și exprima identitatea.
2. Dobândit perspective noi asupra modului în care povestirile vizuale pot încuraja înțelegerea și conexiunea între culturi, promovând în același timp autoreflecția.
3. Învățat strategii practice pentru facilitarea activităților în scopul creării de povestiri vizuale în contexte multiculturale, ajutând tinerii să se exprime și să-și construiască încrederea.

Acest atelier va ajuta participanții să își găsească vocea prin artă și va crea un spațiu în care experiențele diverse sunt valorizate, promovând respectul reciproc și conexiunile mai profunde dincolo de diviziunile culturale.

Haideți! Vamos!

1.Introducere și încălzire: „Desenând rădăcinile mele” (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de povestire prin intermediul elementelor vizuale și ajutorarea participanților să se conecteze cu identitatea lor culturală într-un mod creativ.

Activitate

- Oferiți fiecărui participant o foaie de hârtie și materiale de desen (markere, creioane colorate etc.).
- Rugați participanții să se gândească la un element cheie al contextului lor cultural sau la o experiență personală importantă pentru ei. Aceasta ar putea fi o

amintire, o tradiție sau ceva care reprezintă identitatea lor culturală.

- Invitați-i să deseneze simboluri, forme sau imagini care reprezintă aceste aspecte ale culturii lor.
- După ce desenele sunt finalizate, participanții pot împărtăși pe scurt ce au desenat și să explice de ce desenul este semnificativ pentru ei.

Concluzie principală

Această activitate încurajează participanții să reflecteze asupra identităților lor și să înțeleagă cum poate arta exprima povești personale.

2. Activitate principală: „Călătoria mea prin colaj” (35 de minute)

Obiectiv

Ajutarea participanților să creeze o narațiune vizuală care reflectă o experiență personală sau o poveste culturală folosind tehnici de colaj. Această activitate încurajează creativitatea și permite participanților să își exprime povestea prin imagini și cuvinte.

Materiale necesare:

- Reviste, ziare, imagini tipărite
- Foarfece, lipici stick, coli mari de hârtie sau carton
- Markere sau pixuri pentru adăugarea de text sau notițe personale
- Opțional: Muzică ușoară pentru a crea o atmosferă reflexivă



Pașii activității

- **Introducere:** Explicați participanților faptul că vor crea un colaj care reprezintă călătoria lor personală, o amintire importantă sau o poveste culturală. Imaginile pe care le selectează ar trebui să simbolizeze momentele care i-au format.
- **Crearea colajului:** Acordați participanților timp să răsfoiască reviste și materiale pentru a decupa imagini, cuvinte sau simboluri care se leagă de povestea lor. De asemenea, pot adăuga propriile desene sau notițe pentru a-și personaliza colajul.
- **Reflecție:** După ce colajele sunt finalizate, invitați participanții să reflecteze asupra următoarelor întrebări:
 - Ce poveste spune colajul despre dumneavoastră?
 - Ce imagini sau simboluri au fost importante în reprezentarea călătoriei dumneavoastră?
 - Cum reflectă povestea dumneavoastră contextul cultural sau experiențele personale?
- **Împărtășirea opțională:** Dacă participanții se simt confortabil, invitați-i să își împărtășească colajele cu grupul. Pot discuta despre unul sau două elemente cheie din colajul lor și pot explica cum se leagă acesta sau acestea de povestea lor personală.

3. Reflecție și discuții în grup (10 minute)

Obiectiv

Crearea unei oportunități pentru participanți cu scopul de a reflecta asupra muncii lor și de a discuta puterea povestirii vizuale în reducerea diferențelor culturale.

Activitate

- Rugați participanții să se gândească la procesul de creare a colajelor lor. Folosiți sugestii precum:
- Cum v-ați simțit să vă împărtășiți povestea prin artă, în special într-un grup de oameni din culturi diferite?

- Ați găsit vreo legătură între povestea dvs. și cea a celorlalți din grup?
- Cum ne poate ajuta arta vizuală să ne comunicăm experiențele, chiar dacă nu vorbim aceeași limbă?

Concluzie cheie

Consolidați ideea că arta transcende limbajul și diferențele culturale, permițând oamenilor să se exprime într-un mod universal.

4. Concluzie și sfaturi practice pentru lucrătorii de tineret (5 minute)

Obiectiv

Furnizarea celor mai adecvate sugestii practice pentru utilizarea povestirii vizuale cu grupuri multiculturale de tineri.

Sfaturi

- **Concentrați-vă pe teme universale:** Folosiți teme care rezonează în diferite culturi, cum ar fi familia, speranța, visele sau dezvoltarea personală, pentru a ajuta participanții să se identifice cu poveștile celorlalți.
- **Încurajați exprimarea deschisă:** Reamintiți lucrătorilor cu tinerii că scopul nu este perfecțiunea artistică, ci împărtășirea poveștilor personale. Încurajați autenticitatea în exprimare.
- **Respectați diferențele culturale:** Fiți atenți la sensibilitățile culturale și asigurați-vă că participanții se simt confortabil împărtășindu-și poveștile într-un spațiu de susținere și fără prejudecăți.
- **Încheiere:** Subliniați valoarea povestirii vizuale ca instrument pentru explorarea identităților personale, consolidarea stimei de sine și conectarea tinerilor din medii culturale diferite. Încurajați lucrătorii cu tinerii să utilizeze această metodă pentru a promova incluziunea și empatia în munca lor cu tinerii.

4. Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică

Atelier 1: Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică – Împuternicirea vocilor locale prin artă

Obiectiv

Împuternicirea participanților să contribuie la o pictură murală comunitară sau la o instalație de artă publică, promovând un sentiment de împlinire și vizibilitate în cadrul comunității lor locale. Acest atelier îi va ajuta pe participanți să înțeleagă procesul colaborativ de creație a artei publice, cultivând în același timp un sentiment de mândrie și conexiune cu mediul lor.

Durata: 1 oră

Atunci la ce să ne așteptăm???

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Dobândit o înțelegere a procesului colaborativ implicat în crearea artei publice.
2. Contribuit la proiectarea unei picturi murale comunitare care reflectă valori și identitate comune.
3. Câștigat încredere în utilizarea artei pentru a reprezenta și aprecia comunitatea lor.
4. Învățat cum poate arta publică să creeze un sentiment de vizibilitate, mândrie și conexiune într-un spațiu local.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere și momentul de spargere a gheții: „Arta în cartierul meu” (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de picturi murale comunitare și proiecte de artă publică și implicarea participanților în meditația asupra modului în care arta poate transforma spațiile publice.

Activitate

- **Începeți cu o scurtă discuție:** Rugați participanții să se gândească la o pictură murală sau o operă de artă publică pe care au văzut-o în cartierul sau orașul lor. Ce a reprezentat? Cum i-a făcut să se simtă? A reflectat ceva despre comunitate sau cultură?
- Invitați câțiva participanți să își împărtășească experiențele sau gândurile despre arta publică din comunitatea lor.

Concluzie cheie

Această conversație îi ajută pe participanți să recunoască puterea artei publice în modelarea identității comunității și impactul artei în spațiile publice.

2. Activitate principală: „Design mural colaborativ” (40 de minute)

Obiectiv

Ghidarea participanților prin procesul de creare a unui design mural colaborativ care să reflecte valorile, poveștile și experiențele lor colective.

Materiale necesare:

- Hârtie sau carton mare pentru macheta murală
- Markere, creioane colorate, vopsea (opțional)
- Creioane pentru schițarea designului

- Opțional: Proiector sau imagini de referință pentru inspirație

Pașii activității

Introducere în procesul de realizare a operei murale comunitare: Explicați pe scurt cum sunt create și instalate operele muralele publice, discutând colaborarea dintre artiști, membrii comunității și organizații. Evidențiați importanța faptului că opera murală reprezintă identitatea, valorile sau viziunea comunității.

Realizarea design-ului pentru opera murală:

- Împărțiți participanții în grupuri mai mici și oferiți fiecărui grup o secțiune din designul operei murale.
- Rugați fiecare grup să schițeze idei care reflectă o temă importantă pentru comunitatea lor (de exemplu, unitate, natură, diversitate, istorie sau repere locale). Acestea pot include simboluri, cuvinte, reprezentări abstracte sau figuri.
- Încurajați participanții să includă elemente ale culturii locale, tradițiilor sau experiențelor personale în designul lor.
- **Combinarea designurilor:** După ce grupurile au lucrat la secțiunile lor, invitați-i să își împărtășească schițele cu grupul mai mare. Discutați cum pot fi combinate aceste elemente într-o singură pictură murală coerentă.
- **Crearea machetei finale:** În grup, colaborați la designul final al picturii murale, integrând toate secțiunile într-o machetă mai mare. Folosiți markere și creioane colorate pentru a da viață designului.

Concluzie cheie

Acest proces pune accent pe munca în echipă, importanța valorilor comunitare comune și rolul artei în crearea unui sentiment de apartenență și identitate.

3. Reflecție și discuție (10 minute)

Obiectiv

Furnizarea unui plan pentru continuarea design-ului picturii murale și încurajarea participanții să rămână implicați în proiect.

Activitate

Rugați participanții să reflecteze asupra următoarelor întrebări:

- Cum vă simțiți să faceți parte dintr-o operă de artă colectivă mai amplă, care reprezintă comunitatea?
- Ce mesaj sau sentiment sperați că va transmite pictura murală oamenilor care o privesc?
- Cum credeți că arta publică contribuie la identitatea și sentimentul de mândrie al unei comunități?



Concluzie cheie

Picturile murale și arta publică servesc drept declarații vizuale puternice care reflectă valorile comunității și contribuie la un sentiment de apartenență. Participanții sunt încurajați să ia în considerare modul în care munca lor ar putea avea un impact asupra altor membri ai comunității.

4. Concluzie și pasul următor (5 minute)

Obiectiv

Furnizarea unui plan pentru continuarea design-ului picturii murale și încurajarea participanților să rămână implicați în proiect.

Activitate

- Discutați următorii pași pentru transformarea designului într-o instalație de artă publică reală (de exemplu, organizarea unor zile de pictură, implicarea liderilor locali și găsirea de spații pe perete).

- Încurajați participanții să participe la crearea picturii murale sau să contribuie la promovarea proiectului în cadrul comunității.

Sfaturi practice pentru lucrătorii de tineret:

- Implicați organizațiile locale sau liderii comunității pentru a sprijini proiectul.
- Asigurați-vă că pictura murală reprezintă o viziune colectivă și include contribuții din partea unei game largi de membri ai comunității.
- Folosiți pictura murală ca instrument pentru construirea comunității și pentru schimbul cultural.

Încheiere: Consolidați ideea că picturile murale comunitare sunt o modalitate puternică de a implica oamenii locali, de a crea mândrie și de a comunica vizual valori comune. Mulțumiți participanților pentru contribuțiile lor și încurajați-i să continue implicarea în proces.

Atelier 2: Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică – Susținerea vocilor internaționale prin artă

Obiectiv

Susținerea participanților din diverse medii internaționale pentru a colabora la crearea unei picturi murale comunitare sau a unei instalații de artă publică, promovând un sentiment de împlinire, vizibilitate și unitate în cadrul comunității. Atelierul va evidenția modul în care arta poate servi ca un instrument puternic pentru dialogul intercultural și exprimarea comunitară.

Durata: 1 oră

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere și moment de spargere a gheții: „Artă globală, povești comune” (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de picturi murale comunitare și proiecte de artă publică, concentrându-se pe modul în care arta poate uni oameni din diferite culturi și comunități.

Activitate

- Începeți cu o scurtă discuție: Întrebați participanții dacă au văzut vreodată o pictură murală sau o operă de artă publică în orașul sau țara lor care i-a atras atenția. Care a fost mesajul sau sentimentul transmis?
- Rugați participanții să împărtășească o poveste sau o amintire din propria cultură sau comunitate care ar putea fi exprimată prin artă.

Concluzie cheie

Subliniați modul în care arta publică reflectă atât cultura locală, cât și narațiuni globale, permițând aprecierea diversității și unității.

2. Activitate principală: „Crearea unei picturi murale internaționale colaborative” (40 de minute)

Obiectiv

Ghidarea participanților în procesul de creare a unui design mural colaborativ care reprezintă intersecția dintre diversele lor identități culturale și experiențele comune. Pictura murală va reflecta puterea unității în mijlocul diversității.

Materiale necesare:

- Hârtie sau carton mare pentru macheta picturii murale

- Markere, creioane colorate, vopsea (opțional)
- Creioane pentru schițe
- Imagini, modele sau simboluri care reprezintă diferite culturi (opțional, pentru a avea o referință)

Pașii activității

- **Introducere în procesul de realizare a picturii murale comunitare:** Explicați modul în care picturile murale comunitare sunt adesea folosite pentru a reflecta valorile, identitatea și istoria comunității comune. Subliniați natura colaborativă a creării artei publice.
- Proiectarea picturii murale:
- Împărțiți participanții în grupuri mai mici (în mod ideal, fiecare grup va reprezenta diferite țări sau regiuni).
- Atribuiți fiecărui grup o parte a picturii murale pentru a o proiecta, pe baza unei teme precum unitatea, diversitatea, pacea sau protecția mediului. Design-ul ar trebui să includă simboluri, imagini sau culori care reprezintă diferitele culturi sau experiențe personale ale participanților.
- Încurajați participanții să se gândească la modalitatea în care pot combina elemente culturale în design-urile lor, reprezentând atât experiențele lor individuale, cât și experiența lor comună prin participarea la proiect.



- **Machetă murală:** După ce grupurile și-au finalizat părțile individuale, reuniți pe toată lumea pentru a combina secțiunile într-un singur design mural. Discutați modul în care se pot îmbina secțiunile și modalitatea în care vă puteți asigura că piesa finală spune o poveste coerentă și comună.

- **Finalizarea designului:** Ca grup, finalizați designul muralului, asigurându-vă că macheta finală include contribuția tuturor. Folosiți markere și creioane colorate pentru a finaliza

opera de artă și a o face atractivă din punct de vedere vizual.

Concluzie cheie

Acest proces îi ajută pe participanți să realizeze importanța colaborării și a schimbului cultural în crearea unei arte care se adresează unui grup divers, promovând în același timp o viziune comună.

3. Reflectie și discuție (10 minute)

Obiectiv

Generarea pentru participanți a oportunității de a reflecta asupra procesului de colaborare și de a discuta despre puterea picturilor murale și a artei publice în procesul de modelare a identității și mândriei comunității.

Activitate

Rugați participanții să se gândească la următoarele întrebări:

- Cum v-a influențat procesul de design colaborarea cu persoane din medii diferite?
- Ce reprezintă această pictură murală în termeni de comunitate, identitate și valori comune?
- Cum pot proiectele de artă publică să reunească diferite grupuri culturale într-un mod semnificativ?

Concluzie cheie

Picturile murale publice pot servi drept simboluri puternice ale unității, conexiunii și experiențelor comune. Participanții sunt încurajați să ia în considerare



modul în care munca lor ar putea avea un impact asupra altor persoane din comunitate.

4. Concluzie și pași următori (5 minute)

Obiectiv

Oferirea de sugestii pentru continuarea design-ului picturii murale și încurajarea participanților să continue să contribuie la proiecte de artă publică în propriile comunități.

Activitate

- Discutați pașii următori pentru transformarea design-ului picturii murale într-o instalație de artă publică reală (de exemplu, colaborarea cu lideri locali, asigurarea spațiului pe pereți, organizarea de sesiuni de pictură).
- Încurajați participanții să își împărtășească experiențele cu comunitățile locale și să ia în considerare inițierea de proiecte similare în țările lor de origine.

Sfaturi practice pentru lucrătorii cu tinerii:

- Implicați actorii locali, cum ar fi centrele culturale, școlile sau organizațiile comunitare, pentru a sprijini proiectele de picturi murale.
- Asigurați-vă că designul picturii murale reflectă vocile și experiențele tuturor participanților și este sensibil la diferențele culturale.

Încheiere: Consolidați ideea că picturile murale comunitare servesc drept platformă comună de exprimare artistică pentru diferite voci și creează o reprezentare durabilă și vizibilă a unității și a schimbului cultural. Încurajați participanții să ducă experiența de colaborare înapoi în comunitățile lor locale, inspirând alte proiecte care conectează oamenii prin artă.

5. Ateliere de Mișcare și Artă Performativă

Atelier 1: Mișcare și Artă Performativă – Promovarea Exprimării de Sine și a Încrederii în Corp

Obiectiv

Utilizarea tehnicilor de dans, mișcare corporală și teatru pentru a ajuta participanții să se exprime, să își îmbunătățească încrederea în propriul corp și să își depășească inhibițiile. Acest atelier va încuraja explorarea de sine prin mișcare, promovând în același timp un sentiment de împuternicire și conexiune cu ceilalți.

Durata: 1 oră

Înainte de a începe

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Câștigat încredere în utilizarea corpului lor pentru autoexprimare.
2. Explorat diferite tehnici pentru a se conecta cu propriile emoții și a le exprima prin mișcare.
3. Depășit inhibițiile legate de mișcarea și exprimarea corpului.
4. Dezvoltat un sentiment de încredere în propriul corp și de conștientizare de sine prin activități colaborative și individuale.

Acest atelier va ajuta participanții să își deblocheze potențialul creativ, să își exprime emoțiile și să se simtă mai încrezători în propriul corp prin mișcare.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere și moment de spargere a gheții: „Mișcare expresivă” (10 minute)

Obiectiv

Crearea unei atmosfere relaxate în care participanții se pot simți confortabil și deschiși la mișcare și exprimare.

Activitate

- Începeți prin a introduce conceptul de utilizare a mișcării ca formă de auto-exprimare, subliniind că nu există o modalitate „corectă” sau „greșită” de a vă mișca.
- Rugați participanții să stea în cerc. Interpretați o piesă muzicală și încurajați-i să își miște corpul liber în ritm. Mișcarea ar trebui să fie naturală și neînhibată, fără a vă face griji cu privire la aspectul acesteia.
- Încurajați pe toată lumea să se concentreze asupra modului în care muzica îi face să se simtă și să exprime acel sentiment cu corpul lor.

Concluzie cheie

Această activitate îi ajută pe participanți să se obișnuiască cu mișcarea liberă și totodată promovează ideea că nu există prejudecăți în auto-exprimarea prin mișcare.

2. Activitate principală: „Încredere în corp prin mișcare” (40 de minute)

Obiectiv

Utilizarea unei serii de activități pentru a ajuta participanții să își dezvolte conștientizarea corpului, să exploreze auto-exprimarea și să își sporească încrederea în mișcările lor.

Materiale necesare:

- Muzică (instrumentală sau ritmică)
- Spațiu confortabil pentru mișcare

Pașii activității

1. Exercițiu de oglindire (10 minute)

Obiectiv

Promovarea conexiunii și construirea încrederii între participanți, crescând în același timp conștientizarea corpului.

- Împărțiți participanții în perechi. Un participant va fi liderul, iar celălalt va fi oglinda. Liderul începe să facă mișcări lente, exagerate (de exemplu, întinderea brațelor, răsucirea, întinderea corpului), iar „oglanda” trebuie să le copieze cât mai precis posibil. După câteva minute, rugați participanții să schimbe rolurile.



Concluzie cheie

Acest exercițiu îi ajută pe participanți să se simtă în acord cu corpurile lor și cu spațiul din jurul lor. De asemenea, construiește încredere și empatie între participanți.

2. Mișcare de improvizație (15 minute)

Obiectiv

Încurajați participanții să își exprime emoțiile și gândurile prin mișcare spontană.

- Interpretați diferite piese muzicale cu tempo-uri și stiluri variate (calm, optimist, dramatic etc.). Rugați participanții să închidă ochii pentru o clipă și să se gândească la cum se simt în acel moment, apoi să traducă acele emoții în mișcare.

- După câteva minute, rugați participanții să schimbe tempo-ul sau tipul de mișcare în funcție de noul stil muzical, explorând diferite modalități de a exprima o gamă largă de emoții.

Concluzie cheie

Această activitate oferă participanților libertatea de a-și exprima emoțiile prin mișcare, încurajând creativitatea, încrederea în propriul corp și eliberarea emoțională.



3. Crearea unui spectacol de grup (15 minute)

Obiectiv

Încurajați colaborarea și exprimarea colectivă, sporind încrederea prin mișcarea de grup.

- Împărțiți participanții în grupuri mici (3-5 persoane per grup). Atribuiți fiecărui grup o temă sau o emoție (de exemplu, bucurie, putere, libertate,

unitate). Sarcina este de a crea o scurtă secvență de mișcare care exprimă acea temă.

- După ce fiecare grup și-a creat secvența de mișcare, reuniți-i pentru a interpreta piesele lor pentru grupul mai mare. Încurajați pe toată lumea să se sprijine reciproc și să sărbătorească contribuția fiecărui individ.

Concluzie cheie

Acest exercițiu promovează munca în echipă, sporește încrederea și permite participanților să își conecteze mișcările corpului cu exprimarea colectivă.

3. Reflecție și discuție (5-10 minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a unui spațiu propice reflectării asupra activităților desfășurate și propice împărtășirii propriilor experiențe.

Activitate

Rugați participanții să stea în cerc și să reflecteze asupra următoarelor întrebări:

- Cum v-au făcut să vă simțiți activitățile de mișcare?
- Ați întâmpinat provocări sau inhibiții în timpul exercițiilor? Cum le-ați depășit?
- Cum vă afectează exprimarea prin mișcare încrederea în propriul corp?
- Încurajați participanții să își împărtășească gândurile cu grupul, cultivând un sentiment de deschidere și sprijin.

Concluzie cheie

Reflecția asupra experienței îi ajută pe participanți să internalizeze lecțiile învățate despre autoexprimare, încrederea în propriul corp și depășirea inhibițiilor.

4. Concluzie și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Încheierea sesiunii prin sublinierea importanței mișcării în autoexprimare și încrederea în propriul corp.

Activitate

- Mulțumiți tuturor pentru participare și deschidere. Reamintiți-le că scopul atelierului a fost explorarea mișcării și a puterii ei de a se exprima și de a se conecta.
- Încurajați participanții să continue să exploreze mișcarea în viața lor de zi cu zi, fie prin dans, teatru sau exerciții simple de conștientizare a corpului.

- Sfat practic pentru lucrătorii cu tinerii: Încurajați participanții să folosească mișcarea ca instrument pentru autodescoperire, ameliorarea stresului și construirea încrederii în sine.

Atelier 2 (public internațional): Mișcare și artă performativă – Promovarea autoexprimării și a încrederii în propriul corp pentru publicul internațional

Obiectiv

Acest atelier folosește tehnici de dans, mișcare corporală și teatru pentru a ajuta participanții internaționali să se exprime, să își sporească încrederea în propriul corp și să depășească inhibițiile. Scopul este de a încuraja autoexplorarea prin mișcare, promovând în același timp emanciparea, conexiunea interculturală și încrederea în propriile corpuri.

Durata: 1 oră

Ce rezultate ar trebui să vedeți în sală?....

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Câștigat încredere în utilizarea corpului lor pentru a exprima emoții și idei.
2. Explorat diferite modalități de comunicare prin mișcare, încorporând influențe culturale și exprimare personală.
3. Depășit inhibițiile legate de mișcarea corpului și dezvoltat un sentiment de confort în exprimarea fizică.
4. Colaborat dincolo de granițele culturale pentru a crea o expresie colectivă a temelor comune prin mișcare.

Acest atelier va ajuta participanții din medii diverse să exploreze autoexprimarea, să își dezvolte încrederea în propriul corp și să îmbrățișeze puterea mișcării ca limbaj universal care unește oamenii, indiferent de diferențele lor culturale.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere și moment de spargere a gheții: „Mișcare expresivă în jurul lumii”

(10 minute)

Obiectiv

Crearea unei atmosfere primitoare în care participanții din medii culturale diferite se simt confortabil să exploreze mișcarea și exprimarea.

Activitate

- Începeți prin a introduce ideea că mișcarea este o formă universală de exprimare, care transcende limbajul și cultura. Explicați că fiecare cultură are propriile modalități unice de a exprima emoțiile prin corp.
- Rugați participanții să stea în cerc. Interpretați o piesă muzicală și încurajați-i să își miște corpurile liber în ritm. Nu există o modalitate „corectă” sau „greșită” de a te mișca - renunțați pur și simplu la judecăți.
- Invitați fiecare participant să împărtășească un dans tradițional sau o mișcare corporală din cultura lor (sau una pe care au învățat-o) care exprimă bucurie, mândrie sau putere. Participanții pot face o demonstrație scurtă, iar alții pot încerca să imite sau să adapteze mișcarea.



Concluzie cheie

Această activitate scoate în evidență diversitatea culturală și încurajează participanții să se simtă încrezători în a se exprima prin intermediul corpului lor.

2. Activitatea principală: „Construirea încrederii prin mișcare”

(40 de minute)

Obiectiv

Implicați participanții în activități care îi ajută să își dezvolte conștientizarea corpului, să își dezvolte autoexprimarea și să își sporească încrederea în mișcărilor lor.

Materiale necesare:

- Muzică (instrumentală sau ritmică)
- Spațiu confortabil pentru mișcare

Pașii activității

1. Exercițiu de oglindire (10 minute)

Obiectiv

Promovarea conexiunii și construirea încrederii între participanți, îmbunătățind în același timp conștientizarea corpului.

- Împărțiți participanții din medii culturale diferite în perechi. O persoană conduce prin efectuarea unor mișcări lente, exagerate (de exemplu, întinderea brațelor, întinderea corpului, rotire). Cealaltă persoană, acționând ca oglindă, imită mișcărilor cât mai precis posibil. După câteva minute, rugați participanții să schimbe rolurile.

Concluzie cheie

Acest exercițiu încurajează empatia și conexiunea dintre participanți, ajutându-i să se simtă mai confortabil în propriile corpuri și să fie conștienți de spațiu și mișcare.

2. Mișcare de improvizație (15 minute)

Obiectiv

Permiteți participanților să-și exprime emoțiile, experiențele și poveștile prin mișcare spontană.

- Interpretați diferite piese muzicale, variind în tempo și stil (de exemplu, calm, energic, dramatic). Rugați participanții să închidă ochii pentru o clipă și să se concentreze asupra sentimentelor lor actuale, apoi permiteți-le să-și exprime aceste emoții prin mișcare liberă.
- Încurajați-i să experimenteze cu diferite tempo-uri sau emoții pe baza muzicii în schimbare. De exemplu, când muzica este rapidă, se pot mișca rapid; când este lentă, se pot mișca ușor sau într-un mod mai controlat.

Concluzie cheie

Această activitate încurajează autoexprimarea fără bariere lingvistice și încurajează creativitatea și încrederea în propriul corp prin mișcare.

3. Crearea de spectacole de grup (15 minute)

Obiectiv

Promovarea colaborării și a exprimării colective prin mișcarea de grup, sporind încrederea în lucrul împreună în diferite culturi.

- Împărțiți participanții în grupuri mici și diverse (3-5 persoane per grup), fiecare grup conținând persoane din țări diferite. Atribuiți fiecărui grup o temă sau o emoție pe care să o exprime prin mișcare (de exemplu, unitate, putere, speranță, pace).
- Fiecare grup va avea timp să creeze o scurtă secvență de



mișcare care să reprezinte tema atribuită. Ulterior, vor interpreta secvența pentru restul grupului.

Concluzie cheie

Această activitate încurajează munca în echipă, exprimarea colectivă și schimbul cultural, ajutând participanții să realizeze puterea colaborării și valoarea încorporării diverselor perspective în arta lor.

3. Reflecție și discuție (5-10 minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a unui spațiu adecvat reflectării asupra activităților și împărtășirii experiențelor.

Activitate

- Rugați participanții să stea în cerc și să se gândească asupra următoarelor întrebări:
- Cum v-ați simțit atunci când ați efectuat activitățile de mișcare?
- Ați întâmpinat provocări sau inhibiții în timpul exercițiilor? Cum le-ați depășit?
- Cum vă afectează exprimarea prin mișcare încrederea în propriul corp?
- Încurajați participanții să își împărtășească gândurile cu grupul, cultivând un sentiment de deschidere și sprijin.

Concluzie cheie

Reflecția asupra experienței îi ajută pe participanți să internalizeze lecțiile învățate despre autoexprimare, încrederea în propriul corp și depășirea inhibițiilor.

4. Concluzie și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Încheierea sesiunii prin sublinierea importanței mișcării în autoexprimare și încrederea în propriul corp.

Activitate

- Mulțumiți tuturor pentru participare și deschidere. Reamintiți-le că scopul atelierului a fost explorarea puterii pe care o exercită mișcarea în scopul exprimării și conectării cu ceilalți.
- Încurajați participanții să continue să exploreze mișcarea în viața lor de zi cu zi, fie prin dans, teatru sau exerciții simple de conștientizare a corpului.

- Sfat practic pentru lucrătorii cu tinerii: Încurajați participanții să folosească mișcarea ca instrument pentru autodescoperire, ameliorarea stresului și construirea încrederii în sine.



6- Metoda Jurnalului Artistic pentru Auto-reflecție

Atelier 1: Jurnalul Artistic pentru Auto-reflecție

Obiectiv

Acest atelier își propune să ghideze participanții în utilizarea jurnalului artistic ca instrument creativ pentru auto-reflecție. Prin combinarea diferitelor forme de artă, cum ar fi desenul, pictura, colajul și scrisul, participanții vor reflecta asupra călătoriilor lor personale, își vor construi conștiința de sine și își vor spori stima de sine. Această sesiune va crea un spațiu sigur și de susținere pentru participanții locali, unde aceștia își pot explora gândurile și emoțiile prin intermediul artei mixte.

Durata: 1 oră

Ce veți vedea la final??

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Creat propria pagină de jurnal artistic care reflectă călătoria lor personală.
2. Dobândit un sentiment mai profund de conștiință de sine și stimă de sine prin procesul creativ.
3. Experimentat beneficiile terapeutice ale jurnalului artistic pentru exprimarea emoțională și reflecția personală.
4. Simțit împuterniciți să continue să utilizeze jurnalul artistic ca instrument de auto-exprimare și dezvoltare în viața de zi cu zi.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în realizarea jurnalului artistic (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptul de jurnal artistic și beneficiile sale pentru dezvoltarea personală, reflecție și autoexprimare.

Activitate

- Începeți cu o scurtă introducere care să explice faptul că jurnalul artistic combină arta vizuală cu scrierea personală pentru a crea un spațiu pentru reflecție, vindecare și explorare.
- Explicați modul în care utilizarea tehnicilor mixte (cum ar fi desenhul, pictura, colajul și scrisul) permite indivizilor să își exprime gândurile și sentimentele în moduri diverse.
- Distribuiți exemple de pagini de jurnal artistic (opțional), arătând modalitatea în care oamenii pot folosi diferite stiluri și materiale pentru a-și documenta călătoriile și gândurile.
- Încurajați participanții să se gândească la călătoria vieții lor, la momentele cheie sau la provocările actuale pe care ar putea dori să le exploreze prin artă.

Concluzie cheie

Jurnalul artistic este un instrument puternic pentru a reflecta, exprima și documenta emoțiile și gândurile fără a fi supus judecății sau presiunii de a crea ceva „perfect”.

2. Activitate principală: Crearea paginii jurnalului tău de artă (40 de minute)

Obiectiv

Implicați participanții în crearea propriei pagini de jurnal de artă folosind tehnici mixte pentru a reflecta asupra experiențelor lor personale și pentru a-și dezvolta conștientizarea de sine.

Materiale necesare:

- Foi goale de hârtie sau caiete mici de schițe
- Pixuri, markere și creioane colorate
- Vopsea (acuarele, acrilice sau alte opțiuni disponibile)
- Reviste pentru materiale de colaj
- Lipici, foarfece, autocolante, bandă adezivă etc.
- Ștampile, șabloane sau alte texturi (opțional)

Pașii activității

1. Reflecție personală (5 minute)

- Înainte de a începe lucrarea de artă, rugați participanții să își acorde câteva momente pentru autorefecție. Rugați-i să se gândească la următoarele:
- Care a fost un moment recent și defnitoriu în viața mea?
- Ce provocări sau succese mi-au modelat călătoria?
- Cum mă simt astăzi? Ce sunt lucrurile care îmi plac la mine?
- Ar trebui să își noteze câteva idei sau cuvinte pentru a-și ghida jurnalul.

Concluzie cheie

Reflecția personală îi ajută pe participanți să se conecteze cu nucleul emoțional al practicii lor de jurnalizare artistică.

2. Crearea paginii de jurnal artistic (30 de minute)

- Încurajați participanții să folosească un amestec de desen, pictură, colaj și scris pentru a-și crea pagina de jurnal. Aceștia pot:
- Desena simboluri, forme sau modele care reprezintă emoțiile sau experiențele lor.
- Scrie cuvinte, expresii sau citate care surprind sentimentele sau reflecțiile lor.
- Crea un colaj care reflectă călătoria lor folosind imagini sau cuvinte din reviste.
- Folosi vopsea, markere sau alte materiale pentru a crea texturi și culori care exprimă starea lor de spirit sau povestea lor.

- Reamintiți participanților că aceasta este o activitate personală și liberă. Nu există reguli sau așteptări cu privire la modul în care ar trebui să arate pagina finală.

Concluzie cheie

Accentul se pune pe autoexprimare, nu pe perfecțiunea artistică. Procesul în sine este mai important decât rezultatul.

3. Împărtășirea rezultatului (opțional) (5 minute)

- După ce își completează paginile, participanții pot alege să își împărtășească arta cu grupul dacă se simt confortabil. Aceasta ar putea fi o scurtă descriere a ceea ce au creat și a modului în care se leagă acest lucru de reflecțiile lor.
- Alternativ, pot alege să își păstreze paginile private.

Concluzie cheie

Partajarea le permite participanților să se conecteze cu ceilalți și să cultive un sentiment de comunitate, dar respectul pentru intimitate este important.

3. Reflecție și discuție (5-10 minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a unei oportunități de a reflecta asupra experienței lor de jurnalizare artistică și de a discuta impactul activității asupra conștiinței de sine și a stimei de sine.

Activitate

- Rugați participanții să stea în cerc și să reflecteze asupra următoarelor întrebări:
- Cum v-ați simțit atunci când v-ați exprimat prin artă și scris astăzi?



- Ce ați învățat despre voi înșivă prin acest proces?
- V-a surprins ceva anume în timp ce ați lucrat la pagina jurnalului?
- Încurajați participanții să își împărtășească gândurile și sentimentele, dar amintiți-le că împărtășirea este opțională.

Concluzie cheie

Acest timp de reflecție îi ajută pe participanți să își integreze experiența și să recunoască beneficiile terapeutice ale jurnalizării artistice.

4. Concluzie și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Consolidarea valorii pe care o are jurnalizarea artistică pentru autorefecție continuă și dezvoltare personală.

Activitate

- Mulțumiți participanților pentru participare și deschidere. Încurajați-i să continue să folosească jurnalul artistic ca instrument pentru reflecție personală și construirea stimei de sine.
- Oferiți sfaturi despre cum pot face din jurnalul artistic o practică regulată în viața lor (de exemplu, ținerea unui jurnal o dată pe săptămână, păstrarea jurnalului privat sau experimentarea cu diferite materiale).

Concluzie cheie

Jurnalul artistic poate fi o practică continuă care ajută indivizii să exploreze și să documenteze dezvoltarea lor personală, să își sporească conștientizarea de sine și să își cultive stima de sine.

Atelier 2: Jurnal artistic pentru autorefecție

Obiectiv

Acest atelier își propune să ghideze participanții internaționali în utilizarea jurnalului artistic ca instrument creativ pentru autorefecție. Prin combinarea diferitelor forme de artă, cum ar fi desenul, pictura, colajul și scrisul, participanții vor reflecta asupra călătoriilor lor personale, își vor construi conștientizarea de sine și își vor spori stima de sine. Această sesiune va crea un spațiu sigur și de susținere pentru participanții din diverse medii culturale pentru a-și explora gândurile și emoțiile prin arta mixtă.

Ce vor simți participanții la final...

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Creat o pagină de jurnal artistic care reflectă experiențele lor personale.
2. Dobândit o înțelegere mai profundă a modului în care jurnalul artistic poate ajuta la autorefecție și exprimare emoțională.
3. Experimentat beneficiile terapeutice ale utilizării artei mixte pentru a reflecta asupra vieții lor.
4. Simțit că au fost împuterniciți să continue să folosească jurnalul artistic ca instrument pentru dezvoltarea personală și bunăstarea emoțională.

Acest atelier oferă participanților internaționali un spațiu creativ și sigur pentru a explora autoexprimarea, conștientizarea de sine și dezvoltarea personală prin arta jurnalului.

Durata: 1 oră

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în jurnalul artistic (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de jurnal artistic și a beneficiilor sale pentru dezvoltare personală, reflecție și autoexprimare.

Activitate

- Începeți prin a explica faptul că jurnalul artistic combină arta vizuală și scrierea personală pentru a crea un spațiu de reflecție și explorare.
- Discutați cum mediile mixte (cum ar fi desenul, pictura, colajul și scrisul) pot permite oamenilor să își exprime gândurile și emoțiile într-o varietate de moduri.
- Distribuiți exemple de pagini de jurnal artistic pentru a ilustra cum oamenii pot folosi diferite materiale pentru a-și documenta călătoriile, provocările sau succesele.
- Încurajați participanții să se gândească la aspecte ale experiențelor lor personale pe care ar dori să le exploreze prin jurnalul artistic.

Concluzie cheie

Jurnalul artistic este un instrument puternic pentru autoexprimare, ajutând oamenii să reflecte asupra vieții lor și să își construiască stima de sine.

2. Activitatea principală: Crearea paginii jurnalului tău de artă

(40 de minute)

Obiectiv

Implicarea participanților în crearea propriei pagini de jurnal de artă folosind tehnici mixte pentru a reflecta asupra experiențelor lor personale și pentru a-și dezvolta conștientizarea de sine.

Materiale necesare:

- Foi goale de hârtie sau caiete mici de schițe

- Pixuri, markere și creioane colorate
- Vopsea (acuarele, acrilice sau alte opțiuni disponibile)
- Reviste pentru materiale de colaj
- Lipici, foarfece, autocolante, bandă adezivă etc.
- Ștampile, șabloane sau alte texturi (opțional)

Pașii activității

1. Reflecție personală (5 minute)

- Rugați participanții să își acorde câteva momente pentru reflecție personală. Aceștia se pot gândi la următoarele întrebări:
- Care sunt câteva momente semnificative din viața mea?
- Care au fost provocările sau succesele care m-au modelat astăzi?
- Pentru ce sunt recunoscător în viața mea în acest moment?
- Participanții ar trebui să își noteze câteva gânduri sau cuvinte pentru a-și ghida jurnalul.

Concluzie cheie

Reflecția personală îi ajută pe participanți să se conecteze cu nucleul emoțional al procesului lor de jurnalizare.

2. Crearea paginii Jurnalului de Artă (30 de minute)

- Încurajați participanții să folosească o combinație de desen, pictură, colaj și scris pentru a-și crea pagina jurnalului. Aceștia pot:
- Desena simboluri, forme sau modele care reprezintă emoții sau experiențe.
- Scrie cuvinte, expresii sau citate care reflectă sentimentele sau gândurile lor.



- Crea un colaj folosind imagini sau cuvinte din reviste pentru a ilustra călătoria sau experiențele lor cheie.
- Folosi vopsea sau markere pentru a adăuga culoare, textură sau reprezentări abstracte ale gândurilor lor.
- Reamintiți participanților că nu există o modalitate corectă sau greșită de a-și crea pagina. Accentul se pune pe libera exprimare a sentimentelor și gândurilor.

Concluzie cheie

Scopul este de a reflecta și de a exprima, nu de a crea o operă de artă perfectă.

3. Partajare (Opțional) (5 minute)

- Odată ce paginile sunt finalizate, participanții pot alege să-și împărtășească lucrările de artă cu grupul. Această deschidere către grup prin expunerea operei personale poate include explicarea lucrării de artă sau a gândurilor din spatele acesteia.
- Dacă cineva preferă să-și păstreze pagina privată, este perfect în regulă.

Concluzie cheie

Expunerea lucrărilor poate încuraja un sentiment de conexiune și comunitate, dar este important să se respecte nivelul de confort al fiecăruia în ceea ce privește partajarea lucrărilor sale.

3. Reflecție și discuție (5-10 minute)

Obiectiv

Determinarea participanților să se gândească la experiența lor și la modul în care jurnalul artistic poate îmbunătăți conștientizarea de sine și stima de sine.

Activitate

- Invitați participanții să stea în cerc și să discute următoarele întrebări:
- Cum v-ați simțit exprimându-vă prin artă și scris?
- Ce ați învățat despre voi înșivă prin acest proces?

- V-a surprins ceva în timp ce lucrați la pagina jurnalului?
- Încurajați o atmosferă deschisă, fără prejudecăți, în care toată lumea își poate împărtăși gândurile dacă se simte confortabil.

Concluzie cheie

Reflecția îi ajută pe participanți să obțină o perspectivă asupra modului în care jurnalul artistic îi poate ajuta să proceseze emoțiile și să îmbunătățească conștientizarea de sine.

4. Concluzie și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Consolidarea valorii jurnalului artistic pentru autorefecție continuă și dezvoltare personală.

Activitate

- Mulțumiți participanților pentru implicarea și deschiderea lor în timpul atelierului.
- Încurajați participanții să continue să utilizeze jurnalul artistic în viața lor de zi cu zi, explicând că acesta poate fi un proces continuu de creștere personală și autoexplorare.
- Oferiți sugestii despre cum să integrați jurnalul artistic în rutina zilnică (de exemplu, ținerea unui jurnal săptămânal, utilizarea acestuia pentru a reflecta asupra unor evenimente specifice sau experimentarea cu materiale noi).

Concluzie cheie

Jurnalul artistic poate fi un instrument valoros pe tot parcursul vieții pentru construirea stimei de sine, sporirea conștiinței de sine și explorarea experiențelor personale.

7. Metoda de improvizație colaborativă

Atelier 1: Improvizație colaborativă

Obiectiv

Acest atelier își propune să creeze un mediu distractiv și captivant în care participanții să poată colabora și să se exprime prin activități de improvizație. Folosind improvizații muzicale și desen colectiv, scopul este de a promova spiritul de echipă, spontaneitatea și încrederea, încurajând în același timp participanții să iasă din zonele lor de confort și să construiască conexiuni cu ceilalți într-un cadru local.

Durata: 1 oră

1. Introducere în improvizația colaborativă (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea pentru participanților a conceptului de improvizație colaborativă și beneficiile sale pentru munca în echipă, comunicare și exprimare creativă.

Activitate

- Începeți prin a explica faptul că improvizația colaborativă se referă la exprimarea creativă spontană, neplanificată, care se bazează pe participarea și colaborarea tuturor membrilor grupului.
- Explicați că improvizația permite oamenilor să fie flexibili, să se adapteze la situații noi și să construiască încredere prin ascultare activă și cooperare.
- Oferiți exemple de improvizație colaborativă în muzică sau artă, cum ar fi sesiuni de improvizație în grup sau desene colective, pentru a oferi context.

Concluzie cheie

Improvizația colaborativă îi ajută pe participanți să construiască încredere și creativitate, promovând în același timp coeziunea grupului.

2. Activitatea principală 1: Improvizație muzicală în grup (25 de minute)

Obiectiv

Implicarea participanților într-o sesiune de improvizație muzicală pentru a încuraja munca în echipă, spontaneitatea și ascultarea activă.

Materiale necesare:

- Instrumente simple (cum ar fi tobe, tamburine, marace sau orice instrumente disponibile) sau percuție corporală (bătăi din palme, bătăi din picioare).
- Un spațiu liniștit unde participanții pot forma un cerc.

Pașii activității

1. Explicați participanților că scopul activității este de a crea împreună o piesă muzicală prin improvizație. Muzica va fi spontană, fiecare persoană contribuind la ritm sau melodie.
2. Începeți prin a-i îndruma pe toți să bată din picioare sau să bată din palme într-un ritm constant pentru început. Introduceți treptat instrumente simple, rugând participanții să cânte în orice mod se simt inspirați, dar să asculte sunetele din jurul lor.
3. Încurajați pe toată lumea să experimenteze cu ritmuri, tempo-uri și sunete diferite. Pe măsură ce grupul devine mai confortabil, îndemnați-i să se asculte cu atenție unul pe celălalt și să-și armonizeze ritmurile sau melodiile.
4. Lăsați muzica să curgă liber timp de câteva minute, dezvoltând sunetele fiecăruia. Opriți-vă ocazional pentru a discuta cu grupul și a reflecta asupra modului în care decurge improvizația.

Concluzie cheie: Accentul se pune pe colaborare, nu pe perfecțiune. Scopul este de a asculta, de a se adapta și de a construi încrederea în grup.

3. Activitatea principală 2: Desen colectiv (20 de minute)

Obiectiv

Ghidarea participanților în efectuarea unei activități de desen colectiv care încurajează exprimarea creativă, munca în echipă și colaborarea spontană.

Materiale necesare:

- Foaie mare de hârtie sau o tablă albă
- Markere, pixuri, creioane sau alte instrumente de desen

Pașii activității

1. Așezați foaia mare de hârtie sau tabla albă într-un loc unde toți participanții o pot ajunge.
2. Explicați că fiecare participant va contribui la desen, dar poate adăuga la opera de artă doar pe baza a ceea ce au desenat alții înaintea lor. Scopul este ca toți să creeze o operă de artă împreună, fără un design pre-planificat.
3. Începeți prin a permite unei persoane să facă primul semn sau desen pe hârtie. Apoi, fiecare participant va adăuga pe rând câte ceva la desen, dezvoltând ceea ce a creat persoana anterioară. Pot adăuga linii, culori, forme sau simboluri care completează opera de artă existentă.
4. Încurajați participanții să fie spontani și să-și lase creativitatea să curgă fără a-și face griji cu privire la perfecțiune. Scopul este de a lucra împreună și de a permite lucrării de artă să evolueze organic.
5. După ce toată lumea a avut șansa să contribuie, faceți un pas înapoi pentru a observa desenul colectiv finalizat. Reflectați asupra procesului și asupra modului în care a trebuit să colaborați într-un mod spontan.
6. **Concluzie cheie:** Desenul colectiv ajută la construirea coeziunii grupului, a încrederii și a muncii în echipă, deoarece toată lumea contribuie la o singură operă de artă comună.

4. Reflecție și discuție (5-10 minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a unei oportunități de a reflecta asupra experienței lor în ceea ce privește improvizația colaborativă și impactul acesteia asupra muncii în echipă, creativității și încrederii.

Activitate

- Rugați participanții să stea în cerc și să se gândească asupra următoarelor întrebări:
- Cum v-ați simțit contribuind la improvizația de grup, atât în muzică, cât și în desen?
- Cum a fost experiența de a lucra împreună fără un plan sau un rezultat stabilit?
- Vi s-a părut ușor sau dificil să aveți încredere în ceilalți și să renunțați la control?
- Încurajați participanții să își împărtășească reflecțiile, dar amintiți-le că împărtășirea este opțională.

Concluzie cheie

Improvizația colaborativă încurajează participanții să aibă încredere unii în alții, să asculte activ și să fie deschiși la spontaneitate. Aceste abilități se pot transfera și în alte aspecte ale muncii în echipă și ale muncii creative.

5. Concluzie și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Susținerea importanței colaborării, creativității și încrederii în activitățile de grup și în munca în echipă.

Activitate

- Mulțumiți participanților pentru participarea activă și creativitatea lor.
- Încurajați-i să aplice principiile improvizației colaborative și în alte activități de grup din viața lor de zi cu zi, subliniind valoarea spontaneității, a deschiderii și a muncii în echipă.

Concluzie cheie

Improvizația colaborativă este o modalitate distractivă și eficientă de a consolida dinamica grupului, de a construi încredere și de a spori creativitatea.

Atelier 2: Improvizație colaborativă

Obiectiv

Acest atelier își propune să creeze un mediu captivant în care participanții internaționali se pot reuni și se pot exprima prin activități de improvizație. Accentul va fi pus pe improvizația muzicală colaborativă și desenul colectiv, promovând construirea de echipe, încrederea și creativitatea spontană, permițând în același timp participanților să se conecteze unii cu alții dincolo de granițele culturale.

Ceea ce căutăm....

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Participat la o sesiune de improvizație muzicală colaborativă și la o activitate de desen colectiv, promovând munca în echipă și creativitatea spontană.
2. Dezvoltat încredere și abilități de comunicare în cadrul unui grup divers.
3. Dobândit o perspectivă asupra modului în care improvizația colaborativă poate elimina diferențele culturale și poate îmbunătăți dinamica grupului.
4. Dezvoltat încredere în munca creativă împreună, fără un plan sau un rezultat stabilit, permițând o mai mare flexibilitate și adaptabilitate.

Acest atelier oferă participanților internaționali oportunitatea de a se conecta, colabora și crea împreună, folosind improvizația pentru a îmbunătăți comunicarea, munca în echipă și creativitatea într-un mediu multicultural.

Durata: 1 oră

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în improvizația colaborativă (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea pentru participanților a conceptului de improvizație colaborativă și beneficiile sale pentru munca în echipă, creativitate și comunicare într-un cadru internațional.

Activitate

- Începeți prin a explica faptul că improvizația colaborativă implică activități creative spontane, neplanificate, în care fiecare persoană adaugă ceva la experiența colectivă.
- Discutați cum improvizația promovează flexibilitatea, comunicarea și respectul reciproc într-un grup, ceea ce este deosebit de important atunci când lucrați cu persoane din medii diferite.
- Dați exemple despre cum persoanele din culturi diferite pot colabora prin muzică sau artă, concentrându-vă pe ideea că creativitatea transcende limba și diferențele culturale.

Concluzie cheie

Improvizația colaborativă ajută la construirea de punți între culturi, încurajând comunicarea, cooperarea și exprimarea creativă comună.

2. Activitatea principală 1: Improvizație muzicală în grup

(25 de minute)

Obiectiv

Engage participants in an improvisational music session, encouraging creativity, teamwork, and active listening in a diverse group.

Materiale necesare:

- Instrumente simple (de exemplu, tobe, tamburine, maracas sau orice instrumente disponibile) sau percuție corporală (bătăi din palme, bătăi din picioare)
- Un spațiu liniștit unde participanții pot forma un cerc

Pașii activității

1. Explicați participanților că scopul activității este de a crea muzică împreună, fiecare persoană adăugând propriul ritm sau melodie la compoziția grupului.
2. Începeți prin a ghida grupul să creeze un ritm simplu, bătând din picioare sau din palme. Introduceți instrumentele unul câte unul, permițând participanților să experimenteze cu sunete.
3. Încurajați pe toată lumea să se asculte reciproc, să se adapteze și să contribuie la sunetul în evoluție. Pe măsură ce sesiunea continuă, încurajați participanții să răspundă la ritmurile și melodiile create de ceilalți.
4. Permiteți sesiunii de improvizație să curgă liber, bazându-se pe contribuțiile fiecărei persoane. Opriți-vă ocazional pentru a reflecta asupra modului în care progresează colaborarea.

Concluzie cheie: Această activitate de improvizație construiește încredere și încurajează comunicarea prin ascultare și contribuție spontană, creând o experiență muzicală comună.

3. Activitatea principală 2: Desen colectiv (20 de minute)

Obiectiv

Încurajarea exprimării creative spontane și colaborarea printr-o activitate de desen în grup.

Materiale necesare:

- Foaie mare de hârtie sau tablă albă
- Markere, pixuri, creioane sau alte materiale de desen

Pașii activității

1. Aranjați foaia mare de hârtie sau tabla albă astfel încât toată lumea să poată participa.
2. Explicați că grupul va crea un desen împreună, fără nicio idee pre-planificată. Fiecare persoană va adăuga propriile intervenții la desen folosindu-se de baza pe care au făcut-o ceilalți înaintea ei.
3. Începeți desenul încurajând un participant să facă prima intervenție. După aceea, fiecare persoană va adăuga pe rând ceva nou la desen. Pot adăuga forme, linii, culori sau simboluri, dezvoltând ceea ce au contribuit ceilalți.
4. Încurajați participanții să experimenteze cu diferite stiluri și materiale, îmbrățișând ideea de spontaneitate și fluiditate.
5. Reflectați asupra desenului final ca la o operă de artă colectivă ce reprezintă creativitatea și colaborarea grupului.



Concluzie cheie: Desenul colectiv arată cum contribuțiile spontane ale mai multor persoane pot crea ceva unic și semnificativ, chiar și fără un plan fix.

4. Reflecție și discuție (5-10 minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a oportunității de a reflecta asupra experienței lor și de a discuta valoarea colaborării și a exprimării creative într-un context multicultural.

Activitate

- Rugați participanții să stea în cerc și să își împărtășească gândurile despre următoarele:
- Cum a fost să colaborezi cu alții din medii culturale diferite?
- A fost ușor sau dificil să contribui la improvizația de grup?
- Ce ați învățat despre comunicare și lucrul în echipă prin intermediul acestei activități?
- Încurajați pe toată lumea să își împărtășească experiențele, dar subliniați că împărtășirea este opțională.

Concluzie cheie

Reflecția asupra procesului îi ajută pe participanți să realizeze valoarea cooperării și a exprimării creative într-un context multicultural.

5. Concluzie și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Suținerea importanței încrederii, creativității și muncii în echipă în activitățile de grup, în special atunci când se lucrează cu un grup internațional.

Activitate

- Mulțumiți participanților pentru energia, creativitatea și colaborarea lor în timpul atelierului.
- Încurajați-i să aplice abilitățile de colaborare, încredere și spontaneitate în viitoarele activități de grup, atât în cadrul comunităților lor, cât și în contexte internaționale.

Concluzie cheie: Improvizația colaborativă promovează un sentiment de unitate și creativitate comună, ajutând la reducerea decalajelor culturale și la îmbunătățirea muncii în echipă.

8. Practici artistice bazate pe mindfulness

Atelier 1: Practici artistice bazate pe mindfulness

Obiectiv

Acest atelier va familiariza pe participanți cu beneficiile mindfulness-ului prin artă. Prin integrarea tehnicilor de mindfulness, cum ar fi exercițiile de respirație și desenul mindfulness, participanții vor învăța să reducă anxietatea, să rămână prezenți și să cultive autoreglementarea și acceptarea de sine. Această sesiune încurajează participanții să exploreze creativitatea într-un mod calm, concentrat și fără prejudecăți.

Durata: 1 oră

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Experimentat un exercițiu de respirație mindfulness pentru a ajuta la calmarea minții și a corpului.
2. Creat un desen mindfulness care se concentrează pe proces, mai degrabă decât pe rezultatul final.
3. Reflectat asupra experienței lor de a rămâne prezenți și conștienți în timpul procesului creativ.
4. Dobândit instrumente pentru a integra mindfulness-ul în viața lor de zi cu zi pentru a îmbunătăți autoreglementarea și echilibrul emoțional.

Acest atelier va oferi participanților locali instrumente practice pentru a utiliza mindfulness-ul și arta în scopul reducerii stresului, creșterii concentrării și promovării conștientizării de sine și a acceptării de sine.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în Mindfulness și Artă (10 minute)

Obiectiv

Explicarea conceptului de mindfulness și cum poate fi el aplicat în creația artistică pentru a promova relaxarea și conștientizarea de sine.

Activitate

- Începeți prin a explica conceptul de mindfulness: acordarea atenției momentului prezent, cu o atitudine deschisă și acceptantă.
- Discutați cum mindfulness-ul poate reduce anxietatea, crește concentrarea și promova echilibrul emoțional.

Atelier 2: Practici artistice bazate pe mindfulness (participanți internaționali)

Obiectiv

Acest atelier va ghida participanții internaționali în utilizarea tehnicilor de mindfulness, cum ar fi exercițiile de respirație și desenul conștient, pentru a spori conștientizarea de sine, pentru a reduce anxietatea și pentru a se concentra asupra momentului prezent. Prin integrarea artei și a mindfulness-ului, participanții vor explora beneficiile prezenței, ale promovării reglării emoționale și ale construirii acceptării de sine. Această sesiune subliniază puterea calmantă și de împănământare a mindfulness-ului pentru a îmbunătăți bunăstarea mentală în diverse medii culturale.

Durata: 1 oră

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Exersat respirația mindfulness pentru a calma mintea și corpul.
2. Fost deja angajați într-o activitate de desen mindfulness, concentrându-se pe procesul creativ mai degrabă decât pe rezultat.

3. Reflectat asupra experienței lor mindfulness și împărtășit perspective cu grupul.

4. Dobândit o înțelegere mai profundă a modului în care mindfulness poate îmbunătăți conștientizarea de sine, reglarea emoțională și bunăstarea.

Acest atelier va oferi participanților internaționali instrumente practice mindfulness care pot fi integrate în viața lor de zi cu zi, încurajând creativitatea, concentrarea și echilibrul emoțional în diferite culturi.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în Mindfulness și Artă (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de mindfulness și explicarea modului în care acesta poate fi combinat cu arta pentru a promova relaxarea, concentrarea și conștientizarea de sine.

Activitate

- Explicați pe scurt ce este mindfulness - acordarea atenției momentului prezent fără prejudecată.
- Discutați cum mindfulness poate ajuta participanții să reducă anxietatea și să rămână concentrați și cum arta poate fi un instrument pentru mindfulness.
- Subliniați faptul că acest atelier nu este despre crearea artei perfecte, ci despre experimentarea procesului și concentrarea asupra momentului prezent.
- Împărtășiți cum este folosit mindfulness în diferite culturi, subliniind beneficiile sale universale.

Concluzie cheie

Mindfulness prin artă ne poate ajuta să devenim mai conștienți de gândurile, sentimentele și senzațiile noastre fizice.

2. Exercițiu de respirație pentru ancorarea grupului (10 minute)

Obiectiv

Așezarea participanților în cerc și pregătirea lor pentru activitatea de artă mindfulness.



Activitate

- Rugați participanții să stea confortabil pe un scaun, cu picioarele pe podea și mâinile în poală.

- Ghidați-i printr-un exercițiu simplu de respirație profundă:

1. Inspirați încet pe nas, numărând până la 4.

2. Țineți-vă respirația, numărând până la 4.

3. Expirați încet pe gură, numărând până la 6.

- Repetați timp de câteva minute, încurajând participanții să se concentreze doar asupra respirației lor.

- Invitați-i pe participanți să observe orice tensiune din corp și să relaxeze conștient acele zone în timp ce respiră.

Concluzie cheie

Respirația profundă ajută la calmarea minții și a corpului, pregătind scena pentru o creație artistică conștientă.

3. Activitate de desen conștient (30 de minute)

Obiectiv

Ghidarea participanților în utilizarea desenului ca practică de mindfulness, încurajând concentrarea asupra procesului, mai degrabă decât asupra rezultatului.

Materiale necesare:

- Hârtie goală sau caiete de schițe
- Creioane, markere sau creioane colorate

Pașii activității

1. Rugați participanții să selecteze un obiect sau o formă simplă (de exemplu, o frunză, un cerc sau un model abstract) asupra căruia să se concentreze în timp ce desenează.
2. Instruiți-i pe participanți să deseneze încet și intenționat, acordând atenție fiecărei linii, curbe și culori, precum și senzației de creare.
3. Încurajați-i să își concentreze atenția asupra momentului prezent - concentrându-se asupra modului în care mâna lor se mișcă pe hârtie, asupra texturii creionului sau a markerului și formelor pe care le creează.
4. Reamintiți-le participanților că nu este nevoie să se grăbească și nu le judecați munca; scopul este să se bucure de procesul de creație.
5. După câteva minute, rugați-i să își ia un moment pentru a respira adânc, a observa orice emoție sau gând care a apărut și încurajați-i apoi să continue să deseneze.

Concluzie cheie: Desenul conștient încurajează implicarea deplină în momentul prezent și permite participanților să renunțe la așteptări, promovând un sentiment de calm și conexiune cu procesul creativ.

4. Reflecție și împărtășire (5-10 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să mediteze asupra practicii lor de mindfulness și să își împărtășească experiențele cu grupul.

Activitate

- Invitați participanții să reflecte asupra următoarelor întrebări:
- Cum a fost pentru dumneavoastră să vă concentrați doar asupra desenului și a procesului, fără să vă faceți griji cu privire la rezultatul final?
- Ați observat vreun gând sau sentiment în timp ce desenați? Cum ați reacționat la ele?
- V-a ajutat exercițiul de respirație să vă simțiți mai concentrați sau mai calmi înainte de a începe să desenați?
- Permiteți participanților să își împărtășească ideile și gândurile cu membrii grupului. Încurajați pe toată lumea să asculte cu atenție, fără a judeca.

Concluzie cheie

Împărtășirea experiențelor ajută la consolidarea valorii mindfulness-ului și le permite participanților să învețe din perspectivele celorlalți.

5. Concluzie și închidere (5 minute)

Obiectiv

Consolidarea ideii potrivit căreia mindfulness-ul prin artă este un instrument valoros pentru conștientizarea de sine, reglarea emoțională și bunăstare.

Activitate

- Mulțumiți participanților pentru participare și deschidere.

- Încurajați-i să integreze mindfulness-ul în rutina lor zilnică, fie prin artă, fie prin alte activități precum mersul pe jos, ținerea unui jurnal sau exerciții de respirație.
- Oferiți o ultimă idee că mindfulness-ul înseamnă a fi prezent și a accepta orice apare în momentul respectiv, fără a judeca.

Concluzie cheie

Mindfulness-ul prin artă este o practică care poate ajuta la reducerea stresului, la creșterea concentrării și la dezvoltarea compasiunii față de sine, aducând beneficii stării generale de bine a participanților.

9. Întărire pozitivă și feedback reflexiv

Atelier 1: Întărire pozitivă și feedback reflexiv

Obiectiv

Acest atelier se concentrează asupra utilizării întăririi pozitive și a feedback-ului constructiv pentru a ajuta participanții să își recunoască punctele forte și progresul după activități creative. Participanții vor învăța cum să ofere și să primească feedback într-un mod care să promoveze stima de sine, motivația și sentimentul de împlinire..

Durata: 1 oră

Participants will have at the end:

1. Experimentat valoarea întăririi pozitive în stimularea stimei de sine și a motivației.
2. Exersat oferirea și primirea de feedback constructiv într-un modalitate de susținere.
3. Dobândit o perspectivă asupra propriilor puncte forte și asupra domeniilor de dezvoltare.
4. Dezvoltat un sentiment mai profund de încredere în sine și o conștientizare a progresului lor creativ.

Acest atelier îi va ajuta pe participanți să își recunoască punctele forte, să își îmbunătățească încrederea în creativitate și să cultive o atitudine pozitivă față de dezvoltare și progres personal.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în consolidarea pozitivă și feedback (10 minute)

Obiectiv

Explicarea importanței consolidării pozitive și a feedback-ului reflexiv în contextul activităților creative.

Activitate

- Începeți prin a discuta conceptele de consolidare pozitivă și feedback reflexiv. Explicați că consolidarea pozitivă ajută la construirea stimei de sine și a motivației, în timp ce feedback-ul reflexiv încurajează conștientizarea de sine și dezvoltarea personală.
- Împărtășiți faptul că feedback-ul constructiv este un instrument puternic pentru a ajuta participanții să își vadă progresul și să își dezvolte o imagine de sine pozitivă.

Concluzie cheie

Feedback-ul ar trebui să se concentreze asupra punctelor forte ale participanților și să ofere sugestii de îmbunătățire într-un mod ce promovează susținerea, ajutându-i pe participanți să își recunoască realizările.

2. Activitate de încălzire în grup: Cerc de laudă (10 minute)

Obiectiv

Îndrumarea participanților pentru a exersa oferirea și primirea de consolidări pozitive într-un cadru de grup.

Activitate

- Rugați participanții să formeze un cerc.
- Fiecare persoană se va întoarce către persoana de lângă ea și va împărtăși un lucru pozitiv pe care l-a observat despre munca, efortul sau atitudinea recentă a celeilalte persoane.

- După ce toată lumea a împărtășit, încurajați grupul să reflecte asupra modului în care fiecare participant s-a simțit atunci când a primit feedback pozitiv și când a oferit feedback pozitiv.

Concluzie cheie

Întărirea pozitivă creează un mediu de susținere și încurajare, sporind încrederea și motivația.

3. Activitatea principală: Expresie creativă (20 de minute)

Obiectiv

Generarea pentru participanți a unei oportunități de a crea ceva și de a exersa ulterior procesul de întărire pozitivă și feedback pozitiv.



Materiale necesare:

- Hârtie, markere sau alte materiale de artă

Pașii activității

1. Rugați participanții să petreacă 15-20 de minute creând ceva simplu, cum ar fi un desen, o poezie sau o scurtă scriere. Scopul nu este de a crea o capodoperă, ci de a se angaja în exprimarea creativă.
2. Încurajați participanții să se concentreze asupra procesului și a plăcerii lor, mai degrabă decât să se îngrijoreze de rezultat.
3. Reamintiți-le să rămână prezenți și să își permită să fie creativi în mod liber.
4. După activitate, împărțiți participanții în perechi sau grupuri mici pentru sesiunea de feedback.

Concluzie cheie

Expresia creativă îi ajută pe participanți să se implice în propriile puncte forte și domenii de dezvoltare personală.

4. Sesiune de feedback reflexiv (15 minute)

Obiectiv

Îndrumarea participanților în oferirea și primirea de feedback constructiv după activitatea creativă

Pașii activității

1. În perechi sau grupuri mici, rugați participanții să își împărtășească munca creativă între ei.

2. Încurajați participanții să ofere mai întâi întăriri pozitive, evidențiind ce le-a plăcut la lucrare. Apoi, încurajați-i să ofere feedback constructiv, concentrându-se pe o zonă care ar putea fi dezvoltată în continuare, întotdeauna formulată într-un mod pozitiv și util.

3. Reamintiți-le participanților că feedback-ul ar trebui să fie specific, concentrându-se pe efort și progres, mai degrabă decât pe rezultat.

4. După ce oferiți feedback, rugați participanții să reflecte asupra modului în care s-au simțit primind atât întăriri pozitive, cât și feedback constructiv.



Concluzie cheie

Feedback-ul reflexiv ar trebui să fie un instrument de creștere, ajutând indivizii să își identifice atât punctele forte, cât și domeniile de îmbunătățire, cu scopul de a promova încrederea în sine.

5. Reflecție de grup și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Încheierea atelierului cu meditația asupra puterii pe care o are susținerea pozitivă și feedback-ul pozitiv în construirea stimei de sine și a încrederii în sine.

Activitate

- Rugați participanții să își împărtășească gândurile despre cum i-a ajutat feedback-ul pozitiv să se simtă mai încrezători în abilitățile lor creative.



- Încurajați-i să mediteze asupra modului în care pot folosi întărirea pozitivă în viața de zi cu zi pentru a se sprijini pe ei înșiși și pe ceilalți

Concluzie cheie

Întărirea pozitivă și feedback-ul reflexiv ajută la construirea încrederii, motivației și conștiinței de sine, încurajând dezvoltarea personală și efortul continuu

Atelier 2: Întărire pozitivă și feedback reflexiv

Obiectiv

Acest atelier își propune să ajute participanții internaționali să înțeleagă și să practice tehnici de întărire pozitivă și feedback constructiv. Prin implicarea în activități creative, participanții vor învăța cum să își recunoască punctele forte și progresul, oferind și primind feedback în moduri care promovează stima de sine, dezvoltarea personală și motivația.

Durata: 1 oră

1. Introducere în consolidarea pozitivă și feedback-ul reflexiv

(10 minute)

Obiectiv

Introducerea conceptelor cheie ale consolidării pozitive și feedback-ului reflexiv în contextul activităților creative.

Activitate

- Explicați pe scurt ce este consolidarea pozitivă și cum poate motiva participanții prin recunoașterea efortului, creativității și progresului.
- Discutați feedback-ul reflexiv ca instrument pentru conștientizarea de sine și dezvoltare, încurajând participanții să se concentreze atât pe punctele lor forte, cât și pe domeniile de îmbunătățire.
- Subliniați importanța ca feedback-ul să fie constructiv, specific și de susținere, asigurându-vă că ajuta indivizii să crească fără a se simți judecați.

Concluzie cheie

Feedback-ul pozitiv construiește încredere, în timp ce feedback-ul reflexiv încurajează creșterea prin concentrarea pe punctele forte și pe domeniile potențiale de îmbunătățire.

2. Încălzire: Cerc global de laudă (10 minute)

Obiectiv

Gestionarea unui mediu de sprijin și încredere prin practicarea consolidării pozitive într-un mod incluziv din punct de vedere cultural.

Activitate

- Rugați participanții să formeze un cerc, fie fizic, fie virtual (în funcție de context).
- Fiecare participant se va întoarce către persoana de lângă el și va oferi un feedback pozitiv bazat pe munca sa creativă anterioară sau pe calitățile personale.
- Încurajați-i să fie specifici (de exemplu, „Mi-a plăcut foarte mult modul în care ai folosit culoarea în opera ta de artă” sau „Am apreciat efortul tău de a contribui la discuția de grup”).
- Permiteți participanților să ofere și să primească feedback pe rând.

Concluzie cheie

Întărirea pozitivă ajută la construirea unui sentiment de apartenență și încurajează participanții să își recunoască propriile puncte forte în ochii celorlalți.

3. Activitate creativă: Expresie artistică (15-20 de minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a unei oportunități de a se exprima creativ și de a aplica susțineri pozitive în următoarea sesiune de feedback.

Materiale necesare:

- Hârtie, markere, pixuri, creioane colorate sau orice alte materiale de artă disponibile

Pașii activității

1. Rugați participanții să petreacă 15-20 de minute implicându-se într-o activitate creativă simplă, liberă (de exemplu, desen, jurnalizare, realizare de colaje sau scris).
2. Încurajați-i să se concentreze asupra procesului de creație, în loc să se îngrijoreze de rezultatul final.
3. Reamintiți-le că scopul este să se bucure de experiență și să se exprime liber.
4. În timp ce lucrează, invitați-i să fie conștienți de efortul și alegerile pe care le fac în timpul activității.

Concluzie cheie

Concentrarea asupra procesului de creație ajută la creșterea încrederii și le permite participanților să își aprecieze propriile abilități.

4. Sesiune de feedback reflexiv (10-15 minute)

Obiectiv

Îndrumarea participanților în oferirea și primirea de feedback constructiv pentru a recunoaște progresul personal și punctele forte.

Pașii activității

1. După activitatea creativă, rugați participanții să se împartă în perechi sau să formeze grupuri mici.
2. Rugați-i să își împărtășească munca creativă cu membrii grupului lor.
3. Instruiți participanții să ofere mai întâi feedback pozitiv, concentrându-se pe aspectele care le-au plăcut sau pe care le-au considerat impresionante.

4. Încurajați-i să ofere și ei feedback constructiv, dar într-un mod încurajator și axat pe dezvoltare. De exemplu, în loc de „Ar putea fi mai bine”, sugerați „Cred că ați putea încerca să adăugați mai multe detalii aici pentru un impact mai mare”.

5. După schimbul de feedback, invitați participanții să reflecte asupra modului în care s-au simțit în urma feedback-ului și, totodată, dacă acesta i-a ajutat să-și vadă progresul personal.

Concluzie cheie

Feedback-ul constructiv îi ajută pe indivizi să își identifice punctele forte și domeniile de îmbunătățire, sporind conștientizarea de sine și încrederea în sine.

5. Reflecție în grup și încheiere (5 minute)

Obiectiv

Încheierea sesiunii prin reflectarea asupra valorii întăririlor pozitive și a feedback-ului în promovarea stimei de sine și a motivației.

Activitate

- Rugați participanții să împărtășească un lucru pozitiv pe care l-au învățat despre ei înșiși prin procesul de feedback.
- Încurajați-i să se gândească la modul în care pot folosi întăririle pozitive și feedback-ul constructiv în viața lor de zi cu zi, fie cu prietenii, familia sau colegii.
- Mulțumiți tuturor pentru participarea și deschiderea lor în timpul sesiunii.

Concluzie cheie

Recunoașterea progresului prin feedback încurajează dezvoltarea personală, sporește motivația și promovează o atitudine pozitivă față de învățare

10. Schimburi interculturale de artă ca metodă

Atelier 1: Schimburi interculturale de artă

Obiectiv

Acest atelier își propune să familiarizeze participanții cu conceptul de schimburi interculturale de artă, utilizând diverse tradiții artistice culturale pentru a încuraja respectul, aprecierea și înțelegerea reciprocă. Prin încorporarea de elemente din diverse culturi, participanții își vor lărgi perspectivele și vor aprecia unicitatea mediilor și experiențelor lor.

Durata: 1 oră

Așadar... la sfârșitul atelierului, participanții:

1. Au dobândit o înțelegere mai profundă a modului în care arta reflectă diversitatea culturală și promovează conexiunile globale.
2. Au participat la un proiect artistic de colaborare care a încorporat diferite elemente culturale, încurajând munca în echipă și schimbul creativ.
3. Au dezvoltat o apreciere mai mare pentru diferențele culturale și contribuțiile unice pe care fiecare persoană le poate aduce la o experiență comună.
4. Și-au consolidat capacitatea de a se angaja într-un dialog intercultural semnificativ și de a continua să învețe din diverse tradiții artistice.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în schimburile artistice interculturale

(10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de schimburi artistice interculturale și explicarea modului în care arta poate reflecta valori, practici și expresii culturale diverse.



Activitate

- Explicați pe scurt ce sunt schimburi artistice interculturale și cum acestea ajută la promovarea înțelegerii și aprecierii diferitelor culturi.
- Discutați importanța diversității culturale în artă, subliniind modul în care împărtășirea și învățarea din diferite tradiții îmbogățesc practicile creative și promovează conștientizarea globală.

- Subliniați modul în care arta poate fi o punte de comunicare, chiar și atunci când există bariere lingvistice

Concluzie cheie

Schimburi artistice interculturale ne permit să explorăm și să apreciem bogăția diverselor tradiții, promovând în același timp respectul și conexiunea.

2. Ispargerea gheții: Conexiuni artistice globale (10 minute)

Obiectiv

Începerea atelierului pe baza conexiunilor făcute prin artă între diversele medii culturale ale participanților.

Activitate

- Rugați participanții să împărtășească pe scurt o formă de artă (de exemplu, pictură, muzică, dans, textile etc.) din cultura sau țara lor pe care o consideră semnificativă sau unică.
- Încurajați-i să descrie cum reprezintă această formă de artă cultura sau identitatea lor.
- Acest lucru se poate face în grupuri mici sau ca grup complet, în funcție de mărimea publicului.

Concluzie cheie

Această activitate îi va ajuta pe participanți să se simtă mai confortabil unii cu alții și să înțeleagă gama de tradiții artistice prezentate la atelier.

3.Activitate de grup: Colaborare artistică interculturală

(25 de minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să colaboreze și să creeze o operă de artă comună care încorporează elemente din diferite tradiții artistice culturale.

Materiale necesare:

- Hârtie, markere, creioane colorate, material textil, lut sau alte materiale artistice

Pașii activității

1. Împărțiți grupul în echipe mai mici, ideal combinând participanți din medii culturale diferite.
2. Desemnați fiecare echipă pentru a crea o operă de artă colaborativă care combină diferite elemente culturale. De exemplu, un grup ar putea crea o pictură murală sau un colaj care include modele tradiționale din diverse culturi sau ar putea picta o scenă care reprezintă viziunea lor colectivă.

3. Încurajați participanții să își împărtășească povești sau să explice semnificația elementelor culturale pe care le folosesc în opera de artă.

4. Lăsați echipele să lucreze împreună timp de 15-20 de minute, promovând dialogul și colaborarea pe tot parcursul procesului.

Concluzie cheie

Această activitate încurajează munca în echipă și schimbul cultural, permițând participanților să învețe unii de la alții și să aplice elemente interculturale în mod creativ.

4. Reflecție și împărtășire (10 minute)

Obiectiv

Meditarea asupra experienței de includere a diverselor elemente culturale în opera de artă și discutarea importanței înțelegerii diferențelor culturale.

Activitate

- După activitatea de grup, invitați fiecare echipă să își prezinte opera de artă colaborativă și să explice elementele culturale încorporate în aceasta.
- Rugați participanții să reflecte asupra a ceea ce au învățat în timpul activității, cum s-au simțit în legătură cu utilizarea elementelor din alte culturi și cum poate arta promova înțelegerea interculturală.
- Încurajați o discuție de grup în care participanții își pot împărtăși gândurile despre cum această activitate i-a ajutat să vadă diversitatea culturală într-o lumină nouă.

Concluzie cheie

Reflectarea asupra experienței ajută la consolidarea valorii schimburilor interculturale și promovează respectul reciproc și învățarea.

5. Încheiere și reflecție (5 minute)

Obiectiv

Încheierea atelierului cu o reflecție finală asupra importanței schimburilor artistice interculturale

Activitate

- Rugați participanții să împărtășească un lucru pe care l-au învățat în cadrul atelierului despre formele de artă sau culturile cu care nu erau familiarizați.
- Încurajați participanții să se gândească la cum pot continua să învețe din diferite culturi și să integreze diverse forme de artă în viața lor.
- Mulțumiți participanților pentru deschiderea și creativitatea lor în timpul sesiunii.

Concluzie cheie

Schimburi interculturale promovează o apreciere mai profundă a diversității și îi ajută pe participanți să se conecteze cu ceilalți în moduri semnificative prin intermediul artei.

Atelier 2: Schimburi interculturale de artă

Obiectiv

Acest atelier își propune să implice participanții internaționali într-o experiență creativă care încurajează înțelegerea reciprocă și aprecierea diverselor tradiții artistice culturale. Prin împărtășirea și incorporarea de elemente din diverse culturi, participanții își vor îmbunătăți perspectiva globală, vor promova incluziunea și își vor celebra originile culturale unice.

Durata: 1 oră

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în schimburile interculturale de artă (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului referitor la schimburile interculturale de artă și explicarea rolului lor în promovarea înțelegerii globale.

Activitate

- Explicați pe scurt ce sunt schimburile de artă interculturale și de ce sunt esențiale pentru promovarea respectului și aprecierii culturale.
- Discutați puterea artei ca limbaj universal care transcende granițele și ajută la conectarea oamenilor din medii diverse.
- Încurajați participanții să se gândească la modul în care arta reflectă valorile și experiențele culturale, oferind o privire asupra bogăției diferitelor culturi.

Concluzie cheie

Schimburile artistice interculturale pot reduce diviziunile și pot oferi noi perspective prin aprecierea diverselor expresii culturale prin artă.

2. Spargerea gheții: Arta în întreaga lume (10 minute)

Obiectiv

Dezvoltarea sesiunii pe baza evidențierii diverselor tradiții artistice prezente în cadrul grupului.

Activitate

- Rugați fiecare participant să își prezinte țara de origine și să împărtășească o formă de artă din cultura sa (de exemplu, stiluri tradiționale de pictură, muzică, dans, arte textile).
- Participanții pot explica pe scurt ce face ca această formă de artă să fie unică sau semnificativă pentru cultura lor.
- Acest lucru se poate face într-un format round-robin sau prin grupuri mici, dacă este necesar.

Concluzie cheie

Această activitate încurajează dezvoltarea unui sentiment de mândrie și permite participanților să învețe despre practicile artistice ale colegilor lor, pregătind scena pentru un schimb cultural mai profund.

3. Activitate de grup: Artă culturală colaborativă

(25 de minute)

Obiectiv

Implicarea participanților în crearea unei opere de artă colaborative care încorporează elemente culturale din diferite părți ale lumii.

Materiale necesare:

- Hârtie, markere, creioane colorate, material textil sau alte materiale creative disponibile

Pașii activității

1. Împărțiți participanții în grupuri mixte mai mici, fiecare grup fiind format din membri din medii culturale diferite.
2. Dați fiecărui grup sarcina de a crea o operă de artă care reflectă o fuziune a diverselor tradiții culturale. Aceasta ar putea implica o pictură murală, un colaj sau o reprezentare vizuală care combină motive, modele sau povești tradiționale din diferite culturi.
3. Încurajați participanții să discute despre elementele culturale pe care le includ, împărtășind semnificațiile și importanța acestor simboluri și stiluri în culturile lor respective.
4. Acordați 15-20 de minute pentru ca grupurile să lucreze împreună și să-și creeze lucrările de artă.



Concluzie cheie

Această activitate de colaborare permite participanților să experimenteze îmbinarea perspectivelor culturale, promovând respectul și înțelegerea prin exprimare creativă comună.

4. Reflecție și împărtășire (10 minute)

Obiectiv

Meditarea asupra experienței de a lucra împreună la un proiect de artă interculturală și discutarea valorii schimbului cultural.

Activitate



- Rugați fiecare grup să își prezinte opera de artă grupului mai mare, explicând atât elementele culturale pe care le-au inclus cât și procesul de colaborare.

- Rugați participanții să își împărtășească gândurile legate de modul în care activitatea aceasta i-a ajutat să învețe despre alte culturi și, totodată, modul în care s-au simțit în legătură cu îmbinarea elementelor culturale în opera de artă.

- Discutați importanța schimburilor interculturale în eliminarea stereotipurilor și promovarea înțelegerii între comunități diverse.

Concluzie cheie

Reflecția asupra procesului creativ îi ajută pe participanți să recunoască valoarea diversității culturale și încurajează conexiuni mai profunde cu ceilalți.

5. Încheiere și reflecție (5 minute)

Obiectiv

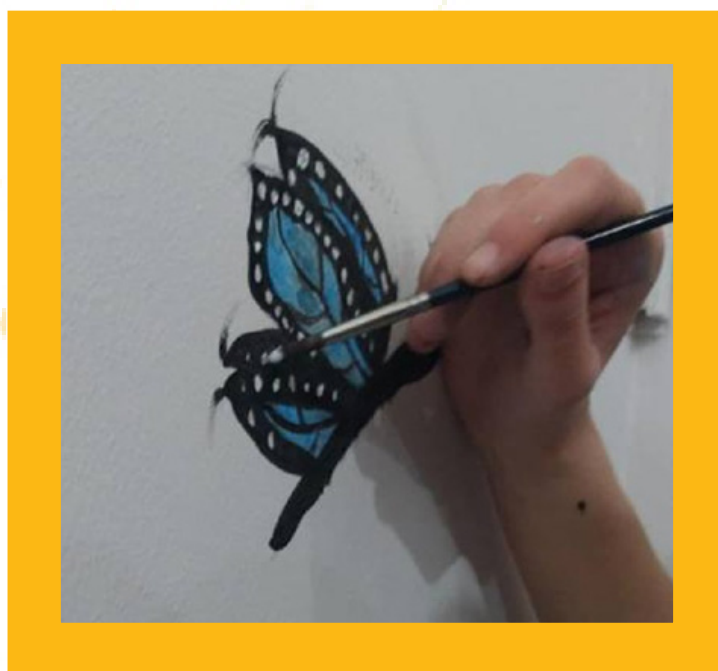
Încheierea atelierului prin sublinierea importanței schimburilor artistice interculturale pentru înțelegerea globală.

Activitate

- Rugați participanții să împărtășească o perspectivă despre artă și cultură pe care au dobândit-o în cadrul atelierului.
- Încurajați-i să se gândească la cum pot continua să exploreze schimburile interculturale prin artă în viața lor personală.
- Mulțumiți participanților pentru contribuțiile și creativitatea lor pe parcursul sesiunii.

Concluzie cheie

Atelierul subliniază importanța diversității culturale în artă și încurajează participanții să continue să învețe din diferite culturi și să se implice în ele.



11. Artă Senzorială și Materiale Accesibile

Atelier 1: Artă Senzorială și Materiale Accesibile

Obiectiv

Acest atelier va familiariza participanții cu conceptul de artă senzorială, concentrându-se pe utilizarea materialelor accesibile și prietenoase senzorial. Scopul este de a face arta mai incluzivă pentru persoanele cu diverse abilități și nevoi senzoriale. Participanții vor explora modul în care diferite texturi, mirosuri și sunete pot îmbogăți experiența artistică, permițând tuturor să se exprime creativ într-un mediu confortabil.

Durata: 1 oră

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor fi:

1. Dobândit o înțelegere a importanței materialelor prietenoase senzorial și accesibile în artă.
2. Explorat diferite materiale care implică multiple simțuri (atingere, miros și văz) pentru a îmbunătăți experiența artistică.
3. Creat opere de artă folosind materiale senzoriale, extinzându-și setul de instrumente creative și luând în considerare accesibilitatea în practica lor.
4. Reflectat asupra modului în care pot utiliza tehnici de artă senzorială pentru a promova incluziunea în munca lor viitoare cu persoane cu diverse abilități.

Acest atelier va oferi participanților posibilitatea de a crea experiențe artistice incluzive și captivante, ajutându-i să aprecieze importanța materialelor prietenoase senzorial în promovarea creativității pentru toată lumea.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în arta senzorială și materialele accesibile (10 minute)

Obiectiv

Introducerea conceptului de artă senzorială și explicarea motivului pentru care este importantă folosirea materialelor accesibile pentru incluziune.

Activitate

- Explicați pe scurt arta senzorială și modul în care ea implică stimularea mai multor simțuri dincolo de văz - cum ar fi atingerea, mirosul și auzul.
- Discutați importanța materialelor accesibile pentru persoanele cu nevoi de procesare senzorială, inclusiv cele cu dizabilități, anxietate sau alte sensibilități senzoriale.
- Evidențiați diverse tipuri de materiale, cum ar fi hârtia texturată, vopselele parfumate și obiectele tactile, care ajută la crearea unui mediu incluziv și prietenos senzorial.

Concluzie cheie

Arta senzorială creează un spațiu incluziv în care indivizii de toate abilitățile se pot conecta cu creativitatea lor în moduri semnificative.

2. Spargerea gheții: Experiență senzorială (10 minute)

Obiectiv

Susținerea participanților să experimenteze materiale senzoriale în mod direct și să înceapă să se gândească la cum pot interacționa cu arta folosind mai multe simțuri.

Activitate

- Furnizați o varietate de materiale senzoriale, cum ar fi hârtie texturată, markere parfumate, mostre de material textil și obiecte mici cu texturi diferite (de exemplu, șmirghel, catifea, plastic).

- Rugați participanții să petreacă câteva minute explorând materialele cu ochii închiși, concentrându-se pe simțul tactil și al mirosului.
- Încurajați-i să observe cum se simte și miroase fiecare material și rugați-i să se gândească la modul în care aceste senzații le influențează starea de spirit sau creativitatea.

Concluzie cheie

Această activitate încurajează participanții să se implice în modalități noi de explorare a simțurilor proprii, promovând conștientizarea diverselor moduri în care indivizii experimentează arta.

3. Activitate creativă: Creare de artă senzorială (25 de minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a oportunității de a crea artă folosind materiale prietenoase senzorial, luând în considerare diferite experiențe senzoriale.

Materiale necesare:

- Hârtie texturată, vopsele parfumate, pensule moi, mostre de material textil, lut, markere, creioane colorate și alte materiale care stimulează simțul tactil, mirosul și văzul

Pașii activității

1. Rugați participanții să creeze o operă de artă folosind materialele senzoriale furnizate. Pot alege să deseneze, să picteze, să facă colaje sau să construiască ceva cu texturile și mirosurile disponibile.
2. Încurajați participanții să experimenteze, pe măsură ce creează, felul în care se simt la atingere și miros materialele. De exemplu, pot folosi hârtie texturată ca fundal pentru o pictură sau pot încorpora vopsea parfumată în designul lor.
3. Reamintiți-le participanților că procesul este punctul central, nu produsul final, și că ar trebui să se bucure de explorarea senzorială.
4. Acordați aproximativ 20-25 de minute pentru activitatea creativă

Concluzie cheie

Activitatea încurajează participanții să exploreze propria expresie creativă prin simțuri multiple, promovând implicarea și relaxarea.

4. Împărtășire și reflecție în grup (10 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să își împărtășească creațiile de artă senzorială și să reflecte asupra experienței utilizării materialelor accesibile.

Activitate

- Rugați participanții să se adune într-un cerc sau în grupuri mici și să își împărtășească lucrările de artă între ei.

- Încurajați-i să vorbească despre elementele senzoriale pe care le-au folosit, ce le-a plăcut în acest proces și modul în care materialele le-au influențat creativitatea.

- Puneți întrebări precum:
Cum v-au influențat diferitele texturi și mirosuri experiența?

Ați găsit vreun material deosebit de captivant sau calmant?



Concluzie cheie

Împărtășirea creațiilor lor îi ajută pe participanți să aprecieze valoarea artei prietenoase senzorial și consolidează puterea implicării multiplelor simțuri în exprimarea creativă.

5. Încheiere și gânduri finale (5 minute)

Obiectiv

Încheierea sesiunii prin sublinierea importanței de a face arta accesibilă pentru toate abilitățile și nevoile senzoriale.

Activitate

- Rugați participanții să reflecte asupra modului în care pot utiliza tehnici de artă senzorială în propria lor muncă, în special atunci când lucrează cu persoane cu nevoi senzoriale sau dizabilități.
- Încurajați-i să se gândească la modul în care diferite materiale pot ajuta la crearea unui mediu incluziv pentru creativitate în comunitățile lor.
- Mulțumiți tuturor pentru participare și împărtășirea experiențelor lor.

Concluzie cheie

Artă senzorială poate fi un instrument puternic pentru incluziune, permițând persoanelor cu nevoi diferite să se exprime creativ și confortabil.

Atelier 2: Artă senzorială și materiale accesibile

Obiectiv

Acest atelier familiarizează participanții cu arta senzorială, folosind materiale accesibile și prietenoase senzorial pentru a face arta incluzivă pentru persoanele cu abilități și nevoi senzoriale diverse. Participanții vor explora modul în care diferite texturi, parfumuri și sunete pot îmbunătăți experiența creativă, promovând un mediu în care toată lumea se simte confortabil exprimându-se.

Durata: 1 oră

Rezultate pe care ar trebui să le așteptați

1. Dobândirea unei înțelegeri a artei senzoriale și a rolului acesteia în a face spațiile creative mai incluzive.
2. Explorarea unei game de materiale senzoriale și a impactului acestora asupra exprimării creative.
3. Crearea de artă folosind materiale accesibile care implică mai multe simțuri, sporind capacitatea participanților de a se conecta cu ceilalți, indiferent de diferențele culturale sau de cele legate de abilități.
4. Meditarea asupra modului în care pot aplica tehnici de artă senzorială în munca lor viitoare pentru a promova incluziunea și exprimarea creativă.

Acest atelier va încuraja participanții internaționali să se gândească la accesibilitatea în artă, promovând o atmosferă incluzivă în care persoanele cu diferite stadii de dezvoltare a propriilor lor abilități se pot exprima confortabil și creativ.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în arta senzorială și materialele accesibile (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de artă senzorială și a motivului pentru care este esențial să se utilizeze materiale accesibile pentru a promova incluziunea în spațiile creative.

Activitate

- Explicarea artei senzoriale și a modului în care aceasta presupune implicarea mai multor simțuri, cum ar fi atingerea, mirosul, văzul și auzul.
- Discutarea importanței materialelor accesibile pentru persoanele cu sensibilități senzoriale, dizabilități și pentru cei care au nevoie de modalități alternative de a interacționa cu arta.
- Evidențierea utilizării unor materiale precum hârtia texturată, vopselele par-

fumate și țesăturile textile, care pot oferi o experiență artistică mai incluzivă și mai îmbogățitoare pentru persoanele din medii culturale diferite și cu abilități diferite.

Concluzie cheie

Arta senzorială promovează incluziunea permițând tuturor să se implice în exprimarea ei creativă în modurile cele mai confortabile pentru ei.

2. Spargerea gheții: Explorare senzorială globală (10 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să interacționeze cu materiale senzoriale și să exploreze modul în care diferite culturi utilizează elemente senzoriale în artă.

Activitate

- Furnizați o varietate de materiale senzoriale, cum ar fi hârtie texturată, markere parfumate, pensule moi, material textil și obiecte mici cu texturi diferite (de exemplu, netede, aspre sau neuniforme).
- Rugați participanții să petreacă câteva minute explorând aceste materiale cu ochii închiși, concentrându-se pe experiențele tactile și olfactive.
- Încurajați-i să reflecte asupra modului în care aceste senzații îi fac să se simtă și dacă le amintesc de ceva din propria lor cultură

Concluzie cheie

Interacțiunea cu materiale senzoriale îi ajută pe participanți să aprecieze diversitatea experiențelor senzoriale și să vadă cum arta poate depăși granițele culturale.

3. Activitate creativă: Creare de artă senzorială (25 de minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să creeze artă folosind materiale senzoriale accesibile, luând în considerare modul în care este posibil să implice mai multe simțuri în munca lor.

Materiale necesare:

- Hârtie texturată, vopsele parfumate, pensule moi, markere, mostre de material textil, lut și orice alte materiale care stimulează atingerea, mirosul și văzul.

Pașii activității

1. Împărțiți participanții în grupuri mici, în mod ideal amestecând persoane din medii culturale diferite.
2. Rugați fiecare grup să creeze o operă de artă folosind materialele senzoriale furnizate, încurajându-i să includă texturi și mirosuri în opera lor de artă. Pot alege să picteze, să deseneze, să facă un colaj sau să construiască ceva cu materialele.
3. Încurajați participanții să discute despre modul în care materialele senzoriale le influențează alegerile creative și cum se simt în timpul procesului.
4. Acordați 20-25 de minute pentru ca grupurile să lucreze împreună și să-și creeze arta.

Concluzie cheie

Activitatea încurajează colaborarea interculturală și le permite participanților să experimenteze impactul materialelor senzoriale asupra creativității.

4. Reflecție și împărtășire (10 minute)

Obiectiv

Reflectă asupra experienței de utilizare a materialelor senzoriale și împărtășește perspective despre procesul creativ.

Activitate

- Invitați fiecare grup să-și prezinte opera de artă și să explice elementele senzoriale pe care le-au folosit.
- Rugați participanții să-și împărtășească gândurile despre modul în care diferitele texturi și mirosuri le-au influențat experiența. S-au simțit mai conectați la artă, mai relaxați sau mai concentrați?
- Facilitați o discuție de grup despre modul în care materialele accesibile pot face arta mai incluzivă pentru persoanele din medii diferite și cu abilități variate.



Concluzie cheie

Împărtășirea procesului creativ îi ajută pe participanți să înțeleagă valoarea materialelor prietenoase senzorial în promovarea incluziunii și a conectării oamenilor din diferite culturi.

5. Încheiere și reflecție finală (5 minute)

Obiectiv

Încheierea sesiunii subliniind importanța artei senzoriale pentru promovarea incluziunii și a autoexprimării.

Activitate

- Rugați participanții să se gândească la modul în care pot folosi tehnici de artă senzorială în propriile comunități sau anumite practici creative pentru a face arta mai incluzivă.

- Încurajați-i să se gândească la modul în care arta senzorială poate fi aplicată în diverse contexte, inclusiv școli, ateliere și spații creative.
- Mulțumiți participanților pentru participarea și creativitatea lor pe parcursul atelierului.

Concluzie cheie

Arta senzorială poate fi un instrument puternic pentru a reduce diferențele culturale, pentru a promova autoexprimarea și pentru a crea medii incluzive pentru toți.

12. Ateliere de Promovare a ideilor prin Artă

Atelier 1: Arta ca Instrument de Promovare a ideilor

Obiectiv

Acest atelier va împuternici participanții să utilizeze arta ca instrument de promovare, încurajându-i să creeze proiecte care exprimă probleme sociale sau personale importante pentru ei. Până la sfârșitul sesiunii, participanții vor fi dezvoltat o înțelegere mai profundă a modului în care arta le poate amplifica vocea, poate crește gradul de conștientizare și le poate consolida stima de sine și sentimentul de acțiune.

Durata: 1 oră

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în Arta ca Instrument de Promovare a ideilor (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea conceptului de utilizare a artei pentru promovare și explicarea rolului acesteia în exprimarea problemelor sociale și personale.

Activitate

- Explicați ce înseamnă promovarea artistică și modul în care artiștii au folosit diferite forme de artă pentru a aborda probleme sociale, politice sau personale.
- Discutați exemple de artă utilizată pentru schimbarea socială, cum ar fi arta de protest, picturile murale comunitare și activismul digital.
- Subliniați modul în care arta permite indivizilor să își exprime opiniile, să crească gradul de conștientizare cu privire la probleme importante și să le susțină mai departe.

Concluzie cheie

Arta poate fi un instrument puternic pentru promovare și susținere, oferind o voce celor care altfel nu ar putea fi auziți.

2. Spargerea gheții: Probleme personale și exprimarea

artistică (10 minute)

Obiectiv

Îndemnarea participanților să reflecte asupra problemelor care contează pentru ei și asupra modului în care ar putea folosi arta pentru a exprima aceste preocupări.

Activitate

- Rugați participanții să se gândească la o problemă personală sau socială care îi pasionează, ceva ce doresc să schimbe sau să determine creșterea gradului de conștientizare.

- Încurajați participanții să își împărtășească gândurile în grupuri mici, concentrându-se asupra motivului pentru care problema este importantă pentru ei.

- După ce și-au arătat unii altora creațiile, rugați fiecare participant să se gândească la modul în care ar putea comunica această problemă prin artă (de exemplu, prin pictură, desen, muzică sau alte forme).

Concluzie cheie: Această activitate îi ajută pe participanți să se conecteze personal cu tema promovării ideilor prin artă, făcând sesiunea mai semnificativă.



3. Activitate creativă: Creație artistică de promovare a ideilor prin artă (25 de minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să creeze propriile opere de artă axate pe o problemă socială sau personală care contează pentru ei.

Materiale necesare:

- Materiale de desen (creioane, markere, creioane colorate), vopsea, hârtie mare, materiale de colaj, reviste pentru decupat, material textil sau orice alte materiale care permit exprimarea creativă.

Pașii activității

1. Rugați participanții să creeze o operă de artă care să comunice problema pentru care doresc să pledeze. Aceasta poate fi o reprezentare vizuală a unei probleme sociale, o experiență personală sau o declarație pe care doresc să o facă.
2. Încurajați-i să folosească simboluri, culori și forme care rezonă cu problema pe care o abordează.
3. Acordați aproximativ 20-25 de minute participanților pentru a lucra la lucrările lor.

Concluzie cheie

Crearea de artă axată pe o problemă personală sau socială permite participanților să își canalizeze gândurile și sentimentele spre ceva tangibil, consolidându-le simțul vocii și al scopului.

4. Împărtășire și reflecție în grup (10 minute)

Obiectiv

Crearea pentru participanți a oportunității de a-și împărtăși lucrările de artă și de a reflecta asupra procesului.

Activitate

- Invitați participanții să-și împărtășească lucrările de artă cu grupul și să explice pe scurt problema asupra căreia s-au concentrat și alegerile creative pe care le-au făcut.
- Încurajați participanții să reflecte asupra modului în care s-au folosit de artă ca formă de promovare a ideilor și asupra modului în care s-au simțit făcând acest lucru – mai puternici sau mai conectați cu aceia cărora le pasă de aceleași probleme.

Concluzie cheie

Împărtășirea artei lor le permite participanților să-și consolideze vocea și să simtă un sentiment de împlinire în exprimarea opiniilor lor.

5. Încheiere și gânduri finale (5 minute)

Obiectiv

Rezumarea principalelor concluzii ale atelierului și sublinierea importanței utilizării artei pentru promovarea ideilor.

Activitate

- Mulțumiți participanților pentru creativitatea și dorința lor de a-și împărtăși problemele personale și sociale prin artă.
- Încurajați-i să continue să folosească arta ca instrument de promovare în comunitățile lor și în viața de zi cu zi, fie prin crearea de artă, fie prin expunerea acesteia, fie prin utilizarea ei pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la probleme importante.

Concluzie cheie

Arta poate fi o modalitate durabilă și de impact pentru a pleda pentru schimbarea socială și emanciparea personală.

Atelier 2: Arta ca formă de promovare a ideilor

Obiectiv

Acest atelier își propune să pregătească participanții internaționali să utilizeze arta ca formă de promovare a ideilor. Prin crearea de artă care abordează probleme personale sau sociale, participanții vor explora modul în care arta le poate amplifica vocile, poate promova conștientizarea și poate încuraja auto-împuternicirea. Sesiunea va evidenția modul în care arta transcende granițele culturale și oferă o platformă puternică pentru exprimarea problemelor globale.

Durata: 1 oră

Scopul atelierului

Acest atelier va ajuta participanții internaționali să recunoască puterea artei ca platformă pentru promovarea ideilor, inspirându-i să folosească creativitatea pentru a-și exprima preocupările, a crește gradul de conștientizare și a promova schimbări pozitive dincolo de granițele culturale.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în arta ca formă de promovare a ideilor (10 minute)

Obiectiv

Prezentarea pentru participanți a conceptului de utilizare a artei ca instrument de promovare socială și personală.

Activitate

- Faceți o prezentare generală a artei ca formă de promovare, concentrându-vă pe modul în care artiștii și-au folosit din punct de vedere istoric munca pentru a aborda probleme precum drepturile omului, protecția mediului, justiția socială și încercările personale.
- Discutați exemple de artă care militează pentru anumite idei în diverse părți ale lumii, cum ar fi arta de protest, activismul digital și proiectele de artă comunitară.

- Subliniați importanța exprimării problemelor personale și societale prin artă și modul în care aceasta poate uni oameni din culturi diverse pentru a susține cauze comune.

Concluzie cheie

Arta transcende barierele culturale și servește ca un instrument puternic pentru schimbarea socială, amplificând vocile care trebuie auzite.

2. Spargerea gheții: Probleme globale și expresia artistică

(10 minute)

Obiectiv

Implicarea participanților în meditare asupra problemelor globale care contează cel mai mult pentru ei și asupra modului în care ar putea reprezenta aceste probleme prin artă.

Activitate

- Rugați participanții să reflecte asupra unei probleme globale sau personale care îi pasionează, fie că este legată de drepturile omului, preocupări legate de mediu, egalitate sau conservarea culturală.
- Încurajați participanții să împărtășească aceste probleme în perechi sau grupuri mici, discutând motivul pentru care problema este importantă și modul în care aceasta afectează comunitățile lor sau lumea în general.
- Rugați câțiva participanți să își împărtășească pe scurt problemele cu grupul mai mare.

Concluzie cheie

Acest exercițiu îi ajută pe participanți să se conecteze emoțional cu subiectele specifice promovării ideilor de interes social sau personal și să se gândească la modul în care arta poate comunica perspectivele lor personale și culturale.

3. Activitate creativă: Crearea de artă pentru promovarea ideilor (25 de minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să creeze opere de artă care comunică problemele personale sau globale care îi preocupă.

Materiale necesare:

- Materiale de desen și pictură, hârtie, markere, creioane, reviste pentru colaj, material textil și alte materiale media mixte

Pașii activității

1. Rugați participanții să creeze o operă de artă care reflectă problema pe care au ales-o anterior. Aceasta poate fi o pictură, un desen, un colaj sau orice mediu pe care îl consideră cel mai bun pentru a exprima problema.
2. Încurajați-i să includă simboluri, culori sau metafore vizuale care reprezintă problema sau cauza care îi preocupă.
3. Pe măsură ce lucrează, reamintiți-le participanților că accentul nu se pune pe abilitățile tehnice, ci pe transmiterea emoțiilor și a mesajului din spatele operei de artă.
4. Acordați 20-25 de minute pentru procesul creativ, încurajând participanții să reflecte asupra modului în care s-au simțit în procesul de creare a operei de artă care militează pentru problema aleasă

Concluzie cheie

Arta permite participanților să își exprime pasiunea pentru cauze și să susțină schimbarea, indiferent de expertiza artistică.

4. Reflecție și împărtășire în grup (10 minute)

Obiectiv

Oferirea unei platforme pentru ca participanții să își împărtășească lucrările de artă și să discute despre cum reflectă aceasta problema lor personală sau globală.

Activitate

- Invitați participanții să își împărtășească lucrările de artă cu grupul, explicând problema aleasă și semnificația din spatele lucrării lor.
- Facilitați o discuție despre modul în care diferite perspective culturale au fost reflectate în opera de artă și despre cum arta poate fi un limbaj universal pentru promovare.
- Încurajați participanții să reflecte asupra modului în care procesul de creare și împărtășire a artei i-a ajutat să se simtă mai conectați la cauza lor și mai îndreptățiți să își exprime opiniile.

Concluzie cheie

Prin împărtășirea cu ceilalți a artei lor, participanții promovează un sentiment de comunitate care evidențiază puterea artei ca limbaj colectiv pentru schimbarea socială

5. Încheiere și reflecție (5 minute)

Obiectiv

Încheierea sesiunii prin sublinierea importanței artei ca instrument de promovare și de auto-împuternicire.

Activitate

- Rugați participanții să reflecte asupra modului în care pot folosi arta pentru a continua să susțină problemele care îi preocupă în viața personală și în comunități.
- Încurajați-i să se gândească la potențiale proiecte viitoare în care pot folosi arta pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la problemele globale, fie prin activism, educație sau expoziții de artă.
- Mulțumiți participanților pentru creativitatea lor și pentru mesajele puternice pe care le-au exprimat prin lucrările lor artistice.

Concluzie cheie

Arta poate servi ca mijloc puternic de amplificare a vocilor, de creștere a gradului de conștientizare și de militare pentru schimbare la scară globală.

13. Cercuri de împărtășire a abilităților și Mentorat între colegi

Atelier 1: Cercuri de împărtășire a abilităților și Mentorat între colegi

Obiectiv

Acest atelier este conceput pentru a ajuta participanții să își recunoască propria expertiză artistică și să își dezvolte încrederea în sine prin împărtășirea abilităților lor cu ceilalți. Prin implicarea în cercuri de împărtășire a abilităților și în mentorat între colegi, participanții vor avea oportunitatea de a învăța unii de la alții într-un mediu de susținere, orientat spre comunitate.

Durata: 1 oră

Scopul atelierului

Acest atelier va ajuta participanții să își dezvolte încrederea în sine prin predare și învățare, consolidând ideea că dezvoltarea artistică este un proces de colaborare.

Haideți! Vamos!

1. Introducere în domeniul împărtășirii Abilităților și în domeniul Mentoratului între colegi (10 minute)

Obiectiv

Explicarea conceptului de împărtășire a abilităților și a conceptului de mentorat între colegi împreună cu beneficiile acestora într-un mediu creativ.

Activitate

- Introduceți pe scurt conceptul de mentorat între colegi și ideea cercurilor de împărtășire a abilităților.
- Discutați despre modul în care împărtășirea abilităților artistice ajută la construirea încrederii și promovează o cultură a colaborării.
- Evidențiați faptul că fiecare are ceva valoros de împărtășit, indiferent de nivelul său de experiență, și încurajați deschiderea.

Concluzie cheie

Mentoratul între colegi și schimbul de abilități creează un mediu de învățare reciprocă în care toată lumea poate beneficia, promovând încrederea în sine și un sentiment de împlinire.



2. Activitate de spargere a gheții: Inventarul abilităților artistice (10 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să mediteze asupra și să recunoască abilitățile artistice pe care le posedă.

Activitate

- Rugați participanții să își ia 5 minute pentru a enumera cel puțin trei abilități artistice în care se simt încrezători (de exemplu, desen, pictură, sculptură, povești, muzică).
- Ulterior, rugați participanții să își împărtășească lista cu un partener sau în grupuri mici, evidențiind orice abilități de care se simt mândri.

Concluzie cheie

Participanții își vor recunoaște propriile abilități artistice și se vor simți stăpâni pe ele.

3. Cercuri de schimb de abilități (30 de minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să-și împărtășească și să se învețe unul pe celălalt o anumită abilitate artistică într-un mod structurat și de susținere.

Activitate

- Pasul 1: Împărțiți grupul în cercuri mici de împărtășire a abilităților (3-5 participanți per cerc). Fiecare cerc se va concentra pe o formă de artă sau o tehnică specifică (de exemplu, desen, realizare de colaje, improvizație).
- Pasul 2: În cadrul fiecărui cerc, fiecare participant va avea 5 minute pentru a demonstra sau a predă grupului o anumită abilitate. Aceasta poate fi o tehnică rapidă, o metodă de care ei se bucură sau o abordare unică a creării de artă.
- Pasul 3: După demonstrație, grupul va discuta și va oferi feedback pozitiv. Participanții pot pune întrebări, pot împărtăși experiențe sau pot oferi sfaturi bazate pe propria practică artistică.

Concluzie cheie

Această activitate le permite participanților să practice leadershipul, să câștige încredere în a-i învăța pe alții și să învețe noi abilități într-un mediu colaborativ, cu presiune redusă.

4. Reflecție asupra mentoratului între colegi (5 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să mediteze asupra experienței de mentorat între colegi și să discute valoarea predării și învățării unii de la alții.

Activitate

- După activitatea de împărtășire a abilităților, invitați participanții să se gândească la modul în care s-au simțit când i-au învățat pe alții și când au învățat de la colegi.
- Rugați câțiva participanți să își împărtășească gândurile despre modul în care predarea unei abilități i-a făcut să se simtă mai încrezători în abilitățile lor.
- Încurajați-i să se gândească la cum pot continua să continue să facă mentorat sau să învețe de la alții după ce acest workshop se va încheia.

Concluzie cheie

Mentoratul între colegi este o modalitate puternică de a construi relații și de a încuraja dezvoltarea personală, consolidând ideea că fiecare are abilități valoroase de oferit.

5. Încheiere și gânduri finale (5 minute)

Obiectiv

Faceți un rezumat al activităților desfășurate în cadrul atelierului și încurajați participanții să continue să își împărtășească abilitățile și să își ofere asistența de mentorat în comunitățile lor artistice.

Activitate

- Încheiați prin a le mulțumi tuturor pentru participarea și creativitatea lor.
- Încurajați participanții să continue să își împărtășească abilitățile cu ceilalți și să caute oportunități de a fi beneficiari ai diferitelor sesiuni de mentorat sau de a asigura ei înșiși sesiuni de mentorat pentru alții în viitor.
- Sugerați crearea unui grup sau eveniment de împărtășire competențelor în mod regulat, unde participanții să poată continua să învețe unii de la alții.

Concluzie cheie

Împărtășirea competențelor și mentoratul între colegi sunt procese continue care promovează încrederea în sine, colaborarea și sentimentul de comunitate.

Atelier 2: Cercuri de partajare a competențelor și mentorat între egali

Obiectiv

Acest atelier își propune să familiarizeze participanții cu conceptele de Cercuri de împărtășire a competențelor și Mentorat între colegi, să exploreze beneficiile acestora și să ofere metode practice de implementare a acestor modele atât în contexte locale, cât și internaționale.

La ce ar trebui să vă așteptați la final?

Până la sfârșitul atelierului, participanții vor avea o înțelegere clară a modului de a crea și susține programe de Cercuri de împărtășire a competențelor și mentorat între colegi. De asemenea, vor pleca cu instrumente practice și inspirație pentru a aplica aceste modele în propriile comunități sau medii profesionale.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în domeniul Cercurilor de împărtășire a abilităților și Mentoratului între colegi (10 minute)

Scurtă prezentare generală a conceptelor:

- Cercurile de Împărtășire a Abilităților: O abordare colaborativă în care indivizii împărtășesc cunoștințe și abilități între ei într-un cadru de grup. Acest lucru încurajează învățarea reciprocă și promovează un sentiment de comunitate.
- Mentoratul între colegi: O relație în care indivizi cu experiențe sau experiențe similare își oferă sprijin, îndrumare și cunoștințe reciproce.
- Beneficiile acestor modele:
- Stăpânirea domeniului: Încurajează participarea activă și învățarea.
- Incluziune: Oferă un spațiu în care fiecare are ceva de oferit, indiferent de experiența sau expertiza sa.

- Crearea de rețele: Construiește o comunitate puternică de cursanți și mentori care se pot sprijini reciproc în afara sesiunilor.

2. Activitate interactivă: Spargerea gheții (10 minute)

- Rugați participanții să se împartă în perechi sau să formeze grupuri mici.
- Fiecare participant împărtășește o abilitate în care are încredere și un domeniu pe care ar dori să îl îmbunătățească.
- Acest lucru îi va ajuta să spargă gheața și să îi pregătească pentru activitatea Cercului de Partajare a Abilităților.

3. Cum funcționează Cercurile de Împărtășire a Abilităților (15 minute)

Explicația procesului

- Participanții se reunesc într-un cerc și își împărtășesc pe rând abilitățile, experiențele sau cunoștințele pe o anumită temă.
- Cercul este construit pe principiile ascultării active, respectului și participării egale.
- După fiecare împărtășire, poate exista un timp alocat întrebărilor, feedback-ului sau discuțiilor.
- Cele mai bune practici pentru desfășurarea Cercurilor de Împărtășire a Abilităților:
 - Creați un mediu sigur și suportiv.
 - Stabiliți linii directoare clare pentru împărtășire și ascultare.
 - Rotiți conducerea în cadrul grupului pentru a vă asigura că toate vocile sunt auzite.



- Exemplu: Un cerc de partajare a abilităților pe tema „comunicării eficiente”, unde participanții fac schimb de sfaturi și strategii pentru o mai bună comunicare în viața lor personală sau profesională.

4. Cum funcționează Mentoratul între Colegi (15 minute)

Explicații despre mentoratul între colegi

- Mentorii care asigură Mentoratul între Colegi sunt persoane ce oferă îndrumare și sprijin altora care se află într-o călătorie similară sau împărtășesc obiective similare.
- Mentoratul între colegi se bazează pe încredere, empatie și învățare comună.
- Elemente cheie pentru succesul Mentoratului între Colegi:
- Stabilirea unor obiective și așteptări clare.
- Promovarea unui mediu de respect reciproc și comunicare deschisă.
- Asigurarea unor verificări regulate pentru a urmări progresul și provocările.
- Exemplu: Mentoratul între colegi într-un context de dezvoltare a carierei, în care persoane cu experiență îi îndrumă pe alții în ceea ce privește conceperea anumitor CV-uri, a aplicațiilor pentru locuri de muncă sau a tehnicilor de interviu.

5. Discuție în grup: Beneficii și provocări (5 minute)

Deschideți în grup o discuție despre beneficiile și provocările pe care participanții le-au experimentat sau anticipează că le vor întâmpina atunci când utilizează Cercurile de Împărtășire a Abilităților și Mentoratul între colegi.

Încurajați schimbul de experiențe sau așteptări cu privire la implementarea acestor modele în diferite contexte culturale sau profesionale.

6. Pași practici și sfaturi pentru implementare (5 minute)

Cum să începeți un Cerc de Împărtășire a Abilităților:

- Identificați un interes sau o abilitate comună pe care participanții doresc să

o învețe sau să o îmbunătățească.

- Creați un spațiu sigur și confortabil pentru împărtășire.
- Stabiliți un program sau o platformă pentru sesiunile continue (online sau față în față).

Sfaturi pentru un mentorat eficient între colegi:

- Alegeți mentori și persoane care doresc să participe la sesiunile de mentorat dintre aceia care au obiective sau experiențe similare.
- Stabiliți limite clare și așteptări de comunicare.
- Oferiți feedback continuu și apreciați progresul.

7. Concluzie și sesiune de întrebări și răspunsuri (5 minute)

- Rezumați punctele cheie discutate: importanța Cercurilor de Împărtășire a Abilităților și a Mentoratului între colegi în promovarea comunității, a învățării și a autonomiei.
- Dați cuvântul oricărui doritor pentru orice întrebări sau gânduri finale din partea participanților.

Materiale necesare:

- Platformă virtuală pentru întâlniri sau aranjament de locuri față în față pentru discuții de grup.
- Săli de lucru separate (dacă sunt virtuale) pentru activități în grupuri mici.
- Tablă albă sau document online partajat pentru brainstorming și notarea punctelor cheie.



14. Exerciții de artă de grup bazate pe empatie

Atelier 1: Exerciții de artă de grup bazate pe empatie (Public local)

Obiectiv

Acest atelier este conceput pentru a încuraja participanții locali să se implice în exerciții de artă de grup care promovează empatia și conexiunea socială. Prin colaborarea la efectuarea diferitelor lucrări de artă și prin asigurarea unui feedback reciproc în ceea ce privește lucrările celorlalți, participanții vor înțelege mai bine perspective diferite și vor forma legături mai puternice unii cu alții.

Durata: 1 oră

Rezultat

Până la sfârșitul atelierului, participanții:

- Vor fi practicat empatia prin crearea de opere de artă împreună și prin asigurarea unei reacții pertinente la lucrările altora.
- Vor simți un sentiment de conexiune cu colegii lor.
- Își vor fi consolidat abilitățile de comunicare și colaborare.
- Vor fi mai conștienți de modul în care empatia poate îmbunătăți legăturile sociale în cadrul comunității lor locale.

1. Prezentarea conceptului de empatie în artă (10 minute)

- Începeți prin a prezenta conceptul de empatie și rolul acestuia în crearea unor conexiuni sociale puternice.
- Explicați modul în care arta poate servi drept instrument pentru a comunica

emoții și experiențe, permițând participanților să dezvolte sentimente de empatie pentru ceilalți.

- Prezentați câteva exemple de proiecte artistice colaborative în care empatia a jucat un rol cheie în proces.

2. Activitate de spargere a gheții: Desen bazat pe experiențe comune (10 minute)

- Rugați participanții să se gândească la o experiență recentă pe care au împărtășit-o cu toții (de exemplu, un eveniment comunitar, o sărbătoare locală).

- Fiecare participant va crea o schiță rapidă sau un desen abstract care să reprezinte interpretarea pe care au dat ei experienței comune.

- După 5 minute, invitați-i să își împărtășească desenele cu un partener și să discute despre ce au simțit în timp ce desenau.



Concluzie cheie

Această activitate îi ajută pe participanți să reflecte asupra experiențelor comune, deschizând căi pentru dezvoltarea empatiei.

3. Exercițiu colaborativ de arta de grup (30 de minute)

- Împărțiți participanții în grupuri mai mici de 3-5 persoane.

- Fiecare grup va lucra împreună la o operă de artă colaborativă de mari dimensiuni care reprezintă o temă comună, cum ar fi comunitatea, conexiunea sau

cultura locală.

- Încurajați participanții să asculte ideile celorlalți, să ia în considerare punctele de vedere ale celorlalți și să își combine contribuțiile individuale într-o singură lucrare colectivă.
- Furnizați diverse materiale de artă (vopsele, markere, hârtie etc.) pentru ca grupurile să le folosească.
- Scopul este ca toată lumea să contribuie activ și ca grupul să colaboreze la designul și execuția lucrării de artă.

Concluzie cheie

Această activitate promovează ascultarea activă, munca în echipă și empatia, deoarece participanții își combină ideile pentru a crea împreună ceva semnificativ.

4. Reflecție și împărtășire în grup (10 minute)

- După finalizarea lucrării de artă colaborative, reuniți participanții.
- Rugați fiecare grup să reflecte asupra procesului și să împărtășească cu ceilalți modul în care s-au simțit în colaborarea cu ceilalți.
- Discutați despre modul în care actul de a crea artă împreună i-a ajutat pe participanți să înțeleagă mai bine perspectivele celorlalți și să cultive empatia.

Concluzie cheie

Reflecția asupra procesului creativ permite participanților să înțeleagă mai bine importanța empatiei și a conexiunii sociale.

Atelier 2: Exerciții de artă de grup bazate pe empatie (Public internațional)

Obiectiv

Acest atelier încurajează participanții internaționali să se implice în exerciții de artă de grup care promovează empatia, înțelegerea și conexiunea socială. Par-

participanții vor asigura un feedback pentru lucrările de artă ale celorlalți și vor colabora la lucrări care reflectă experiențe comune, promovând empatia și unitatea interculturală.

Durata: 1 oră

Așadar, la final... participanții internaționali:

- Se vor fi implicat în activități creative care promovează empatia și înțelegerea interculturală.
- Își vor fi consolidat capacitatea de a colabora cu oameni din medii diverse.
- Vor fi dobândit noi perspective asupra modului în care arta poate reduce decalajele culturale și poate promova unitatea.
- Vor fi mai conștienți de puterea empatiei în construirea unor conexiuni globale mai puternice.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în empatie și artă în contexte interculturale

(10 minute)

- Începeți prin a prezenta conceptul de empatie și modul în care arta poate depăși barierele lingvistice și culturale.
- Explicați modul în care exercițiile de artă de grup pot promova o înțelegere mai profundă și o conexiune între oameni din medii diverse.
- Împărtășiți exemple despre modul în care a fost folosită arta pentru a construi empatie în diferite culturi, cum ar fi picturile murale colaborative sau proiectele de artă comunitare.

2. Activitate de spargere a gheții: Simboluri globale ale empatiei (10 minute)

Rugați fiecare participant să se gândească la un simbol sau o imagine care reprezintă empatia în cultura lor.

- Apoi, participanții vor crea un mic desen sau simbol care reflectă această idee.
- După 5 minute, participanții se vor alătura unor echipe în care se află o persoană dintr-un mediu cultural diferit și își vor explica reciproc simbolurile.
- Această activitate le permite participanților să reflecte asupra propriei culturi și să empatizeze cu ceilalți, învățând despre diferite expresii culturale ale empatiei.

Concluzie cheie

Participanții vor recunoaște maniera în care empatia poate fi comunicată prin artă în diferite culturi.

3. Exercițiu de artă de grup internațional colaborativ (30 de minute)

- Împărțiți grupul în echipe multiculturale mici (3-5 persoane per grup).
- Fiecare grup va lucra la crearea unei opere de artă de mari dimensiuni care reprezintă o temă comună, cum ar fi pacea, unitatea sau înțelegerea peste granițe.
- Încurajați participanții să împărtășească povești personale, experiențe sau simboluri culturale care rezonază cu tema.
- Scopul este ca toți să se asculte activ reciproc, să integreze idei diverse și să creeze în colaborare o operă de artă care să simbolizeze empatia lor colectivă.
- Furnizați o varietate de materiale artistice (vopsele, markere, coli mari de hârtie etc.) pe care grupurile să le folosească.

Concluzie cheie

Acest exercițiu încurajează colaborarea și empatia prin comunicarea interculturală, deoarece participanții își îmbină perspectivele individuale într-o singură operă de artă unificată.

4. Reflecție și împărtășire în grup (10 minute)

- După finalizarea lucrării colaborative de artă, rugați fiecare grup să reflecte asupra experienței și să își împărtășească gândurile cu grupul mai mare.
- Rugați grupurile să discute despre modul în care actul de a crea artă împreună i-a ajutat să înțeleagă și să se conecteze cu alții din medii culturale diferite.
- Încurajați participanții să împărtășească cum această experiență de colaborare și empatie poate fi aplicată în viața lor personală și profesională, pe viitor.

Concluzie cheie

Meditarea asupra schimbului intercultural în timpul procesului de creare a artei întărește importanța empatiei și a conexiunii sociale într-un context global.



15. Ateliere de artă digitală și alfabetizare media

Atelier 1: Atelier de artă digitală și alfabetizare media (Public local)

Obiectiv

Acest atelier își propune să familiarizeze participanții locali cu instrumentele și platformele de artă digitală, permițându-le să își creeze propriile opere de artă digitale. Prin dezvoltarea de noi abilități, participanții își vor câștiga încrederea în capacitatea lor de a utiliza tehnologia modernă și de a crea artă care rezonă cu cultura digitală de astăzi.

Durata: 1 oră

La ce ar trebui să vă așteptați la final?

Participanții vor:

- Înțelege elementele de bază ale artei digitale și ale alfabetizării media.
- Fi dobândit experiență practică în ceea ce privește utilizarea instrumentelor de artă digitală.
- Fi încrezători în utilizarea platformelor digitale pentru a-și crea propriile opere de artă.
- Fi dobândit abilitățile necesare implicării critice în realizarea proiectelor cu conținut digital și artă în întreaga lume modernă.

Hai să începem! Vamos!

1. Introducere în arta digitală și alfabetizarea media

(10 minute)

Obiectiv

Prezentarea pentru participanți a conceptul de artă digitală, importanța acesteia în cultura modernă și elementele de bază ale alfabetizării media.

Activitate

- Discutați pe scurt ce este arta digitală și cum se intersectează cu cultura contemporană (rețele sociale, marketing digital, comunități online).
- Explicați rolul competenței media în navigarea și crearea artei în era digitală.
- Discutați instrumentele și platformele utilizate în mod obișnuit pentru arta digitală (de exemplu, aplicații de desen, editori foto, programe de pictură digitală)

Concluzie cheie

Arta digitală permite indivizilor să se exprime prin intermediul tehnologiei moderne, iar competența media îi ajută să interacționeze critic cu conținutul digital.



2. Exercițiu introductiv de artă digitală: Desen pe tablete sau telefoane (15 minute)

Obiectiv

Prezentarea pentru participanți a instrumentelor simple de artă digitală pe care le pot utiliza pe propriile dispozitive.

Activitate

- Oferiți participanților tablete sau rugați-i să își folosească telefoanele pentru a crea o schiță digitală folosind o aplicație de desen de bază (de exemplu, Procreate, SketchBook sau chiar aplicații de bază pentru telefon).
- Ghidați-i prin funcțiile de bază, cum ar fi utilizarea pensulelor, schimbarea culorilor și stratificarea.
- Încurajați participanții să creeze o imagine simplă, cum ar fi un logo personal sau un design abstract.

Concluzie cheie

Participanții vor câștiga încredere în utilizarea instrumentelor digitale pentru a crea artă și vor înțelege caracteristicile de bază ale platformelor de artă digitală.

3. Discuție despre alfabetizarea media: Identificarea artei digitale în social media și platformele online (15 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să interacționeze critic cu arta digitală pe care o întâlnesc online și să îi înțeleagă contextul și scopul.

Activitate

- Prezentați exemple de opere de artă digitală populare pe platforme de socializare precum Instagram, Behance sau DeviantArt.
- Discutați diferitele tipuri de artă digitală (ilustrații, fotografie, design grafic, animații) și rolul pe care îl joacă în media modernă.
- Rugați participanții să analizeze o operă de artă digitală, discutând despre stilul, mesajul și modul în care se încadrează în cultura digitală.

Concluzie cheie

Participanții vor înțelege mai bine modul în care arta digitală este consumată și produsă online precum și modalitatea cea mai bună de a naviga critic în peisajul digital.

4. Crearea unei opere de artă digitală personale (15 minute)

Obiectiv

Încurajarea participanților să utilizeze abilitățile pe care le-au învățat pentru a crea o operă de artă digitală.

Activitate

- Încurajați participanții să se gândească la identitatea lor personală, cultura locală sau la interesele lor și să creeze o operă de artă digitală care să reflecte una dintre aceste teme.
- Încurajați-i fie să continue să lucreze la schița anterioară, fie să o ia de la capăt cu un concept nou.
- Oferiți sprijin și îndrumare, după cum este necesar, în timp ce participanții lucrează la lucrarea lor digitală.

Concluzie cheie

Participanții vor încheia atelierul cu un sentiment de împlinire și o încredere sporită în utilizarea instrumentelor digitale pentru exprimarea creativă.

5. Încheiere și reflecție (5 minute)

Obiectiv

Meditarea asupra activităților desfășurate în cadrul atelierului și încurajarea învățării continue.

Activitate

- Rugați participanții să își împărtășească creațiile și să discute despre ceea ce au învățat în timpul atelierului.

- Încurajați-i să exploreze instrumente mai avansate și platforme online pentru arta digitală și alfabetizarea media.

Concluzie cheie

Participanții vor pleca având o înțelegere de bază a instrumentelor de artă digitală și o încredere mai puternică în a continua să creeze digital.

Atelier 2: Atelier de artă digitală și alfabetizare media (Public internațional)

Obiectiv

Acest atelier are menirea să îi familiarizeze pe participanții internaționali cu instrumentele artei digitale, oferindu-le posibilitatea de a crea opere de artă care rezonază cu cultura digitală modernă. Sesiunea se concentrează pe predarea abilităților de artă digitală, încurajând totodată gândirea critică și alfabetizarea media din diverse perspective culturale.

Durata: 1 oră

Ce să vă așteptați să vedeți în sala de instruire la final...

Participanții internaționali vor:

- Înțelege rolul artei digitale în cultura modernă și globală.
- Fi capabili să creeze o operă de artă digitală care să reflecte identitatea lor culturală.
- Fi dobândit abilitățile necesare pentru a colabora la proiecte de artă digitală în diferite culturi.
- Fi mai alfabetizați media, cu o înțelegere mai largă a influenței artei digitale la nivel mondial.

1. Introducere în arta digitală și alfabetizarea media în diferite culturi (10 minute)

Obiectiv

Generarea unei imagini de ansamblu asupra artei digitale, a rolului acesteia în cultura contemporană și a importanței alfabetizării media într-un context global.



Activitate

- Introducerea și prezentarea conceptului de artă digitală și alfabetizare media în contextul diferitelor medii culturale.
- Discutați impactul global al artei digitale prin intermediul unor platforme precum rețelele sociale, galeriile digitale și colaborările online.
- Evidențiați modul în care arta digitală permite oamenilor din culturi diferite să își exprime identitățile unice.

Concluzie cheie

Arta digitală creează o punte între culturi, permițând exprimarea creativă, necesitând în același timp dezvoltarea unor abilități critice de alfabetizare media.

2. Exercițiu de artă digitală: Explorarea influențelor culturale (15 minute)

Obiectiv

Implicați participanții în crearea unei opere de artă digitală care să reflecte identitatea sau experiențele lor culturale.

Activitate

- Rugați participanții să utilizeze o aplicație de desen digital (cum ar fi Procreate sau o aplicație pentru telefon) pentru a crea o imagine digitală inspirată de contextul lor cultural sau de o experiență personală.
- Încurajați-i să se gândească la simboluri, culori sau teme care sunt semnificative în cultura lor.
- Oferiți îndrumări cu privire la funcțiile de bază ale desenului digital, cum ar fi adăugarea de texturi sau amestecarea culorilor.

Concluzie cheie

Participanții vor recunoaște modul în care contextul lor cultural poate influența creația de artă digitală și o pot exprima prin instrumente moderne.

3. Discuție despre media și arta globală (15 minute)

Obiectiv

Discutarea modul în care arta digitală este împărtășită la nivel global și despre modalitățile în care diferite culturi abordează media digitală.

Activitate



- Prezentați exemple de artă digitală din diferite culturi și discutați despre cum acestea utilizează instrumentele digitale pentru a exprima identitatea și cultura.
- Încurajați participanții să se gândească la modul în care peisajul artistic digital global diferă de contextele lor locale și cum influențele culturale modelează expresia artistică.
- Discutați rolul alfabetizării media

în înțelegerea impactului artei digitale la nivel mondial

Concluzie cheie

Participanții vor dobândi o perspectivă mai largă asupra artei digitale și despre modul în care e indicat să interacționeze cu aceasta dintr-un punct de vedere global.

4. Creație de artă digitală colaborativă (15 minute)

Obiectiv

Crearea unei opere de artă digitală colaborativă care reflectă teme globale comune, promovând schimbul intercultural.

Activitate

- În grupuri mici (3-5 persoane), participanții vor colabora la o operă de artă digitală care reprezintă o temă globală, cum ar fi pacea, unitatea sau sustenabilitatea mediului.
- Participanții își vor folosi smartphone-urile sau tabletele pentru a contribui la opera de artă, combinând perspectivele lor culturale individuale într-o singură lucrare coerentă.
- Încurajați participanții să discute și să integreze ideile lor pe măsură ce creează.

Concluzie cheie

Această activitate încurajează munca în echipă și înțelegerea interculturală prin creația colaborativă de artă digitală.

5. Reflecție și discuție (5 minute)

Obiectiv

Meditarea asupra experienței și discutarea modalităților în care pot fi folosite arta digitală și alfabetizarea media pentru a reduce decalajele culturale.

Activitate

- Invită participanții să își împărtășească experiențele și gândurile despre modul în care arta digitală permite comunicarea interculturală.
- Încurajează-i să continue explorarea artei digitale și a alfabetizării media în viața lor de zi cu zi și în comunități.

Concluzie cheie

Arta digitală este un instrument puternic pentru exprimarea personală și globală, iar alfabetizarea media ajută la navigarea eficientă în lumea digitală.



This publication has been created as one of the products of the project: **Youth Bridges through Art** realized by partners from Romania (Asociația Culturală Atelierul European de Artă!), Spain (Globers), and Poland (Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży).

Find out more about the partners and project Activități within the book or visit:

www.youthbridges.eu



Co-funded by
the European Union

Co-Funded by the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.