

JOCURI

PENTRU ADULȚI

Ghid practic de activități nonformale
pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale

Comunicare • Empatie • Autocunoaștere • Colaborare • Creativitate



COMUNICARE
AUTENTICĂ



EMPATIE
ȘI RESPECT



COLABORARE
ȘI CONEXIUNE



CREATIVITATE
ȘI ÎNCREDERE



DEZVOLTARE
PERSONALĂ



Activități simple pentru relații mai bune
și o viață mai echilibrată

Ghid practic de activități nonformale
pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale

Comunicare • Empatie • Autocunoaștere • Colaborare • Creativitate

DESCRIEREA MATERIALULUI



Această colecție de jocuri pentru adulți a fost concepută ca un **ghid practic de activități nonformale**, menit să sprijine formatorii, profesorii, facilitatorii și toți cei care lucrează cu adulți în contexte educaționale, comunitare sau profesionale.

Jocurile sunt simple, interactive și ușor de implementat, fiind adaptate diferitelor contexte (formare, workshopuri, activități de echipă, educație pentru adulți, activități comunitare) și contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale, la crearea unor relații autentice și la un climat pozitiv, deschis și incluziv.

PUBLIC ȚINTĂ



Adulți, formatori, facilitatori,
traineri pentru educația adulților.

CUM SE POATE FOLOSI



- în activități de formare și workshopuri
- în contexte educaționale și comunicare
- în activități de team building
- în programe de educație pentru adulți
- în activități de dezvoltare personală și profesională

CUPRINS

-  Sunt în papucii tăi!
-  Doza de energie
-  Ce poți face cu...?
-  Jocul culorilor
-  Găsește-ți jumătatea!
-  Cadoul potrivit
-  Mașina și șoferul
-  Autoportretul
-  1-2-3 Numărătorul distractiv
-  5 cuvinte



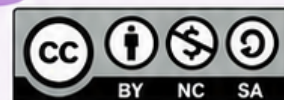
DISCLAIMER



Acest material a fost realizat în scop educațional și poate fi utilizat gratuit în activități nonformale, în cadrul proiectelor educaționale, workshopurilor sau altor activități de formare.

Conținutul reflectă opinia autorilor și nu reprezintă neapărat poziția oficială a Uniunii Europene sau a Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDFP).

DREPTURI DE AUTOR



© 2026 Asociația STEM4RO

Toate drepturile rezervate.
Acest material este licențiat sub
Creative Commons Attribution-NonCommercial-
ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).



Material realizat de **Luiza NICULESCU și Claudia LUȚĂ**,
în cadrul proiectului de Accreditare Erasmus+ în domeniul Educației Adulților
cu numărul de referință: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000332446.

SUNT ÎN PAPUCII TĂI!

..... Educație pentru Adulți

Joc de empatie și ascultare activă pentru inteligență emoțională



Înainte să judeci pe cineva, încearcă să mergi puțin în pantofii lui.



Vârsta recomandată:
peste 15 ani



ASCULTARE



SCHIMB DE PANTOFI



Participanți:
minim 2 persoane,
grupuri, echipe, organizații



EMPATIE



INTERPRETARE

CE ESTE?

Este un joc de **energizare și de dezvoltare a empatiei**, în care participanții încearcă să privească lumea prin ochii celuiălalt, schimbând simbolic „pantofii” și redând cât mai fidel modul în care acesta se prezintă.

Scop: dezvoltarea inteligenței emoționale, îmbunătățirea comunicării și crearea unor relații autentice.

ETAPE

1. INTRODUCȚIVĂ

- Se prezintă regulile jocului:
 - Un participant se prezintă (nume, vârstă, preferințe, hobby-uri, valori etc.).
 - Colegul îl ascultă atent și observă mimica, tonul și gesturile.
 - Cei doi schimbă pantofii.
 - Ascultătorul îl interpretează pe coleg, încercând să redea cât mai fidel prezentarea lui.
 - Apoi **rolurile** se inversează.
- Se realizează jocul de probă.

2. DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

Se așază în perechi. Un participant se va prezenta: nume, vârstă, preferințe, obiective, valori, iar celălalt îl va asculta cu mare atenție, observându-i mimica și gesturile. Apoi vor schimba încălțăminte, iar cel care a fost ascultător va încerca să redea cât mai exact prezentarea colegului său (cu informații, gesturi, mimică).

În continuare, se schimbă rolurile.

3. REFLECȚIE

În final, se pot adresa întrebări:

- Cum v-ați simțit să fiți altcineva?
- Cum v-ați simțit să ascultați?
- Dar să fiți ascultat?
- Ce ați descoperit nou despre colegul tău?
- Ce ați făcut pentru a-l reprezenta cât mai corect?



DE REȚINUT

Nu încerca să faci o caricatură a colegului tău. Scopul este să îl reprezinti cu respect și cât mai fidel.

VARIANTE

În familie:

Se face un cerc cu membrii familiei, în mijloc, fiecare își pune pantofii. Se închid ochii și fiecare alege la întâmplare o altă pereche de pantofi. Apoi încearcă să îi imite modul de a vorbi, replicile și mimica.

• În organizații / echipe:

Se face în cadrul echipei sau al departamentului. Fiecare participant iese în față și își prezintă: rolul, provocările, valorile, obiectivele. Partenerul îl reprezintă cât mai fidel. Exercițiul contribuie la creșterea încrederii, a colaborării și la înțelegerea mai profundă a colegilor.

„Așa te văd eu!”

și îți dau înapoi pantofii.

Apoi, toți jucătorii își dau mai departe pantofii, repetând aceeași formulă până pantoful corespunzător ajunge la purtătorul de drept și spun cu toții: **„Ura! Aceștia sunt eu!”**

SE DEZVOLTĂ



Atenția



Empatia



Capacitatea
de ascultare



Memoria



Conștientizarea
celuilalt



Stimularea spiritului
de observație



Legătura cu educația adulților și inteligența emoțională:

Acest joc sprijină dezvoltarea empatiei, a ascultării active și a comunicării nonverbale – competențe esențiale în viața personală și profesională. Prin înțelegerea celuiălalt, construim respect, colaborare și echipe sănatoase.



DOZA DE ENERGIE



Un joc de energizare și conectare pentru Adulți



Mai multă energie, mai multă conectare și o atmosferă pozitivă în grup!



Vârsta recomandată:
adulți (18+)



ENERGIE



SPIRIT DE ECHIPĂ



COMUNICARE



Participanți:
minim 4 persoane
(grupuri de 4-10)



BUNĂ DISPOZIȚIE



CREATIVITATE



ÎNCREDERE

CE ESTE?

Este un joc de energizare și atenție, în care participanții execută mișcări în perechi, pe baza unor numere și reguli simple. Ajută la creșterea energiei, concentrarea atenției și îmbunătățirea comunicării în grup.

Scop: crearea unei atmosfere pozitive, dezvoltarea coeziunii de grup și stimularea energiei și a bunei dispoziții.

ETAPE

1 INTRODUCTIVĂ

- Facilitatorul prezintă scopul jocului și regulile.
- Se explică faptul că vor fi executate mișcări în perechi, pe baza unor numere.
- Se așază participanții în cerc, în perechi sau în grupuri mici.
- Se poate face o scurtă demonstrație a mișcărilor.



2 DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

- Facilitatorul spune un număr, iar participanții execută mișcarea corespunzătoare.
- Se folosesc mișcări simple: bătutul palmelor cu colegul, genuflexiuni, săritură, rotire etc.
- Se pot alterna numerele și se poate crește ritmul.
- Se continuă până când participanții se energizează și se distrează.



3 ÎN FINAL

- Se poate juca cu înlăturarea participanților care greșesc sau fără eliminare.
- Se adresează întrebări de reflecție:
 - Care a fost mișcarea cea mai grea?
 - Ce v-a părut cel mai amuzant?



MATERIALE NECESARE

- nu sunt necesare materiale speciale
- opțional: muzică
- coli numerotate (opțional)



VARIANTE

- Se poate juca individual sau în echipe.
- Se poate folosi muzică pentru a crește ritmul.
- Se pot adăuga mișcări noi sau se pot folosi obiecte simbolice (ex.: o minge).
- Se poate transforma într-un concurs prietenos între echipe.



EXEMPLE DE MIȘCĂRI (1 - 4)

- Bate palmele cu colegul
- Genuflexiuni
- Săritură
- Rotire 360 de grade



SE DEZVOLTĂ



energie și bună dispoziție



spiritul de echipă



comunicarea autentică



concentrarea atenției



încrederea în sine



creativitatea



Energie pentru echipe puternice!

Acest joc sprijină crearea unui climat pozitiv, crește încrederea și colaborarea, ajută la desprinderea de rutină și oferă participanților un moment de relaxare și reconectare.





CE POȚI FACE CU...?



Un exercițiu de brainstorming pentru Adulți



Descoperă cât mai multe idei și noi perspective, pornind de la un obiect simplu.



Vârsta recomandată:
adulți (18+)



CREATIVITATE



GÂNDIRE CRITICĂ



COLABORARE



Participanți:
minim 3 persoane
(grupuri de 3–8)



COMUNICARE



FLEXIBILITATE MENTALĂ



GENERARE DE IDEI

CE ESTE?

Este un joc de **generare de idei**, în care participanții identifică cât mai multe utilizări pentru un obiect, un concept sau o resursă, stimulând creativitatea, flexibilitatea mentală și gândirea critică.

Scop: dezvoltarea creativității, a capacității de a găsi soluții diverse și a gândirii dincolo de tipare.

ETAPE

1 INTRODUCȚIVĂ

- Se prezintă regulile jocului:
 - Ce poți face cu un obiect / concept / resursă? (ex.: o agrafă, un scaun, o cafea, timpul liber, o echipă etc.)
 - Orice idee este binevenită și notată, fără a fi criticată.
 - Scopul nu este de a găsi cea mai bună utilizare, ci de a genera cât mai multe idei.
- Se poate face o scurtă demonstrație cu un exemplu.
- Se formează grupurile și se pregătește materialul necesar.

2 DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

- Facilitatorul adresează întrebarea și lasă 3–5 minute pentru generarea ideilor (individual sau în grup).
- Participanții notează ideile pe post-it-uri sau într-un document comun.
- Se încurajează combinarea ideilor, extinderea celor existente și gândirea „dincolo de obșnuit”.
- După timpul alocat, ideile se citesc pe rând și se notează pe un panou / flipchart / platformă online.

3 ÎN FINAL

- Se pot adresa întrebări de reflecție:
 - Ce v-a surprins cel mai mult?
 - Ce idei ar putea fi aplicate în realitate?
 - Cum v-a ajutat acest exercițiu în activitatea voastră?
- Se discută ideile cele mai interesante și potențialul lor de aplicare.



DE REȚINUT

Nu există răspunsuri greșite.
Scopul este să generăm cât mai multe idei și să privim un obiect din perspective noi.

VARIANTE

Individual sau în echipă:

- Se poate juca individual sau în grupuri mici de 3–4 persoane.
- Se pot folosi imagini sau obiecte simbolice pentru tema aleasă.
- Se pot stabili teme diferite pentru fiecare rundă (ex.: în viața personală, în echipă, în organizație).

Exemple de teme:



- O agrafă** – suport pentru telefon, instrument de curățare, marcaj etc.
- Un scaun** – suport pentru plante, masă improvizată, obiect de exerciții etc.
- O cafea** – start pentru o conversație, moment de relaxare, sursă de inspirație etc.
- O frunză** – semn de carte, instrument de desen, element decorativ etc.

SE DEZVOLTĂ



Creativitatea



Gândirea critică



Comunicarea autentică



Cooperarea



Capacitatea
de a găsi soluții



Flexibilitatea
mentală



Legătura cu educația adulților și dezvoltarea personală:

Acest joc inspiră gândirea creativă, comunicarea și colaborarea, contribuind la dezvoltarea competențelor esențiale în viața personală și profesională. Prin generarea de idei diverse și explorarea unor perspective neobișnuite, creăm un climat de încredere, deschidere și învățare autentică.



JOCUL CULORILOR

'Un exercițiu de relaxare, cunoaștere și comunicare pentru Adulți,

Descoperă ce spun culorile despre tine și despre cei din jur!



Vârsta recomandată:
adulți (18+)



CREATIVITATE



CUNOAȘTERE
DE SINE



COMUNICARE



Participanți:
minim 4 persoane
(grupuri de 4-8)



EMPATIE



COMUNICARE



ÎNCREDERE

CE ESTE?

Este un joc simplu și eficient de reflecție și comunicare, în care participanții aleg 3 culori care îl reprezintă și explică alegerea. Jocul ajută la conectarea membrilor grupului, la cunoașterea valorilor personale și la crearea unui climat pozitiv.

Scop: dezvoltarea cunoașterii de sine, a comunicării autentice și a încrederii în grup.

ETAPE

1

INTRODUCTIVĂ

- Facilitatorul prezintă scopul jocului și regulile.
- Se explică semnificația generală a culorilor (energie, emoții, valori etc.).
- Se așază participanții în cerc sau în grupuri mici.
- Se pregătește setul de cartonașe colorate.

2

ALEGEREA CULORILOR

- Fiecare participant alege 3 culori din setul de cartonașe.
- Notează, dacă dorește, câteva cuvinte cheie pentru fiecare culoare.
- Se pot folosi și imagini sau obiecte colorate.

3

PREZENTARE ȘI DISCUȚIE

- Pe rând, fiecare participant prezintă cele 3 culori și explică semnificația lor.
- Cei din grup pot adresa întrebări de clarificare și pot oferi feedback pozitiv.
- Se încurajează ascultarea activă și respectul.

4

ÎNCHIERE

- Se face un scurt rezumat al experienței.
- Se discută ce am învățat unii despre alții.
- Se apreciază diversitatea și asemănările din grup.

VARIANTE

În perechi:

- Jocul se poate face și în perechi sau în grupuri mici de 3-4 persoane.
- Se pot folosi imagini sau obiecte colorate din jurul nostru.

În organizații / echipe:

- Se poate integra într-o activitate de team building.
- Se pot combina culorile cu teme specifice (ex.: carieră, valori, emoții).
- Jocul se poate desfășura online (ex.: folosind Jamboard, Miro, Padlet).

Exemple de culori și semnificații

- Roșu – energie, pasiune, curaj
- Portocaliu – entuziasm, creativitate
- Galben – optimism, claritate
- Verde – echilibru, creștere
- Albastru – calm, încredere
- Mov – intuiție, spiritualitate
- Roz – empatie, sensibilitate
- Maro – stabilitate, responsabilitate
- Negru – forță, independență
- Alb – sinceritate, simplitate
- Gri – echilibru, reflecție

SE DEZVOLTĂ



creativitatea



gândirea critică



comunicarea autentică



empatia



încrederea în sine



cooperarea



Legătura cu educația adulților și dezvoltarea personală:

Acest joc sprijină cunoașterea de sine, comunicarea și colaborarea, contribuind la dezvoltarea competențelor esențiale în viața personală și profesională. Prin explorarea valorilor și a emoțiilor, creăm un climat de încredere, deschidere și învățare autentică.

GĂSEȘTE-ȚI JUMĂTATEA!

– Educația Adulților –

Un joc de comunicare,
asociere și descoperire

Misiunea ta:
află cine este persoana
care îți completează perechea!



CE ESTE?

Un joc interactiv în care fiecare participant primește, fără să vadă, o etichetă lipită pe spate.

Fiecare etichetă are o „jumătate”.

Misiunea: să afli cine este persoana care îți completează perechea, prin întrebări și conversație.

VÂRSTA

Peste 15 ani

NUMĂR PARTICIPANȚI

Ideal: 8–30
(număr par)

ETAPA INTRODUCȚIVĂ

- Prezintă regulile și scopul jocului.
- Asigură-te că toată lumea înțelege misiunea și regulile.
- Joc de probă cu 2–4 participanți (opțional).
- Întrebări permise: DA / NU / UNEORI.
- Nu este permis: „Ce scrie pe spatele meu?”
- Timp estimat: 15–25 minute (în funcție de grup).

DESFĂȘURAREA JOCULUI

1 ETICHETELE



Facilitatorul lipește etichetele (ascunse) pe spatele participanților.

Nimeni nu are voie să se uite!

2 DESCOPERIREA



Participanții se deplasează, vorbesc și pun întrebări pentru a afla cine sunt.

Exemple de întrebări:

- „Sunt o persoană?”
- „Sunt un obiect?”
- „Sunt din natură?”

3 GĂSIREA JUMĂTĂȚII



După ce își dau seama cine sunt, caută persoana care este cealaltă jumătate.

Este momentul celor mai bune conversații!

4 VERIFICAREA



Când cred că și-au găsit perechea, participanții vin la facilitator pentru a verifica.

Dacă este corect –
PERECHEA GĂSITĂ!

FINALUL

Când toate perechile s-au găsit:

MISIUNE ÎNDEPLINITĂ!

Fiecare pereche are 1–2 minute să se prezinte și să împărtășească ce au descoperit unul despre celălalt.

CE DEZVOLTĂ?

- ✓ comunicarea
- ✓ ascultarea activă
- ✓ gândirea logică
- ✓ asocierea și clasificarea
- ✓ atenția și memoria
- ✓ rezolvarea de probleme
- ✓ cooperarea și empatia
- ✓ inteligența emoțională
- ✓ încrederea în sine
- ✓ perseverența



EXEMPLE DE PERECHEI – ADULȚI

NIVEL 1 – UȘOR

lucruri, concepte sau simboluri simple

1. Soare – Lună
2. Zi – Noapte
3. Alb – Negru
4. Mare – Țărm
5. Cafea – Ceaină
6. Carte – Bibliotecă
7. Cheie – Ușă
8. Idee – Soluție
9. Întrebare – Răspuns
10. Start – Finish
11. Lider – Echipa
12. Vis – Plan

NIVEL 2 – MEDIU

persoane celebre, noțiuni sau roluri

1. Romeo – Julieta
2. Marie Curie – Pierre Curie
3. Sherlock Holmes – Dr. Watson
4. Batman – Robin
5. Harry Potter – Hermione
6. Don Quijote – Sancho Panza
7. Mentor – Ucenic
8. Profesor – Elev
9. Coach – Sportiv
10. Autor – Cartea lui
11. Artist – Opera lui
12. Întrebare – Răspuns

NIVEL 3 – DIFICIL

concepte complexe, perechi mai abstracte

1. Democrație – Responsabilitate
2. Teorie – Practică
3. Problemă – Soluție
4. Inovație – Riscuri
5. Motivație – Acțiune
6. Strategie – Implementare
7. Feedback – Îmbunătățire
8. Empatie – Respect
9. Obiectiv – Rezultat
10. Diversitate – Incluziune
11. Cunoaștere – Înțelegere
12. Schimbare – Adaptare

REGULA DE AUR

- Suntem respectuoși, curioși și atenți!
- Întrebăm, ascultăm și învățăm unii de la alții.
- Adevărații detectivi colaborează și se bucură de proces!



LEGĂTURA CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Jocul ne ajută să ne cunoaștem mai bine, să empatizăm, să comunicăm clar și să fim o echipă unită!



Fiecare întrebare e un pas mai aproape de jumătatea ta!
Ai încredere în tine și bucură-te de căutare și de oameni!

CADOU POTRIVIT

Un exercițiu de reflecție și comunicare pentru Adulți



CE ESTE?

Este un joc de reflecție și comunicare în care participanții aleg și oferă simbolic un cadou unei persoane importante (coleg, mentor, membru al echipei), pe baza unei calități, a unei experiențe sau a unei contribuții semnificative.

Scopul este de a încuraja aprecierea, recunoașterea valorilor, consolidarea relațiilor și dezvoltarea inteligenței emoționale.



VÂRSTA RECOMANDATĂ:
adulți (18+)



NUMĂR DE PARTICIPANȚI:
minim 4 persoane
(grupuri, echipe, organizații)



MATERIALE NECESARE:
coli de hârtie /
post-it-uri, markere,
un cronometru
(opțional)

ETAPELE JOCULUI

1

INTRODUCTIVĂ

- Facilitatorul prezintă scopul jocului și regulile.
- Se explică faptul că fiecare participant va oferi simbolic un cadou unei persoane din grup.
- Se poate oferi un exemplu pentru a clarifica activitatea.
- Se formează cercul sau se lucrează în grupuri mici.



2

DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

- Participanții propun, pe rând, un cadou simbolic pentru o persoană aleasă din grup.
- Fiecare cadou este însoțit de o explicație: ce reprezintă și de ce a fost ales.
- Dacă denumirea cadoului începe cu aceeași literă ca prenumele persoanei alese, jocul devine mai creativ și amuzant.
- După fiecare prezentare, se poate discuta pe scurt reacția persoanei.
- În continuare, se schimbă rolurile.



3

REFLECȚIE

- După ce toți au prezentat cadoul, se discută despre experiență.
- Participanții pot adresa întrebări de clarificare.
- Se împărtășesc impresii, emoții și învățăminte.
- Se evidențiază modul în care acest exercițiu contribuie la înțelegerea mai profundă a colegilor.



VARIANTE

- Se poate juca online (ex.: Padlet, Miro, Google Jamboard).
- Participanții scriu pe post-it-uri cadoul simbolic și îl prezintă în grup.
- Se pot stabili teme diferite pentru fiecare rundă (valori, competențe, experiențe amuzante).



ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit când ai primit cadoul?
- Ce ai aflat nou despre tine?
- Ce calități au observat ceilalți la tine?
- Ce ai apreciat la colegii tăi?
- Cum poate acest tip de exercițiu să contribuie la un climat pozitiv în echipă sau în organizație?



SE DEZVOLTĂ



atenția



empatia



comunicarea autentică



inteligenta emoțională



aprecierea și recunoașterea



cooperarea și respectul



LEGĂTURA CU EDUCAȚIA ADULȚILOR ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Acest joc sprijină dezvoltarea empatiei, a ascultării active, a comunicării nonverbale și a recunoașterii valorilor celorlalți. Prin înțelegerea contribuțiilor fiecăruia, se creează un climat de încredere, respect și colaborare autentică, atât în viața personală, cât și în cea profesională.



MAȘINA ȘI ȘOFERUL

..... Educație pentru Adulți

Vârsta – peste 15 ani

Ce este? Este un joc distractiv de coordonare, în perechi, în care un jucător – șoferul, îl conduce pe celălalt – mașina, prin anumite mișcări dinainte stabilite.

Obiectiv educațional: Dezvoltarea încrederii, a comunicării și a conectării emoționale între participanți.

Vârsta recomandată: peste 15 ani

Număr participanți:
minim 4 jucători

Materiale necesare: eșarfă pentru ochi,
pentru jucătorul – mașină



Etape:



1. Introducția:

- ▶ Se explică regulile jocului și se realizează jocul de probă.
- Se subliniază importanța încrederii, a comunicării și a atenției față de celălalt.



- Atingere pe umărul drept înseamnă că se virează la dreapta



- Atingere pe umărul stâng înseamnă că se virează la stânga



- Atingere pe cap, se deplasează în față



- Atingere între omoplați se oprește



2. Desfășurarea propriu-zisă:

Jucătorul șofer conduce jucătorul mașină, care este legat la ochi sau are ochii închiși, folosind regulile descrise mai sus. Deplasarea trebuie efectuată lent, astfel încât să nu se intersecteze cu celelalte perechi. După un timp, perechile schimbă rolurile.



3. Finalul:

Ce rol v-a plăcut mai mult? Cum v-ați simțit?
Ce a fost ușor? Ce a fost provocator?
Ce ați învățat despre încredere și despre a fi prezent pentru celălalt?



4. Variante: În funcție de context, se pot introduce obstacole, sau se poate stabili un anumit traseu de urmat.



Se dezvoltă:

- încrederea în sine și în ceilalți
- comunicarea nonverbală
- inteligența emoțională
- empatia și atenția față de celălalt
- gestionarea emoțiilor
- răbdarea și autocontrolul
- cooperarea și spiritul de echipă



Legătura cu educația adulților și inteligența emoțională:

Acest joc oferă o experiență practică despre cât de importantă este încrederea reciprocă, comunicarea clară și prezența atentă. În viața profesională și personală, succesul depinde adesea de capacitatea noastră de a ne conecta cu ceilalți, de a înțelege și gestiona emoțiile și de a acționa cu empatie și respect.

AUTOPORTRETUL

..... Un joc de explorare și autocunoaștere pentru Adulți
Descoperă-ți resursele, valorile și potențialul personal



Uneori, pentru a merge mai departe, e bine să te oprești puțin și să te privești cu adevărat.



Vârsta recomandată:
peste 18 ani



ASCULTARE



REFLECȚIE



Participanți:
minim 2 persoane,
grupuri, echipe, organizații



AUTOCUNOAȘTERE



EMPATIE

CE ESTE?

Este un joc de **dezvoltare personală**, în care participanții își desenează propriul chip și reflectează asupra trăsăturilor, valorilor și resurselor lor. Prin acest exercițiu simplu și creativ, adulții își pot crește gradul de autocunoaștere, încrederea în sine și capacitatea de a se exprima autentic.

Scop: explorarea identității personale, dezvoltarea încrederii în sine și îmbunătățirea comunicării și a relațiilor interpersonale.

ETAPE

1. INTRODUCȚIVĂ

- Se prezintă regulile jocului:
 - Fiecare participant se desenează pe sine.
 - Se subliniază că nu este necesar un desen perfect.
 - Participanții sunt încurajați să își exprime autentic trăsăturile.
 - Se creează un spațiu sigur, fără judecată.
 - Se pot oferi exemple simple pentru inspirație.

2. DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

Participanții desenează propriul chip pe o coală de hârtie și adaugă elemente care îi reprezintă: calități, pasiuni, valori, obiective, persoane importante, elemente care îi definesc.

Apoi, pe rând, își prezintă autoportretul, împărtășind ceea ce au desenat și semnificația elementelor. Grupul ascultă cu atenție, oferă feedback pozitiv și poate adresa întrebări deschise.

3. REFLECȚIE

În final, se pot adresa întrebări:

- Ce am descoperit nou despre mine?
- Care sunt punctele mele forte?
- Ce valori mă ghidează?
- Ce îmi doresc să dezvolt în continuare?
- Cum pot folosi aceste descoperiri în viața personală și profesională?



DE REȚINUT

Nu desenul în sine este important, ci procesul de reflecție și ceea ce descoperi despre tine.

VARIANTE

• În sesiuni de formare / cursuri:

Se folosește ca activitate de început pentru a crea un climat de încredere între participanți. Fiecare persoană se prezintă și își explică autoportretul, favorizând conexiunea și deschiderea.

• În echipe / organizații:

Se poate adapta ca exercițiu de cunoaștere și consolidare a echipei. Participanții își desenează autoportretul și includ elemente legate de rolul lor în echipă, motivația profesională și contribuția pe care o aduc. Exercițiul stimulează empatia, colaborarea și înțelegerea diversității.

• În dezvoltare personală:

Poate fi folosit individual, ca instrument de autoanaliză și planificare personală. După desen, participantul poate scrie câteva rânduri despre ce a descoperit și despre pașii pe care îi poate face pentru a-și valorifica potențialul.

SE DEZVOLTĂ



Conștientizarea
de sine



Încrederea
în sine



Capacitatea
de ascultare



Inteligența
emoțională



Comunicarea
autentică



Creativitatea și
gândirea pozitivă



Legătura cu dezvoltarea personală și profesională:

Acest joc sprijină autocunoașterea, acceptarea de sine și dezvoltarea competențelor emoționale – elemente esențiale pentru o viață echilibrată, relații sănătoase și succes în carieră. Prin reflecție și dialog, construim încredere, respect și colaborare.

NUMĂRĂTUL DISTRACTIV

1, 2, 3...

..... Educație pentru Adulți

Joc de atenție și observație pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și a spiritului de echipă.



CE ESTE?

Un joc de atenție și observare atentă a celorlalți, care dezvoltă perseverența și spiritul de echipă.



VÂRSTA RECOMANDATĂ:

Peste 15 ani



NUMĂR DE PARTICIPANȚI:

Grupuri de peste 6 persoane



MATERIALE NECESARE:

Nu sunt necesare materiale.



ETAPELE JOCULUI

1

INTRODUCTIVĂ

- Participanții pot fi așezați în cerc, în șir sau chiar în sala de clasă.
- Li se explică faptul că vor număra pe rând, până la un număr stabilit, ridicându-se în picioare și rostind numărul.
- Singura regulă este că doi participanți nu au voie să se ridice și să rostească același număr în același timp.
- Dacă acest lucru se întâmplă, jocul se reia de la început.
- Se încearcă până când grupul reușește să numere până la numărul stabilit.



Exemplu: dacă participă 20 de persoane, se va număra de la 1 la 20.



2

DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

- Jucătorii numără, fiind foarte atenți la ceilalți participanți.
- Fiecare trebuie să observe momentul potrivit pentru a se ridica și a rosti numărul.
- Dacă doi participanți se ridică sau rostesc același număr în același timp, jocul se reia de la 1.
- Jocul continuă până când grupul reușește să ajungă la numărul stabilit.



3

FINALUL

O posibilă soluție rapidă ar fi ca jucătorii să se ridice unul după celălalt, în ordine.



La final, se pot adresa întrebări precum:

- De ce v-a plăcut jocul?
- Cum v-ați simțit?
- Ce v-a ajutat să reușiți?
- Ce v-a făcut să greșiți?



SE DEZVOLTĂ:



atenția



empatia



spiritul de echipă



perseverența



acceptarea greșelilor



buna dispoziție



LEGĂTURA CU EDUCAȚIA ADULȚILOR ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ:

Acest joc sunnține dezvoltarea atenției conștiente, a autocontrolului și a empatiei. Ne învață să fim prezenți, să observăm, să ne coordonăm cu ceilalți și să construim încredere. Prin experiența colaborativă și prin gestionarea greșelilor cu blândete, creștem reziliența emoțională și coeziunea de grup.



5 CUVINTE



Un joc de autocunoaștere și comunicare pentru Adulți

Spune 5 cuvinte despre o temă și descoperă noi perspective!



CE ESTE?

Este un joc de explorare personală și de comunicare, în care participanții spun 5 cuvinte despre o temă propusă, pentru a descoperi idei, valori și perspective noi.



VÂRSTA RECOMANDATĂ:

adulți (18+)



NUMĂR DE PARTICIPANȚI:

minim 4 persoane
(grupuri de 4–10)



MATERIALE NECESARE:

coli de hârtie / post-it-uri,
markere, un cronometru
(opțional)



ETAPELE JOCULUI



1 INTRODUCȚIVĂ

- Facilitatorul prezintă scopul jocului și regulile.
- Se alege tema de discuție (ex.: valori, competențe, obiective, muncă în echipă, carieră, echilibru etc.).
- Se așază participanții în cerc sau în grupuri mici.



2 DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ

- Fiecare participant spune, pe rând, 5 cuvinte legate de tema propusă.
- Cei din grup ascultă activ, fără comentarii sau întreruperi.
- Se pot nota cuvintele pe post-it-uri sau pe o tablă comună.
- După ce toți au vorbit, se pot observa asemănările și diferențele dintre cuvinte.



3 DISCUȚII FINALE

- Se analizează cuvintele spuse: ce idei s-au repetat? Ce perspective noi au apărut?
- Se discută despre semnificația cuvintelor și despre modul în care se reflectă ele în viața personală și profesională.
- Se adresează întrebări de reflecție pentru a aprofunda învățarea.



4 VARIANTE

- Se poate juca în perechi sau în grupuri mici de 3–4 persoane.
- Se pot folosi imagini sau obiecte simbolice pentru tema aleasă.
- Jocul se poate desfășura online (ex.: folosind Jamboard, Miro, Padlet).
- Se pot stabili teme diferite pentru fiecare rundă.



EXEMPLE DE TEME:

- EU – cine sunt eu acum?
- CARIERĂ – ce mă motivează?
- ECHILIBRU – ce îmi aduce liniște?
- ECHIPĂ – ce înseamnă colaborarea?
- VIITOR – cum îl văd?



SE DEZVOLTĂ:

- autocunoașterea
- empatia
- comunicarea autentică
- gândirea flexibilă
- claritatea obiectivelor
- cooperarea și conexiunea



ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE:

- Cum te-ai simțit când ai primit această temă?
- Ce ai aflat nou despre tine?
- Ce valori se văd în cuvintele mele?
- Ce pot aplica din aceste descoperiri în viața mea personală și profesională?
- Cum m-a ajutat acest exercițiu să-i înțeleg mai bine pe ceilalți?



LEGĂTURA CU EDUCAȚIA ADULȚILOR ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ:

Acest joc sprijină autocunoașterea, comunicarea și colaborarea, contribuind la dezvoltarea competențelor esențiale în viața personală și profesională. Prin deschiderea către idei diverse și respectarea perspectivelor celorlalți, creăm un climat de încredere și învățare autentică.

