Ghid pentru formatori: metode non-formale incluzive pentru adulți și seniori

Despre acest material

Ghidul adună metodele și lecțiile mobilității de grup Erasmus+ din Italia (Associazione EduLab APS, iulie 2026), la care au participat patru seniori pensionari cu probleme de sănătate, însoțiți de doi membri ai echipei Asociației Contab Etic Expert. L-am scris pentru formatorii asociației care nu au participat la mobilitate, ca să poată folosi și ei, de mâine, ce am învățat acolo.

Cui se adresează: formatorilor și voluntarilor care lucrează cu adulți dezavantajați, cu seniori sau cu persoane cu mobilitate redusă.

Ce găsiți în el:

- principiile de lucru care au făcut ca mobilitatea să funcționeze pentru un grup de seniori;
- o listă de verificare pentru o sesiune accesibilă;
- șase fișe de activitate gata de folosit, fiecare cu adaptări pentru seniori și pentru persoane cu mobilitate redusă;
- un model de atelier de 3 ore;
- instrumente de evaluare și un mod simplu de transfer în echipă.

Cum îl folosiți: citiți întâi principiile și lista de verificare, apoi alegeți activitățile potrivite grupului vostru. Activitățile sunt independente, așa că le puteți combina sau folosi separat. Adaptați-le cu încredere: o metodă bună în Italia devine bună și la noi abia după ce o potriviți oamenilor cu care lucrați.

Cinci principii de lucru

1. Pornim de la ce aduc oamenii, nu de la ce le lipsește. Seniorii noștri au studii superioare, competențe digitale și o viață întreagă de experiență. Problema lor nu era lipsa de cunoștințe, ci faptul că pensionarea și sănătatea i-au scos din viața activă. Fiecare activitate trebuie să le dea ocazia să ofere ceva, nu doar să primească.

2. Ritmul îl dă grupul, nu programul. În Italia, programul a fost adaptat ritmului grupului, cu pauze dese și deplasări scurte. Un atelier bun nu e cel care bifează toate activitățile, ci cel în care fiecare participant ține pasul.

3. Accesibilitatea se pregătește dinainte. O participantă se deplasa cu cârje. Nu am improvizat pe loc: am verificat spațiile înainte, împreună cu gazdele. Orice activitate are o variantă care se poate face stând jos.

4. Nimeni nu e lăsat singur. Doi însoțitori în loc de unul au însemnat sprijin permanent, fără ca cineva să se simtă „problema grupului”. În ateliere, același principiu se aplică prin lucrul în perechi și prin sprijinul reciproc dintre participanți.

5. Fiecare zi se încheie cu reflecție. Sesiunile scurte de reflecție de la sfârșitul fiecărei zile au transformat activitățile în învățare. Fără ele, o zi frumoasă rămâne doar o zi frumoasă.

Pregătirea unei sesiuni accesibile

Parcurgeți lista cu câteva zile înainte de atelier. Majoritatea problemelor dintr-o sesiune cu seniori se evită din pregătire, nu se rezolvă pe loc.

Înainte de sesiune

- ☐ Am vorbit cu fiecare participant despre nevoile de sănătate și de mobilitate, discret și individual, nu în fața grupului.
- ☐ Sala e la parter sau are lift, iar intrarea nu are trepte fără rampă.
- ☐ Toaleta e aproape și accesibilă.
- ☐ Am scaune stabile, cu spătar; câteva au și brațe, pentru cine se ridică mai greu.
- ☐ Între mese e loc de trecere pentru cineva cu cârje, baston sau cadru.
- ☐ Lumina e bună, iar materialele scrise au litere mari (minimum 14).
- ☐ Am apă și o gustare ușoară la îndemână.
- ☐ Am o variantă „stând jos" pentru fiecare activitate cu mișcare.
- ☐ Știu cui mă adresez în caz de urgență și am la mine numerele de contact ale participanților.

În timpul sesiunii

- ☐ Fac o pauză la cel mult 45–50 de minute.
- ☐ Explic fiecare activitate pas cu pas și verific dacă toată lumea a înțeles, înainte de a începe.
- ☐ Nu cer nimănui să facă o activitate fizică sau să vorbească în fața grupului dacă nu dorește.
- ☐ Formez perechi sau grupuri în care participanții se pot sprijini între ei.

După sesiune

- ☐ Notez ce a funcționat și ce trebuie adaptat data viitoare.
- ☐ Întreb participanții cum s-au simțit, nu doar ce au învățat.

Fișe de activitate: cunoaștere și team building

Fișa 1. Obiectul care mă reprezintă

Scop: cunoașterea participanților și crearea unui climat de încredere. **Durată:** 20 de minute | **Grup:** 6–15 persoane | **Materiale:** obiecte mici aduse de participanți sau un coș cu obiecte diverse (o cheie, o carte, o fotografie, o cană).

Pași:

1. Cereți fiecărui participant să aleagă un obiect care spune ceva despre el.
2. Pe rând, fiecare prezintă obiectul în cel mult un minut: de ce l-a ales, ce poveste are.
3. Grupul poate pune o singură întrebare după fiecare prezentare.
4. La final, întrebați: „Ce v-a surprins la colegii voștri?"

Adaptări: se face stând jos, în cerc. Cine nu dorește să vorbească poate doar arăta obiectul și spune un cuvânt. Pentru seniori, încurajați povești din viața profesională: sunt o sursă bogată și îi pun în valoare.

Fișa 2. Harta experiențelor

Scop: valorizarea experienței fiecăruia și formarea perechilor de învățare reciprocă. **Durată:** 30 de minute | **Grup:** 8–20 persoane | **Materiale:** post-it-uri în două culori, flipchart.

Pași:

1. Pe post-it-urile de o culoare, participanții scriu un lucru pe care știu să-l facă bine (de exemplu: gătesc, repar lucruri, folosesc calculatorul, cunosc istoria orașului).
2. Pe cele de cealaltă culoare scriu un lucru pe care ar vrea să-l învețe.

3. Lipiți toate post-it-urile pe flipchart, în două coloane.
4. Împreună, căutați potriviri: cine poate învăța de la cine. Formați perechi.
5. Perechile își stabilesc o mică „lecție” reciprocă, pentru o întâlnire viitoare.

Adaptări: formatorul poate scrie în locul celor care au dificultăți de scris. Flipchart-ul se aduce la masă, nu invers. Activitatea e foarte potrivită pentru grupuri intergenerаționale: tinerii au adesea competențe digitale, seniorii au experiență de viață.

Fișa 3. Construim împreună

Scop: cooperare, împărțirea rolurilor, comunicare în echipă. **Durată:** 40 de minute | **Grup:** echipe de 3–5 persoane | **Materiale:** pentru fiecare echipă: 20 de foi de carton, bandă adezivă, foarfecă, o minge mică.

Pași:

1. Fiecare echipă primește sarcina de a construi, pe masă, un turn care să susțină mingea cât mai sus.
2. Echipele au 5 minute de planificare, apoi 15 minute de construcție.
3. Fiecare echipă își alege roluri: cine planifică, cine construiește, cine verifică timpul, cine prezintă.
4. Fiecare echipă își prezintă turnul.
5. Discuție: „Cum ați luat deciziile? Cine a avut ce rol? Ce ați face altfel?”

Adaptări: totul se face la masă, stând jos. Rolurile permit fiecăruia să contribuie după posibilități: cine are dificultăți de mișcare fină poate fi planificatorul sau prezentatorul. Accentul cade pe cooperare, nu pe competiție.

Fișe de activitate: comunicare, integrare creativă, reflecție

Fișa 4. Ascultare în trei

Scop: exersarea ascultării active și a comunicării respectuoase. **Durată:** 25 de minute | **Grup:** grupe de câte 3 persoane | **Materiale:** cartonașe cu teme de discuție.

Pași:

1. În fiecare grupă există trei roluri: vorbitorul, ascultătorul și observatorul.
2. Vorbitorul povestește timp de 3 minute despre o temă de pe cartonaș (de exemplu: „un lucru pe care l-am învățat târziu în viață”, „un loc care contează pentru mine”).
3. Ascultătorul nu întrerupe, apoi rezumă în cuvintele lui ce a auzit.
4. Observatorul spune ce a observat: a fost ascultat vorbitorul? Rezumatul a fost corect?
5. Rolurile se schimbă de trei ori, ca fiecare să treacă prin toate.
6. Discuție în grupul mare: „Cum v-ați simțit când ați fost ascultați cu adevărat?”

Adaptări: pentru participanții cu probleme de auz, grupele se așază mai departe una de alta, într-o sală liniștită. Temele se aleg astfel încât să nu atingă subiecte dureroase.

Fișa 5. Povestea colectivă

Scop: creativitate, cooperare și integrarea fiecărei voci într-un produs comun. **Durată:** 35 de minute | **Grup:** 6–15 persoane | **Materiale:** cartonașe cu imagini (peisaje, obiecte, oameni), o foaie mare de carton, lipici, markere; opțional, o tabletă sau un laptop.

Pași:

1. Fiecare participant alege, fără să se uite, trei cartonașe cu imagini.

2. Formatorul începe o poveste cu o frază („A fost odată, într-un oraș mic, ...").
3. Pe rând, fiecare participant continuă povestea cu una sau două fraze, folosind una dintre imaginile sale, și o lipește pe carton.
4. Povestea face două-trei ture, până când imaginile se termină.
5. La final, grupul dă un titlu poveștii și o citește împreună.

Adaptări: cine nu dorește să inventeze poate doar descrie imaginea, iar formatorul o leagă de poveste. Varianta digitală se face pe un panou online (de exemplu, Padlet), cu fotografii: o ocazie bună pentru seniorii cu competențe digitale să-i ajute pe ceilalți.

Fișa 6. Cercul de reflecție

Scop: transformarea experienței din atelier în învățare conștientă. Se folosește la finalul fiecărei sesiuni. **Durată:** 15 minute | **Grup:** tot grupul, în cerc | **Materiale:** un obiect care trece din mână în mână (o minge moale, o piatră).

Pași:

1. Participanții stau în cerc. Vorbește doar cine ține obiectul în mână.
2. Obiectul face un singur tur. Fiecare răspunde, pe scurt, la trei întrebări:
   - Ce am învățat azi?
   - Ce m-a surprins?
   - Ce iau cu mine acasă?
3. Formatorul nu comentează răspunsurile, doar mulțumește.
4. Formatorul încheie cu o idee comună care s-a desprins din răspunsuri.

Adaptări: cine nu dorește să vorbească poate da obiectul mai departe. Pentru grupurile obosite, se poate alege o singură întrebare. În mobilitatea din Italia, reflecția de la sfârșitul fiecărei zile a ajutat participanții să lege activitățile de propria experiență.

Model de atelier: 3 ore

Un atelier complet, care combină activitățile într-o progresie: întâi cunoaștere, apoi cooperare, la final reflecție. E gândit pentru 10–15 adulți, inclusiv seniori, și are două pauze.

Ora	Activitate	Durată	Obiectiv
0:00	Primire, prezentarea zilei și a regulilor grupului	15 min	Siguranță și claritate
0:15	Fișa 1. Obiectul care mă reprezintă	20 min	Cunoaștere, încredere
0:35	Fișa 2. Harta experiențelor	30 min	Valorizarea experienței
1:05	Pauză	15 min	Odihnă, socializare
1:20	Fișa 3. Construim împreună	40 min	Cooperare, roluri
2:00	Pauză	10 min	Odihnă
2:10	Fișa 4. Ascultare în trei	25 min	Comunicare
2:35	Fișa 6. Cercul de reflecție	15 min	Învățare conștientă
2:50	Încheiere și feedback scurt	10 min	Evaluare

Variante:

- **Atelier scurt, de 90 de minute:** Fișa 1, Fișa 5 și Fișa 6.
- **Grup intergenerațional:** puneți accent pe Fișa 2 și Fișa 5, unde tinerii și seniorii se completează cel mai bine.
- **Grup cu oboseală mare sau mobilitate redusă:** renunțați la Fișa 3 și prelungiți pauzele.

Sfat practic: nu treceți la activitatea următoare doar pentru că așa scrie în agendă. Dacă o discuție merge bine, lăsați-o să continue și scurtați altceva.

Evaluare și transfer în echipă

Fișa de observare pentru formator

O completați după fiecare atelier. Durează cinci minute și vă arată, în timp, ce metode funcționează cu grupurile voastre.

Criteriu	Da	Parțial	Nu	Observații
Toți participanții s-au implicat în activități				
Ritmul a fost potrivit grupului				
Spațiul și materialele au fost accesibile				
Participanții s-au sprijinit între ei				
Seniorii și-au pus în valoare experiența				
Reflecția finală a scos la iveală idei de învățare				
Aș folosi din nou aceeași metodă cu acest grup				

Întrebări de feedback pentru participanți

Puneți-le oral, în cercul de la final, sau pe un formular scurt:

1. Cum v-ați simțit astăzi în grup?
2. Care activitate v-a plăcut cel mai mult? De ce?
3. A fost ceva greu sau incomod pentru voi?
4. Ce ați schimba data viitoare?
5. Ați reveni la un atelier ca acesta?

Cum transferăm metodele în echipă

Metodele din mobilitate nu trebuie să rămână doar la cei care au fost în Italia. Propunem un sistem simplu, în trei pași:

1. **Echipe mixte.** Fiecare formator care a fost în mobilitate ține primele ateliere împreună cu un coleg care nu a fost. Colegul observă, apoi conduce el o parte din atelier.
2. **Rotație.** După două-trei ateliere în pereche, colegul conduce singur, iar formatorul cu experiență doar observă și oferă feedback.
3. **Întâlnire de schimb.** O dată pe lună, echipa discută fișele de observare: ce a funcționat, ce trebuie adaptat, ce metode noi am descoperit.

Fișele de activitate din acest ghid sunt incluse și în biblioteca online de metode a asociației. Dacă adaptați o activitate și funcționează, adăugați varianta voastră acolo, ca s-o poată folosi și colegii.

Material realizat în cadrul acreditării Erasmus+ în educația adulților nr. 2022-1-RO01-KA120-ADU-000109997. Programul Erasmus+ este cofinanțat de Uniunea Europeană. Conținutul acestui material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Comisia Europeană nu poate fi făcută responsabilă pentru modul în care este utilizată informația.