



Anexa 2 - Model de Activitate de Apel la Acțiune

Tema: Navigarea în relații

Domeniul tematic	Navigarea în relații		
Titlul activității	Construirea de relații pozitive		
Tipul de resursă	Activitate independentă		
Fotografie			
Durata activității	60 de minute	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală pentru construirea și menținerea unor relații sănătoase.
Scopul activității	Realizarea acestei activități de navigare în relații le va oferi cursanților posibilitatea de a reflecta asupra relațiilor lor actuale și de a identifica domeniile de creștere și îmbunătățire. Prin implicarea în această activitate independentă, tinerii vor dobândi o mai bună înțelegere a dinamicii sănătoase a relațiilor și a modului de a comunica eficient cu ceilalți. De asemenea, ei vor fi echipați cu instrumente și strategii practice pentru a construi și menține relații pozitive în viața personală.		

Materiale necesare pentru activitate	<ul style="list-style-type: none">● <i>Stilou/creion</i>● <i>Fișa de lucru</i>
Instrucțiuni pas cu pas	<ul style="list-style-type: none">● Pasul 1: Luați-vă un moment pentru a reflecta asupra relațiilor actuale, atât personale, cât și profesionale, și scrieți câteva dintre aspectele pozitive ale acestor relații.● Pasul 2: Identificați orice domenii în care credeți că ar putea să se îmbunătățească în relațiile lor, cum ar fi comunicarea, limitele sau rezolvarea conflictelor.● Pasul 3: Citiți cu atenție principiile de bază ale comunicării pozitive, cum ar fi ascultarea activă, exprimarea clară și evitarea reproșurilor și a criticilor.● Pasul 4: Puneți în practică aceste principii jucând scenarii obișnuite, cum ar fi rezolvarea unei neînțelegeri cu un prieten sau un coleg sau comunicarea limitelor cu un partener.● Pasul 5: Cercetați și împărtășiți câteva sfaturi pentru construirea și menținerea unor relații pozitive, cum ar fi să vă faceți timp unul pentru celălalt, să vă arătați aprecierea și să vă respectați diferențele.● Pasul 6: Creați un plan de acțiune personal pentru îmbunătățirea relațiilor dumneavoastră, stabilind obiective și strategii specifice pentru implementarea schimbărilor pozitive.

Aspecte pozitive
ale relațiilor
mele:



Oportunități de
îmbunătățire:



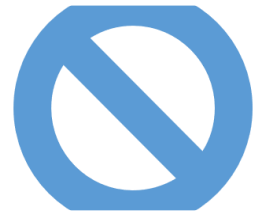
Principii de comunicare pozitivă:



Ascultarea
activă



Exprimarea
clară



Evitarea vinei și
criticilor

**Sfaturi pentru construirea și menținerea unor relații
pozitive:**

