



GUIDE - Facilitarea formării adulților cu dificultăți de învățare pentru dezvoltare profesională

Project No. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Plan de lecție pentru ADHD



Co-funded by
the European Union

Titlul lecției: Rezolvarea conflictelor la locul de muncă	Subiect: Soft skills pentru locul de muncă	Durată: 1.5 ore
Obiective de învățare: - De a analiza toate rezultatele posibile ale conflictelor și determinați modul în care acestea influențează relațiile profesionale, pozitiv sau negativ. - Conștientizarea de sine, împreună cu abilitățile de comunicare, se îmbunătățesc prin observarea modului în care alegem să comunicăm atunci când ne confruntăm cu conflicte. - Capacitatea de a ne concentra intens asupra ascultării ar trebui dezvoltată pentru o implicare activă cu perspective diferite în situațiile de conflict. - Empatia servește ca instrument de rezolvare a conflictelor, ceea ce duce la dialoguri eficiente în rezolvarea acestora.		Rezultatele învățării: - Înțelegerea și recunoașterea diferitelor tipuri de conflicte în mediile de lucru - Dezvoltarea abilităților soft pentru gestionarea conflictelor în mediile de lucru - Dezvoltarea empatiei pentru rezolvarea situațiilor conflictuale - Practicarea ascultării active, care ajută la rezolvarea conflictelor.

Strategii de predare: • Discuțiile de grup vor explora atât importanța rezolvării conflictelor, cât și empatia și înțelegerea. • Cursanții își vor dezvolta abilități de gestionare a conflictelor prin exerciții de joc de rol, utilizând astfel de metode de predare. • Consolidarea învățării va fi oferită prin materiale vizuale și fișe de lucru. • Grupul efectuează evaluări reciproce și autoevaluări pentru a evalua jocul de rol, împreună cu practicarea metodelor de rezolvare a conflictelor.		Metode și proceduri de instruire: Educatorii ar trebui să implementeze activități de joc de rol împreună cu scenarii practice pentru a îmbunătăți aplicarea abordărilor de rezolvare a conflictelor și dezvoltarea soft skills.
Introducere / Încălzire: • Deschideți ora cu o activitate energizantă pentru a declanșa gânduri despre comunicare, precum și despre abilități de empatie. • Începeți activitatea întrebând participanții ce conflicte au experimentat	Scurtă descriere a activităților: • Grupul trebuie să poarte o discuție despre situațiile conflictuale și efectele acestora. • Veți preda diferite abordări de rezolvare a conflictelor, demonstrând de ce empatia este crucială în rezolvarea dezacordurilor.	Aplicație practică (scenariu practic): • Activitățile de joc de rol vor deveni parte a procesului de învățare, în cadrul căruia cursanții exersează metode de rezolvare a conflictelor atât individual, cât și în grupuri de câte doi. • Cursanții ar trebui să își schimbe pozițiile în timpul activităților pentru a înțelege ambele perspective ale conflictului..

În trecut.		
Resurse și instrumente: • Tablă albă și markere. • Este necesar un proiector împreună cu un ecran pentru a afișa materiale vizuale. • Fișe de lucru cu întrebări și scenarii de rezolvare a conflictelor pentru fiecare dificultate de învățare (ADHD, dispraxie, discalculie, dislexie).	Diferențiere și adaptare: Pe baza strategiilor specifice de diferențiere pentru cursanții cu ADHD, dispraxie, discalculie și dislexie, acest plan de lecție asigură participarea semnificativă a acestora în dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor și a competențelor soft pentru locul de muncă. ADHD: conține activități scurte și structurate, exerciții energizante care implică mișcare, instrucțiuni scrise ușor de urmat pas cu pas și instrumente vizuale pentru stabilirea rândului, cum ar fi mingi imaginare și cartonașe cu roluri. Autoreglarea, concentrarea și organizarea gândurilor sunt susținute prin utilizarea unor fraze de început și cartonașe cu emoții. Dispraxie: Se reduc solicitările fizice prin activități desfășurate într-un ritm lent și utilizarea de cartonașe ilustrate și mișcări simple de oglindire. Cursanții pot răspunde prin indicare sau alegerea unor cartonașe-cheie, beneficiind de timp suplimentar pentru participare, în timp ce metodele de rezolvare a conflictelor sunt prezentate vizual, folosind pași codificați cromatic.	

Discalculie: Toate activitățile exclud numerele, secvențierea sau ordonarea. Lecția include cartonașe codificate cromatic, simboluri și imagini (cartonașe de feedback verde/roșu, cartonașe cu emoji pentru emoții). Cursanții pot interacționa în diverse moduri (verbal sau prin cartonașe da/nu), sprijiniți de repetiții și remindere din partea educatorului, precum și de instrucțiuni vizuale clare.

Dislexie: Citirea cu voce tare se face sub îndrumarea educatorului, folosind texte cu font mare, materiale vizuale și cartonașe prestabilite cu începuturi de propoziții și imagini, reducând presiunile legate de citire și scriere. Învățarea se desfășoară prin participare flexibilă, cursanții răspunzând oral sau prin selectarea de cartonașe după un timp suficient de procesare și întărire auditivă.

Metode de evaluare:

- Autoevaluare și evaluare reciprocă după jocurile de rol.
- Întrebări reflexive pentru a evalua înțelegerea metodelor de rezolvare a conflictelor .

STRATEGIE DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE (ADHD)				
Timp	Conținut	Activități pentru educator	Activități pentru elevi	Metoda de evaluare și dovezi
00:00 - 00:10	Activitate energizantă: „Lanțul mișcării”	- Grupul trebuie să formeze un cerc, stând în picioare, dacă este posibil, sau poate rămâne așezat. - Faceți o singură mișcare de bază pe care grupul să o imite (demonstrați prin două bătăi din palme). - Elevii trebuie să copieze mișcarea, adăugând în același timp propria mișcare.	- Urmărește cu atenție prima mișcare. - Repetă exact ceea ce ai văzut. - Poți folosi o altă mișcare pentru a pasa mingea următorului elev. - Fiecare elev ar trebui să folosească mingea imaginară pentru a o muta la următorul. - Ar trebui să menții o postură calmă pe tot parcursul secvenței dacă nu ai mingea.	- Educatorul observă implicarea. - Îi întreabă pe elevi: „Cum v-a făcut să vă simțiți această activitate?” - A avut toată lumea șansa să aibă mingea imaginară?

		4. Educatorul folosește o minge imaginară pentru a o arunca către următoarea persoană. 5. Numărarea de la unu la trei îi va ajuta pe participanți să rămână concentrați. 6. Promovați implicarea în mod natural, evitând totuși orice presiune pentru a se alătura activității. 7. O viteză rapidă va ajuta pe toată lumea să rămână concentrată pe tot parcursul sesiunii.		
00:10 - 00:30	Discuție de grup despre situațiile de conflict	1. În acest moment, ar trebui să abordăm provocările de la locul de muncă clar și direct. 2. Afișați emoticoane vizuale care indică sentimente precum furia, tristețea, frustrarea și	1. Există exemple pe care le poți folosi în cazul în care nu te simți încrezător să împărtășești o experiență personală. 2. Folosește un emoji din lista furnizată pentru a-ți exprima sentimentele.	1. În timpul scenariului, educatorul folosește o listă de verificare care evaluează dacă elevii s-au implicat în împărtășirea unui eveniment conflictual sau au selectat un exemplu și și-au

		alte. 3. Întrebarea care ar trebui pusă: „V-ați confruntat cu probleme la locul de muncă?” Cum v-ați simțit?” 4. Folosiți o tablă albă pentru a scrie atât sentimentele, cât și situațiile de la locul de muncă. 5. Folosiți o minge imaginară pentru a gestiona modul în care participanții își iau rândul la vorbit în timpul discuției. 6. Reformulați cuvintele cursantului pentru verificarea înțelegerii.	3. Ascultă cu atenție ce spun ceilalți cursanți și instrucțiunile educatorului. 4. Vorbește dacă dorești să adaugi mai multe informații.	exprimat emoția când le-a venit rândul. „Au folosit cuvinte care exprimă sentimente? Au așteptat rândul cu răbdare?” 2. Elevii au primit sprijin din partea colegilor lor, de exemplu prin aplauze, de fiecare dată?
--	--	---	---	---

00:30 - 00:50	Metode de rezolvare a conflictelor și empatie	1. Afișați pași specifici pentru gestionarea conflictului folosind o imagine mare sau o prezentare de diapozitive. -Pasul 1: Păstrați-vă calmul -Pasul II: Exprimați-vă emoțiile folosind o afirmație precum (Simt asta... din aceste motive). -Pasul III: Ascultați cu atenție ce are de spus cealaltă persoană. 2. Citiți cu voce tare fiecare pas, încet. 3. Oferiți cursanților o schiță tipărită care prezintă procesul de rezolvare a conflictelor folosind elemente vizuale. 4. Afișați cursanților fișe care demonstrează cuvinte cu sentimente și expresii conflictuale. 5. Educatorul folosește un	1. Urmăriți exemplul educatorului, referitor la cei trei pași. 2. Citiți propoziția „Mă simt... pentru că...”. 3. Alegeți fișa cu emoții care reprezintă cum vă simțiți într-un conflict. 4. Spuneți propoziția cerând ajutor dacă este nevoie („Sunt furios pentru că nu mi s-a cerut părerea”). 5. Priviți și ascultați cu atenție în timp ce ceilalți exersează..	1. Educatorul pune întrebări precum: „Care este primul pas pentru a rezolva un conflict?” 2. Elevii își arată fișele și citesc o propoziție. 3. Educatorul verifică înțelegerea prin exemple scurte de joc de rol.
------------------	---	---	--	--

		model exemplu pentru a-și exprima supărarea spunând „Sunt trist pentru că m-ați ignorat” și așteaptă ca elevii să își exprime sentimentele.		
00:50 - 01:10	Practică de joc de rol (rezolvarea conflictelor)	1. Educatorul prezintă un scenariu cu doi lucrători care discută despre preferințele lor de viteză în timp ce îndeplinesc o sarcină. 2. Fiecare cursant va urma o parte specifică: Persoana A, Persoana B, Observatorul. 3. Fiecare cursant va primi o fișă cu rol, care prezintă instrucțiuni clare prin text și imagini. - Persoana A sugerează să efectueze lucrarea mai repede. - Persoana B spune că	1. Citește cu voce tare fișa cu rolul tău. 2. Joacă rolul așa cum este indicat pe fișă. 3. Spune direct ce simți. 4. Ascultă-i pe ceilalți fără a-i întrerupe. 5. Ca observator, vei efectua o listă de verificare pentru a înregistra detaliile. - Au ascultat? - Au spus cum se simt? - Au rămas calmi? 6. Ești gata să schimbi rolurile după fiecare rundă.	Educatorul folosește o fișă cu o listă de verificare pentru a oferi feedback prin comentarii pozitive.

		această presiune îi creează stres. - Observatorul trebuie să urmărească dacă ambii participanți respectă instrucțiunile și rămân relaxați. 4. Fiecare joc de rol ar trebui să dureze aproximativ 2-3 minute. 5. Educatorul oferă feedback și le cere membrilor echipei să schimbe rolurile.		
01:10 - 01:20	Reflecție și autoevaluare	1. Oferiți cursanților un instrument de bază pentru evaluarea emoji-urilor. 2. Verificați dacă cursanții au ascultat eficient și împărtășiți feedback emoțional pe parcursul zilei. 3. Oferiți sprijin dacă este necesar. 4. Fiecare cursant ar trebui să ofere colegilor săi un comentariu pozitiv	1. Completează fișa de autoevaluare cu emoji-uri. 2. Oferă feedback fiecăruia folosind propoziția: „Mi-a plăcut când tu...” 3. Ascultă și acceptă cu calm feedback-ul colegilor.	1. Colectați formularele de autoevaluare. 2. Ascultați cu atenție comentariile primite de la colegi. 3. Verificați dacă toți cursanții finalizează acest pas (cu ajutor, dacă este necesar).

		despre scenariul său practic.		
01:20 - 01:30	Concluzie și rezumat al învățării	1. Folosiți din nou „Cei 3 pași pentru rezolvarea conflictelor” de la secțiunea anterioară. 2. Întrebați grupul dacă își amintește „Care este Pasul 1? Care este Pasul 2? Care este Pasul 3?” 3. Ajutați grupul să spună cu voce tare pașii, în echipă. 4. Întrebați cursanții dacă au vreo întrebare despre scenariul pe care l-ați exersat. 5. Reamintiți importanța abilităților non-tehnice.	1. Elevii ar trebui să repete cu voce tare pașii. 2. Fiți atenți la ceea ce spun ceilalți și arătați-vă aprobarea. 3. Cereți explicații atunci când nu înțelegeți materialul furnizat.	1. Participarea la discuția finală. 2. Educatorul verifică dacă fiecare elev împărtășește cel puțin un punct de învățare. 3. Reflecție de grup finalizată.



Co-funded by
the European Union



GUIDE: Facilitarea formării adulților cu dificultăți de învățare pentru dezvoltare profesională

Project no.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.