



AUTO-BIOGRAFIE ȘI AUTONARAȚIUNE.

PRACTICI DE
CONȘTIENȚĂ DE SINE EMOȚIONALĂ

Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene



Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

AUTO-BIOGRAFIE ȘI AUTONARAȚIUNE.

PRACTICI DE
CONȘTIENȚĂ DE SINE EMOȚIONALĂ

INTRODUCERE

Cursul este alcătuit din 4 module de instruire în cadrul cărora participanții vor învăța mai multe despre cum să abordeze metoda autobiografică și să o folosească în clasă. De asemenea, vor explora câteva exerciții de narațiune despre sine pentru a dezvolta o mai mare conștientizare emoțională de sine. Ultimul modul este dedicat evaluării cursului și evaluării abilităților dobândite în cadrul acestuia.



Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



OBIECTIVELE CURSULUI

- Spunem povestea noastră pentru a avea grijă de noi înșine.
- Vorbim despre noi înșine pentru a ne descoperi sau redescoperi trecutul și a ne înțelege mai bine alegerile.
- Vorbim despre sine pentru a descoperi o altfel de persoană.

AGENDA CURSULUI

Modulul 1: Autobiografie. De ce să ne spunem povestea

Modulul 2: Strategii pentru a vorbi despre sine. Autobiografia în școală.

Modulul 3: Autobiografia lingvistică. Vorbim despre sine pentru a întâlni cealaltă persoană.

Modulul 4: Planificarea și testarea unui parcurs la școală.

ANUNȚ IMPORTANT

Dragi profesori, bine ați venit la cursul **Auto-biografie și auto-narare. Practici pentru conștientizarea de sine emoțională**

Este important să știi că veți găsi multe resurse și activități pe care le puteți încorpora în predarea voastră de zi cu zi pentru a vă implica elevii.

TU "PARIEZI!"

Cursul pe care urmează să-l începeți face parte din proiectul "BET! Dincolo de COVID-19: noua eră a predării. Învățare digitală pentru incluziunea socială" finanțat de Uniunea Europeană prin programul Erasmus+. Dorim să lucrăm îndeaproape cu dvs. pentru a vă inova practicile, abilitățile și cunoștințele profesionale pentru a răspunde în mod corespunzător la provocările viitoare ale unei societăți globale și digitale și pentru a vă împu-ternici studenții.



Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid





AUTOBIOGRAFIE. DE CE SĂ NE SPUNEM POVEȘTEA?

În acest modul vom arunca o privire mai atentă la ce este autobiografia și vom începe să experimentăm împreună cu câteva exerciții autobiografice.

AUTOBIOGRAFIE. DE CE SĂ NE SPUNEM POVEȘTEA?

Poate că există multe motive pentru care merită cu adevărat să începem să scriem despre noi și despre emoțiile noastre. Să încercăm să le rezumăm în cel puțin cinci puncte cheie.

SĂ FACEM UN BILANȚ

“Să facem un bilanț” al experiențelor noastre ne permite să trecem prin diferitele etape și momente ale vieții noastre și să lăsăm în urmă lucruri care nu ne mai aparțin, sau sunt finalizate, și trebuie să fie lăsate în trecut.

STABILIREA EVENIMENTELOR, LUCRURILOR ȘI OAMENILOR ÎN CONTEXT

Fiecare poveste este alcătuită din trei elemente de bază: personaje, decor și conflict explicit sau subiacent. În încercarea de a povesti experiențe și de a privi înapoi la trecut și a arunca o privire mai atentă asupra situațiilor și oamenilor care au făcut parte din el este o modalitate de a pune lucrurile în ordine și de a reconecta firul evenimentelor. Mai mult, poate fi, de asemenea, o modalitate de a da sens momentelor din viața noastră care păreau să nu aibă niciunul cu ani în urmă.

SĂ NE ANTRENĂM MEMORIA

Memoria este un exercițiu foarte util. După ce am scos la lumină oameni, situații și conflicte care fac sau au făcut parte din viața noastră în anumite etape, putem alege să iertăm – sau să ne iertăm pe noi înșine.

ÎNȚELEGEREA ALEGERILOR, PLANIFICAREA VIITORULUI

Scrierea unei autobiografii ne poate ajuta să privim înapoi, să înțelegem de ce ne-am comportat într-un anumit fel în anumite ocazii și să decidem să recunoaștem faptul că ne-am schimbat de atunci. Scrisul este util pentru că ne permite să înțelegem ce s-a întâmplat ieri, să luăm o distanță de el, să înțelegem mai bine valoarea anumitor alegeri, și deci să facem altele noi.

Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid



EXPLORÂNDU-NE EMOȚIILE

Dacă ne explorăm experiențele prin scris, putem găsi firul care leagă toate evenimentele din viața noastră și să înțelegem care este impulsul emoțional care ne conduce înainte, în ciuda tuturor fricilor și îndoielilor care sunt inerente vieții de zi cu zi. Analizarea experiențelor noastre emoționale nu este întotdeauna ușoară, dar este necesară dacă vrem să obținem o viață mai plină de sens. Ținând cont de motivele pentru care putem încerca o autobiografie, în acest modul, vom arunca o privire mai atentă la ce este autobiografia și vom începe să experimentăm împreună cu câteva exerciții autobiografice.



1.1 AȘTEPTĂRILE DVS.

În această activitate, vă rugăm să vă gândiți care sunt așteptările dumneavoastră cu privire la curs și de ce participați la acesta.

Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid



1.2 CUM SĂ NE SCRIEM AUTOBIOGRAFIA?

Acesta este un scurt videoclip care prezintă subiectul autobiografiei, ce este o autobiografie și cum să o scrieți. Este în limba engleză, dar suntem siguri că veți găsi o soluție pentru a înțelege despre ce este vorba.

https://www.youtube.com/watch?v=_FKr_fcPJY8

1.3 METODOLOGIE AUTOBIOGRAFICĂ

Aici împărtășim un document de pe site-ul <https://www.storyap.eu> în care tema autobiografiei este abordată ca metodologie educațională.

Anexa 1 - Metodologii autobiografice

1.4 UN EXEMPLU DE POVESTE AUTOBIOGRAFICĂ

Puteți să le cereți elevilor să exerseze și să facă și un videoclip despre autobiografia lor.

https://www.youtube.com/watch?v=XAfQOEHqhdC&feature=emb_imp_woyt

1.5 MATERIALE PENTRU STUDIU SUPLIMENTAR

Aici veți găsi diverse articole pe tema autobiografiei ca metodologie educațională și de autocunoaștere.

Anexa 2 - MATERIALE PENTRU STUDIU SUPLIMENTAR.

1.6 RETRĂIESC... AMINTIRI FĂRĂ OPRIRE

Aici veți găsi mai multe poze cu obiecte. Alegeți două dintre ele și încercați să scrieți ceea ce vă amintiți: urmați fluxul gândurilor voastre, amintiți-vă fără oprire.



Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid





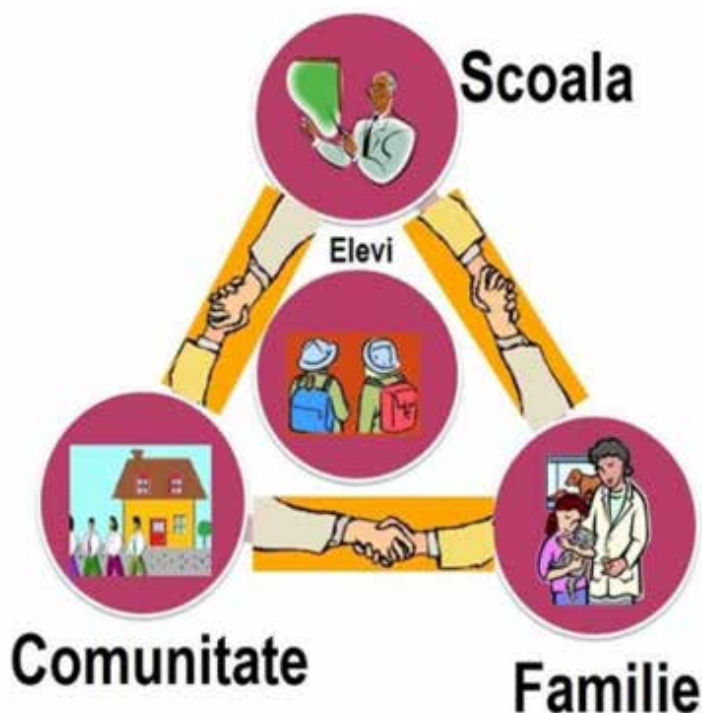
STRATEGII PENTRU A VORBI DESPRE SINE. AUTOBIOGRAFIA ÎN ȘCOALĂ

“Memoria înseamnă a face, a acționa, a hotărî: totul se petrece în noi înșine într-un amestec continuu de gândire retrospectivă și introspectivă. Prima ne readuce la locul în care eram odinioară; a doua ne conduce să reflectăm asupra sensului anumitor experiențe și justifică sau le respinge, trimițându-le înapoi în camerele ascunse ale uitării... Minte noastră transformă faptele: nici o amintire nu poate fi fotografiată. Cu toate acestea, poate fi povestită ca și cum ar fi o fotografie”

Jocul vieții - Set autobiografic, Duccio Demetrio, Guerini și Asociații, 1997

Povestea noastră și a emoțiilor noastre generează încredere în ceilalți și stimulează comunicarea.

Narațiunea este, de asemenea, unul dintre cele mai importante moduri în care ne modelăm identitatea. Ne construim și ne organizăm identitatea narându-ne pe sine altora într-un proces de negociere a semnificațiilor.



Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



Autobiografia narativă poate fi o resursă pentru a reduce decalajul dintre profesori și elevii lor.

Folosirea autobiografiei narative este extrem de semnificativă pentru dezvoltarea personală, deoarece ajută la acomodarea ideilor și experiențelor noi, contribuind astfel la dezvoltarea conștiinței de sine și la construirea stimei de sine. În termeni relaționali, practicarea autobiografiei narative îmbunătățește abilitățile de ascultare activă și abilitățile de comunicare.

Introducerea unei autobiografii narative unui grup poate ajuta, de asemenea, să-i implice în dialoguri semnificative despre valori, credințe și perspective și să faciliteze dezvoltarea clasei într-o comunitate interactivă prin încurajarea auto-reflecției, a experiențelor împărtășite, a eticii îngrijirii și a înțelegerii în rândul elevilor.

2.1 POVESTEA NUMELUI MEU

Să îți spun povestea numelui meu ...

Numele pe care îl purtăm face parte din identitatea noastră, ca indivizi și ca parte a istoriei sociale și familiale. Apoi încercați să spuneți povestea numelui dvs., urmând pașii pe care vi-i propunem mai jos, sau puteți lăsa povestea să se desfășoare spontan așa cum este...

- Știi cum ți s-a fost dat numele pe care îl porți? Adesea, modul în care suntem chemați este legat de tradițiile culturale (cum ar fi, să luăm numele bunicilor), o istorie a familiei sau alte evenimente speciale.
- Puteți spune apoi cum s-a schimbat numele dvs. de-a lungul timpului și apoi diferitele nume de animale de companie sau porecle cu care ați fost chemat de către familie, colegi, prieteni sau alte persoane.
- Sau poți descrie – în general – relația cu numele tău, dacă ai reflectat la el și ai identificat ceva deosebit sau nu, etc. etc.

2.2 EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE AUTOBIOGRAFIE CE POT FI FĂCUTE LA CLASĂ

În această resursă de mai multe pagini, veți găsi exemple de 3 activități pe care să le propuneți studenților dvs.

Sunt prezentate în moduri diferite, astfel încât să poată fi împărțite pe vârstă, aptitudini și inteligențe multiple (Gardner). Activitatea A folosește cărți ilustrate; Activitatea B folosește exerciții de scriere și memorie; Activitatea C implică fotografie și desen. Pentru a le citi pe toate, deplasați-vă prin resursă făcând clic pe săgețile din dreapta sus, ca și cum răsfoiți printre activități.

Carte ilustrată pentru autoinvestigație: "Cine sunt eu?"

Sursa: www.occhiovolante.it/author/erica-angelini/



Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid



“Cine sunt eu?”

Cu toții încercăm să răspundem la această întrebare pentru a găsi un loc în lume și motivația de a depăși situațiile dificile.

Școala generală este etapa în care începe epoca metamorfozei. Băieții se dezvoltă de obicei ceva mai târziu, iar fetele sunt mai precece, dar pentru toți marile schimbări, atât mentale, cât și fizice, încep pe parcursul acestor trei ani.

Această perioadă a vieții nu este, în mod natural, aceeași pentru toată lumea. Unii oameni o abordează ca pe un moment dornic în care în sfârșit cresc și forma corpului lor se schimbă: devin înalți, cu barbă, cu forme, cresc....

Pentru unii, dimpotrivă, metamorfoza este o mare luptă: la jumătatea drumului dintre copilărie și adolescență, acest moment de tranziție este o schimbare nedorită care poate complica alte situații.

Îți place sau nu, însă, în acești trei ani se produc sau încep să aibă loc schimbări importante în mintea și corpul elevilor de gimnaziu. Privind în oglindă, multora dintre ei le este greu să se recunoască.

Cum îi putem ajuta să recunoască acel străin complet care se uită la ei în oglindă? În primul rând, putem sublinia că el/ea nu este cu adevărat un străin! De fapt, persoana din oglindă sunt încă eu, cu propriile mele calități, doar puțin diferită. Primul pas este să recunosc acea parte din mine care este încă acolo și probabil va fi mereu.

Procedând astfel, străinul nu mai este un străin și sarcina este mai ușoară: este doar o chestiune de conviețuire cu persoana din oglindă până când aceasta devine familiară.

Cum să-i ghidezi pe elevi să se cunoască și să se recunoască pe ei înșiși?

Pentru a mă recunoaște și apoi a mă cunoaște, trebuie să știu cine sunt: aceasta este întrebarea de deschidere a primului atelier. Pentru a ne înțelege bine cu ceilalți, este necesar mai întâi să ne înțelegem bine cu noi înșine, motiv pentru care cursul începe cu munca personală.

Cele trei reguli.

Prima dintre cele trei întâlniri va începe cu o scurtă prezentare a proiectului în general și a obiectivelor, programului și regulilor acestuia. Pentru a crea o atmosferă plăcută în care fiecare să se simtă liber să se exprime, va trebui să pornim de la trei comportamente fundamentale: ascultarea reciprocă, respectul și împărtășirea. Enunțarea acestor principii nu înseamnă că ele vor fi cu siguranță respectate de către elevi, dar capacitatea de a le respecta este un obiectiv pe termen lung pe care îl vom sublinia neobosit din când în când. Pentru a desfășura activitatea, ne vom așeza într-un cerc care este cel mai democratic dintre formele geometrice!

De ce să folosiți cărți ilustrate?

După prezentare, vom ajunge în miezul experienței petrecând aproximativ 20 până la 25 de minute citind cu voce tare cărțile alese de profesor. În disertația mea, am dedicat un întreg capitol explicării importanței utilizării cărților ilustrate pentru a începe un proiect. Din motive practice, aici voi aminti doar principalele motive și vă las să citiți textele complete pe această temă scrise de profesori care le folosesc de ani de zile.

Din experiența mea personală, am învățat că o carte ilustrată bine concepută poate fi cu adevărat o poartă către alte lumi. Acesta este motivul pentru care este un instrument foarte util pentru a introduce subiectul la începutul unei activități de atelier. “Povestirea” în

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



general, dacă este executată corespunzător, transportă ascultătorul într-o altă dimensiune în care se cufundă aproape fără să-și dea seama.

Alegerea cărților ilustrate la începutul unei activități de atelier se datorează multiplelor capacități ale acestui gen literar: ele vorbesc un limbaj profund și polisemic care îmbină cuvintele și imaginile; prezintă puncte de vedere diferite; semnificația lor este diferită pentru fiecare persoană în funcție de experiența sa; vorbesc copiilor și adulților deopotrivă etc...

Un alt aspect important al cărților ilustrate este capacitatea lor de a inspira uimire și curiozitate, două emoții care îi ajută pe tineri în procesul de învățare. În sfârșit, dar cu siguranță nu în ultimul rând, sunt fascinată de generozitatea actului de a citi cu voce tare pentru că, pe lângă faptul că este un dar, creează și o relație intimă și benefică. Din experiența mea personală, cine a beneficiat de citirea cu voce tare devine la rândul său un cititor, creând astfel un cerc virtuos de dar și relație. După lectură, vom așeza un panou alb pe jos în mijlocul cercului. Vom cere elevilor să repete verbal, iar apoi să noteze, unele fraze, cuvinte sau imagini pe care lectura le-a evocat în ei.

După câteva minute de "evocare" scoatem posterul și dăm fiecărui participant o coală A4 cu un omuleț stilizat desenat în mijloc. Acesta va fi "activatorul nostru grafic" care îi va ajuta pe elevi să reflecteze asupra lor înșiși. Unele săgeți pleacă din diverse părți ale corpului omulețului și se termină în benzi desenate, iar în interiorul acestora există câteva întrebări: Ce am în minte? Ce sunt în stare să fac? Care sunt lucrurile care mă fac să mă simt echilibrat/ă? etc.

După explicarea activității, vom invita fiecare elev să găsească un "colț" al clasei în care să facă singur munca.

Odată ce timpul pentru munca personală este încheiat, începem reflecția în grup. Reflecția asupra sinelui este deja un exercițiu foarte util și cu atât mai mult dacă reflecțiile sunt împărtășite cu ceilalți, deoarece:

- când îi ascultăm pe ceilalți, învățăm mereu ceva despre noi înșine;
- atunci când îi ascultăm pe alții, cunoaștem și alte puncte de vedere;
- trebuind să împartă trei ani de școală cu colegii de clasă, este util și plăcut să-i cunoști mai bine în loc să menții relații superficiale.

După ce am clarificat aceste puncte și reiterăm cele trei reguli explicate la începutul atelierului, începem runda de prezentare.

La sfârșitul întâlnirii, ne vom lipi pe toți "sine" pe un panou și îl vom pune în clasă.

2.3 SĂ EXPERIMENTĂM CU AUTOBIOGRAFIA

A scrie înseamnă întotdeauna să ne analizăm pe noi înșine și pe alții. Dar există un tip de scriere care implică "Eu" nostru mai mult decât oricare altul: scrierea autobiografică. Mai jos sunt câteva sugestii de subiecte pentru scriere autobiografică. Alegeți-l pe cel preferat pentru a vă scrie gândurile.

Exemple de subiecte pentru scriere autobiografică:

- DESCRIEREA UNEI FOTOGRAFII SAU A UNUI OBIECT DIN FAMILIE
- JURNAL CU LUCRURI POZITIVE ȘI LECȚII ÎNVĂȚATE
- TRANSFORMAREA EMOȚIEI ÎNTR-UN PERSONAJ
- SCRIEȚI O SCRISOARE PENTRU DVS.
- SCRIE-ȚI AUTOBIOGRAFIA ÎN 10 PROPOZIȚII

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



- RESCRIEREA UNUI EVENIMENT DIN VIAȚA TA
- ASCULTAREA UNEI AMINTIRI ȘI DESCRIEREA EI CU CELE 5 SIMȚURI
- CONSTRUIREA HĂRȚII FAMILIEI

REȚINEȚI: Puteți folosi aceste instrucțiuni cu elevii la clasă. Le puteți folosi așa cum sunt sau le puteți adapta în funcție de obiectivele dvs./ nevoile lor.

2.4 SCRIERE AUTOBIOGRAFICA - EXERCIȚII

Sciere autobiografică: 8 exerciții pentru începători

A scrie înseamnă întotdeauna să ne analizăm pe noi înșine și pe alții. Dar există un tip de scriere care implică "Eul" nostru mai mult decât oricare altul: scrierea autobiografică. Mai jos sunt câteva exerciții de scriere autobiografică.

1. Descrierea unei fotografii de familie sau a unui obiect. Casele noastre sunt pline de amintiri, albume foto și amintiri vechi. Dintr-o anumită perspectivă, povestea membrilor unei familii poate fi spusă plecând de la descrierea obiectelor prezente în locurile în care au locuit. Și tocmai asta îmi propun. A începe cu un obiect care a aparținut cândva unei bunici sau unui unchi, de exemplu, și a-l descrie folosind toate cele 5 simțuri, este o modalitate excelentă de a aduce obiectul la viață și, odată cu el, de a trezi amintirile din adâncul nostru care îl animă. Și asta nu este tot: odată ce am finalizat descrierea, putem lărgi spectrul de observație și putem îmbrățișa evenimentele, amintirile și emoțiile care apar spontan în noi. Apoi, dacă ar fi să decidem să implicăm și alți membri ai familiei în acest joc de amintiri și referințe, totul ar putea deveni o opera gigantică de redescoperire. Și adesea redescoperirea este echivalentul reconcilierii.

2. Caiet de lucruri pozitive și lecții învățate. Acest exercițiu îi datorez unui prieten, care mi-a sugerat să îmi iau un minut și să notez, chiar și pe scurt, lucrurile pozitive care mi se întâmplă pe parcursul zilei și micile, dar importante, lecțiile învățate. Acesta este un instrument foarte puternic care ne permite să ne concentrăm pe propria noastră existență zilnică și să folosim scrierea autobiografică ca metodă de stabilire a punctelor de referință ferme.

3. Transformarea emoției într-un personaj. Acesta este foarte puternic exercițiu pentru a învăța cum să ne observăm emoțiile, cum să nu le judecăm sau să le lăsăm să ne copleșească și, dacă se poate, pe măsură ce trece timpul, cum să le transformăm în ceva pozitiv. Dacă, într-o anumită perioadă de viață sau în anumite ocazii, avem tendința de a simți același tip de emoție și de a reacționa prost sau în orice caz negativ la aceasta, este timpul să ne schimbăm abordarea. Îl vom transforma într-un personaj, un fel de prieten îndepărtat care va arăta într-un anumit fel și va avea propria viață, obiceiuri și comportament. Vom scrie descrierea acestui personaj și, dacă este necesar, o vom completa din când în când adăugând noi detalii. Va veni un moment când ne va fi foarte clar de ce ne vizitează uneori el (sau ea). Dar, mai ales, vom învăța să luăm aspectele pozitive ale întâlnirilor noastre imaginare.

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



4. Scriind o scrisoare către tine. Există ceva ce am vrea să-i spunem copilului care am fost cândva? Poate o mică discuție încurajatoare, sau chiar doar un "mulțumesc" pentru că ai fost acolo și ai construit bazele a ceea ce suntem astăzi, atât buni cât și răi. Da, să-ți scrii o scrisoare – dar mă refer de fapt să o scrii, să mergi la Poștă și să o trimiți la adresa ta de acasă! – este o strategie excelentă pentru trezirea acelor stări de conștientizare subjugate de viața noastră de zi cu zi, responsabilitățile noastre de adulți și numeroasele noastre surse de distragere a atenției.

5. Scrie-ți autobiografia în 10 propoziții. Acesta nu este un exercițiu de rezumat, ci în schimb unul care ne permite să facem spațiu, să facem ordine și să catalogăm cele mai semnificative evenimente din viața noastră de până acum. În acest caz, structura autobiografică devine un instrument foarte puternic pentru a ne ajuta să înțelegem etapele fundamentale ale noastre, sensul evenimentelor trecute pe care, la prima vedere, am fi tentați nici măcar să nu le luăm în considerare, întrucât sunt îngropate sub mii de alte amintiri.

6. Rescrierea unui eveniment din viața ta. Din când în când, poate fi important să luăm un pix și hârtie și să rescriem de la zero ceva ce ni s-a întâmplat în trecut. Desigur, acest lucru nu o va schimba, dar ne-ar putea permite să privim înapoi la experiențele noastre într-un mod nou, fără toate bibelourile identității și obiceiurilor noastre. În plus, ne poate arăta cum ar fi putut să meargă mai bine, astfel încât, pe viitor, dacă nu ne place ceva despre ziua de mâine, să știm să o abordăm într-un rol protagonist.

7. Ascultarea unei amintiri și descrierea ei cu cele 5 simțuri. Și aici veți avea nevoie de hârtie și pix, dar nu imediat. În primul rând, cereți unui prieten sau membru al familiei să vă spună despre o amintire. Vom încerca să ascultăm cât mai atent posibil, fără a judeca și fără a declanșa caruselul obișnuit de etichete mentale pe care le folosim pentru a cataloga lumea. Mai târziu, când ne simțim calmi, vom rescrie amintirea și vom încerca să evidențiem toate cele 5 simțuri din text, inclusiv pe cele care nu apar imediat. Dacă ni s-a spus despre o "pajiste primăvara" generică, ne vom imagina parfumul ei și o vom descrie. Acest lucru ne va ajuta să ne imaginăm lucrurile cu un anumit grad de profunzime, dar mai ales să ne conectăm cu ceea ce ni s-a spus. De fapt, dintr-o anumită perspectivă, acest exercițiu are mult mai mult de-a face cu ascultarea decât cu scrisul ca atare.

8. Construirea unei hărți a familiei. Nu trebuie să scriem întotdeauna doar povești sau poezii! O modalitate bună de a practica cu adevărat scrierea autobiografică este să luați o foaie mare de hârtie A3 și să scrieți pe ea numele membrilor familiei noastre. În acest fel, vom crea o schemă enormă care se află undeva între un arbore genealogic și o rețea socială. Apoi, pe măsură ce trece timpul, vom adăuga la această diagramă, îmbogățindu-l cu note, sugestii și intuiții. Ce fel de relație a existat între o persoană și alta? Și este adevărat că tatăl meu, doi dintre unchii mei pe care nu i-am întâlnit niciodată personal și un văr îndepărtat, au fost nevoiți cu toții să plece de acasă ca tineri din diferite motive și să meargă să lucreze departe? Acestea sunt doar câteva dintre întrebările care vor ajuta să construim pe ceea ce este, în toate intențiile și scopurile, o saga de familie, chiar dacă sub forma unei scheme. În orice caz, construirea unei hărți a familiei ne poate ajuta să înțelegem de ce anumite tipare tind să se repete de la o generație la alta.

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid




MODULUL 3
**AUTOBIOGRAFIA LINGVISTICĂ.
VORBIM DESPRE SINE PENTRU
A ÎNTÂLNI CEALALTĂ
PERSOANĂ**

Narațiunea autobiografică în scop didactic a fost folosită în special ca instrument de facilitare a procesului de predare/învățare a limbii italiene către/de către studenții străini. Autobiografia poate ajuta la trasarea fondului lingvistic al limbii materne a elevilor, la verificarea asemănarilor sau a diferențelor puternice față de italiană, la înțelegerea metodelor didactice pe care le-au folosit în școală pentru a-și învăța limba sau alte limbi străine, la perceperea obstacolelor pe care trebuie să le depășească atunci când abordarea multiplelor fațete ale limbii italiene și, în același timp, stimularea dinamicii relaționale asociate cu împărtășirea experiențelor de învățare și comunicare, a percepției și conștientizării lingvistice și interculturale care ar putea motiva elevii să învețe și să-și implice mai conștient în procesul de învățare.



Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



3.1 AUTOBIOGRAFIA LINGVISTICĂ URL

În acest videoclip veți găsi câteva informații despre autobiografia lingvistică.

<https://www.youtube.com/watch?v=s7xizWBMGr4>

Este în limba engleză, dar suntem siguri că veți găsi o soluție pentru a înțelege despre ce este vorba.

3.2 LIMBI STRĂINE ÎN CLASĂ

Să cunoaștem mai bine clasa multiculturală și multilinguală. Poți răspunde la cele 4 întrebări de mai jos?

Întrebări

1. Câte limbi străine sunt vorbite în clasa ta? Încercați să includeți și dialectele.
2. Ați folosit vreodată autobiografia lingvistică în clasă?
3. Ați identificat informații pe care le-ați putea folosi în clasă pentru a ajuta elevii să se cunoască și să promoveze înțelegerea reciprocă? Ce abordări crezi că poți folosi?



În acest modul, vi se cere mai întâi să menționați câteva dintre amintirile voastre pentru a experimenta la persoana întâi dificultatea și plăcerea acestui tip de exercițiu. În continuare, veți încerca să organizați un scurt curs sau o activitate autobiografică care să fie desfășurată în cursurile dumneavoastră.

4.1 AUTOBIOGRAFIA COLECTIVĂ: AMINTIRI PRIN MUZICĂ.

În acest exercițiu, puteți experimenta un fel de autobiografie colectivă bazată pe amintiri muzicale.

Selectați trei piese muzicale sau cântece care caracterizează trei momente din viața dumneavoastră, notați-le și distribuiți-le în acest fișier interactiv. După câteva contribuții, participanții ar putea dori și să le ordoneze cronologic. La final vom analiza rezultatul acestei activități creative.

Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:

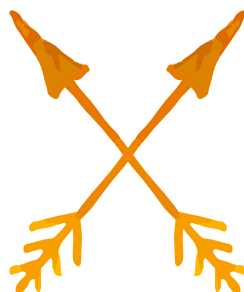


actionaid



4.2 "CĂLĂTORIA" DUMNEAVOASTRĂ AUTOBIOGRAFICĂ PENTRU CLASĂ.

În acest exercițiu, vi se cere să dezvoltați o activitate sau un itinerar mai mult sau mai puțin articulat pe care ați dori să-l propuneți clasei dumneavoastră. Ce ați dori să scoateți la lumină sau ce abilități ați dori să dobândească elevii dvs.? Încercați să vă creați propriul itinerariu, gândindu-vă la toate instrumentele disponibile, inclusiv la învățământul la distanță.



Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid



ANEXE

Anexa I – Metodologii autobiografice

METODOLOGII AUTOBIOGRAFICE
AUTOBIOGRAFIA CA ÎNGRIJIRE DE SINE

De Andrea Ciantar

Metodologiile autobiografice sunt, de mulți ani, o metodă de predare foarte importantă în educația non-formală și informală a adulților.

Povestea aspectelor sociale și culturale ale autobiografiei:

- tehnologii ale sinelui (Foucault);
- tehnologia scrisului;
- paradigme ale identității.

TEHNOLOGII ALE SINELUI (FOUCAULT)

- Toate acele acțiuni care "permit indivizilor să efectueze prin mijloace proprii, sau cu ajutorul altora, un anumit număr de operațiuni asupra propriului corp și suflet, gânduri, conduită și fel de a fi, astfel încât să se transforme în ordine pentru a atinge o anumită stare de fericire, puritate, înțelepciune, perfecțiune sau nemurire."
 - Scrie scrisori și jurnal în cultura greco-romană, ca formă de autocunoaștere...
 - Scrie povestea ca auto-examinare, pentru a căuta divinul (Sf. Augustin)...
 - Scrie ca o cercetare a unui sens individual al vieții (Proust)...
- Individul găsește, din ce în ce mai mult este în sine, motivele pentru a fi...

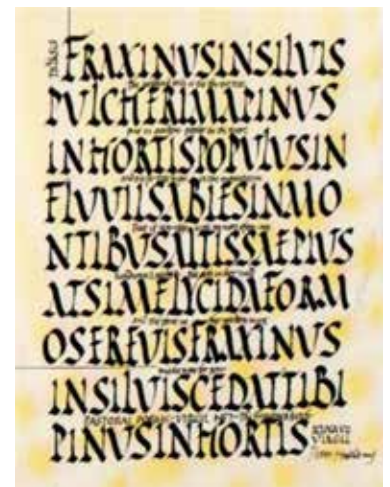
TEHNOLOGIA SCRISULUI

- Tehnologiile scrisului devin, de-a lungul secolelor, o moștenire comună (de la Scriba, la scriptura continua, la folosirea punctuațiile ei, în secolul al XII-lea...)
(A. Smorti, 1998)
- Actul de a scrie autobiografia a avut semnificații diferite în funcție de paradigma culturală... Dar a influențat și cultura în sine

În educația modernă a adulților:

Abordarea autobiografică și importanța experienței persoanei...

Învățarea de-a lungul vieții...



Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid





“Am văzut viața, viața umană adevărată, așa cum este trăită în această lume și am văzut imediat că pentru a fi iluminat, pentru a trăi o viață umană utilă și plăcută, majoritatea oamenilor nu aveau nevoie deloc de cărți, ci doar de o inimă cu adevărat bună, bun simț, o ureche bună, o gură bună și apoi plină de viață pentru a vorbi cu oameni cu adevărat luminați, care ar fi capabili să le trezească interesul și să le arate cum apare viața umană atunci când lumina strălucește asupra ei.”

(Nicolai Frederik Grundtvig, 1856)

Autobiografia ca îngrijire de sine Amintesc...

- Simplul fapt de a începe să vă amintiți și să vorbiți despre amintirile cuiva este primul pas către valorificarea persoanei
- Înseamnă să descoperi că cineva posedă o moștenire vie unică

“Autorul unei autobiografii își dă sarcina de a povesti propria sa istorie; ceea ce își propune să facă este să reasambleze elementele împrăștiate ale vieții sale individuale și să le regroupeze într-o schiță cuprinzătoare.”

(Gusdorf, 1980)

VARIETATE DE FORME NARATIVE AUTOBIOGRAFICE

Forme mai mari

- autobiografie, memorii
- epistolar
- jurnal, agenda

Forme mai mici

- note personale, bloguri, scrisori și e-mailuri etc. atunci când exprimați sentimente și gânduri personale despre sine.

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



“Deși autobiografiile și jurnalele sunt în centrul scrierii despre sine, urmărim toate tipurile de scriere axată pe narator – scurtă, epigramatică, formală, în proză sau poetică – până la “genul autobiografic”.
(Demetrio, Borgonovi, 2005)

Motivele educației autobiografice:

- Aspect metacognitiv
- Aspect revitalizare
- Aspect euristic
- Aspect antrenament
- Aspectul schimbării

(Formenti 1998)

Metode pentru a facilita trasee autobiografice eficiente

- Apariția reamintirii: lista de memorie....
- Spre intrigă: amintiri ale unor evenimente semnificative; aceste amintiri pot crea apoi o secvență sau un fel de ordine, așa că construind o astfel de posibilă intrigă a poveștii noastre...

Câteva exemple de tipuri de amintiri:

- ◊ Întâlniri: în fiecare poveste de viață, întâlnirile cu alte persoane sunt o sursă de schimbare...
- ◊ Moment de viață legat de principalele sfere ale vieții umane: dragoste, muncă, joacă-divertisment, moarte...
- ◊ Puncte de cotitură, unde au existat schimbări semnificative
- ◊ Răni, momente de succes...

BIBLIOGRAFIE

- Demetrio, Borgonovi, Teaching to Remember Ourselves: the Autobiographical Methodology, Springerlink 2005
- D. Demetrio, Raccontarsi, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1995.
- D. Demetrio, L'educatore autobiografo, Unicopli, Milano, 1999.
- D. Demetrio, A. Ciantar, Scritture Errand, Edup, Roma, 2002.
- L. Formenti, I. Gamelli, Quella volta che ho imparato, Raffaello Cortina, Milano 1998.
- L. Formenti, La formazione autobiografica, Guerini, Milano, 1998.
- A. Ciantar, Three challenges for Informal Learning in Europe (Grundtvig Contact Seminar “MAKING LEARNING VISIBLE”, LLP Italian Agency, October 2010).
- A. Smorti, Il se come testo. Costruzione delle storie e sviluppo della persona, Giunti, 1998.

Autor: Andrea Ciantar, sociolog, expert și formator în metodologii autobiografice.



Licență Creative Commons - Licență non-comercială - Lucrări nederivate
(<http://creativecommons.org/worldwide>).

Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid



Anexa 2 – MATERIALE PENTRU STUDIU SUPLIMENTAR

MATERIALE PENTRU STUDIU SUPLIMENTAR AUTOBIOGRAFIA

Autobiografie | De la Wikipedia, enciclopedia liberă
Despre autobiografiile la Wikipedia vezi [Wikipedia:Autobiografie](https://ro.wikipedia.org/wiki/Autobiografie).

Autobiografia (provine din limba greacă, fiind format din prefixul auton, auto, bios, viață și graphein, a scrie) e o relatare sub forma unei povești, așa cum s-a întâmplat, scrisă și prezentată la persoana întâi. Termenul de “autobiografie”, folosit în sens modern, datează doar din secolul al XVIII-lea, dar forma este, desigur, mult mai veche.

Dacă biografiile folosesc documente și mărturii ale contemporanilor, autobiografiile se bazează de multe ori doar pe memoria proprie. În Antichitate o asemenea operă se numea apologia, fiind în mod esențial un soi de justificare dar neavând un caracter introspectiv precum autobiografiile din prezent. Augustin a ales titlul **Confesiuni** pentru opera sa autobiografică iar Rousseau a ales mai apoi același titlu. **Autobiografia lui Benjamin Franklin**, prima de acest gen din SUA, a devenit un model pentru celelalte opere de acest gen. Una din cele mai cunoscute autobiografii din lume este **Poezie și adevăr** a lui Goethe.

Istoria vieții mele de Teodor Vârnav, boier din Moldova, scrisă în anul 1845, este considerată prima opera autobiografică din literatura română.[1]

10 PAȘI SĂ ÎȚI CREEZI O BIOGRAFIE PE PLACUL VIITORILOR ANGAJATORI

Antreprenorii cunoscuți în România din domenii diferite precum relații publice, turism, cultură povestesc că au înlocuit CV-ul cu un bio. Merită să ai o astfel de prezentare gata pregătită pentru momentele în care ai o altă abordare pentru căutarea unui job sau ești speaker la o conferință.

Ai de redactat într-un mod creativ o prezentare despre tine sau un sumar al celor mai relevante realizări. Bio-ul este util în diferite situații precum: evenimentele de socializare, conferințele, site-ul personal sau chiar pentru o carte pe care o semnezi sau o revizuiști. Rolul său este de a te ajuta într-un mod lejer și implicit să găsești o oportunitate mai bună în carieră sau să dai un plus imaginii tale profesionale. Contează, însă, ca de fiecare dată să îl pliezi audienței căreia îl vei prezenta pentru a da startul speech-ului tău într-un mod cât mai convingător și simpatic.

Iată cum să structurezi informațiile astfel încât să implici publicul tău:

1. Prezintă-te imediat și evidențiază cine ești și ce faci încă din primul paragraf. Alege acele informații care te definesc profesional: nume sau chiar un pseudonim simpatic pentru care ești cunoscut, numele joburilor, proiecte personale care ți-au adus vizibilitate în online.

2. Spune povestea ta sau acele situații care ți-au schimbat viața și au contribuit la formarea ta ca om și profesionist. Explică publicului cum ai făcut față provocărilor și

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



care au fost mentorii aproape de tine, mereu cu sfaturi bune.

3. Cuantifică rezultatele tale. Arată cum ai economisit bani sau cum ai câștigat primii bani, cum ai ajuns la un anumit nivel financiar.

4. Prezintă hobby-urile tale și, în general, viața ta în afara biroului. Arată cum în timpul liber joci un rol important în viața comunității. Poți crea legătura dintre hobby-uri și cariera ta.

5. Susține prezentarea ta cu poze frumoase realizate într-un mod profesionist. Alege instantanee mai puțin cunoscute de public care te prezintă în ipostaze simpatice, dar care, neapărat au legătura cu viața ta profesională, de exemplu: poze de la primul job, de la prima prezentare, primele gadget-uri etc.

6. Povestește despre familia ta. Prezentarea copiilor, a soțului/soției, a părinților te aduce mai aproape de public. Spectatorilor le va plăcea să te descopere și într-o nouă postură.

7. Începe propozițiile cu un verb care arată acțiunea pe care ai făcut-o. Astfel menții atenția publicului sau a cititorilor.

8. Folosește un ton prietenos și un limbaj familiar astfel încât prezentarea ta să poată fi urmărită ușor.

9. Adaugă personalitate bio-ului tău. Sigur ai cuvinte care te definesc sau care bine-dispun publicul. E momentul lor.

10. Alege verbele puternice care mențin spectatorii tăi atenți la ceea ce le prezinți. Menține propozițiile scurte, fiecare cu o idee pe care să o dezvolte, notează Forbes.com

Sursa: <https://cariera.ejobs.ro/10-pasi-sa-iti-creezi-o-biografie-pe-placul-viitorilor-angajatori/>

Cum scrii o biografie profesională

Sursa: <https://www.presainblugi.com/cum-scrii-o-biografie-profesionala/>

Cum se scrie biografia unei persoane?

Sursa: <https://themoney.co/ro/comment-rediger-la-biographie-dune-personne/>

Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid





Titlul proiectului: DINCOLO DE COVID-19: NOUA ERĂ A PREDĂRII. ÎNVĂȚARE DIGITALĂ PENTRU INCLUZIUNE SOCIALĂ

Acronim Proiect: BET! ÎNVĂȚARE DIGITALĂ PENTRU INCLUZIUNE SOCIALĂ

Data de începere a proiectului: 01.04.2021

Durata totală a proiectului: 24 de luni

Data de încheiere a proiectului: 31.03.2023

Coordonator proiect: Oxfam Italia

Țări implicate: Italia, România, Grecia, Portugalia

Coordonator în România: Asociația Asistență și Programe pentru Dezvoltare Durabilă – Agenda 21

PROIECTUL CONTRIBUIE la inovarea practicilor profesionale, abilităților și cunoștințelor cadrelor didactice europene pentru a răspunde în mod corespunzător la provocările viitorului într-o societate globală și digitală, prin:

- Realizarea unei analize de nevoi privind inovația educațională și dezvoltarea competențelor digitale în programele școlare din epoca Covid 19 și post-Covid 19, în cele 4 țări implicate. Scopul cercetării este de a evalua lacunele de competențe digitale apărute în timpul carantinei și lock-down-ului din 2020 și de a identifica nevoile comune ale profesorilor și școlilor;
- Proiectarea unui curriculum digital european menit să identifice cele mai bune strategii de învățare și cele mai adecvate instrumente digitale și tehnologice pentru a răspunde nevoilor formative ale elevilor defavorizați din punct de vedere social, economic, cultural sau elevi vulnerabili din punct de vedere cognitiv / emoțional;
- Implementarea unei Academii BET UE!: un set cuprinzător de cursuri de instruire online și offline și seminarii web pentru profesori pe problemele abordate de Agenda 2030, educație incluzivă și TIC, aplicate mediilor de învățare.

Aceste rezultate se vor concentra pe:

- îmbunătățirea abilităților TIC ale cadrelor didactice pentru a-și îndruma și învăța elevii să folosească tehnologiile digitale în mod creativ, responsabil și cooperativ;
- producerea de resurse și instrumente digitale despre Agenda 2030. Acest accent tematic a fost ales atât pentru că ODD-urile pot fi încorporate în fiecare disciplină curriculară, cât și pentru că pandemia COVID 19 a expus în mod clar multe concepte care se află în centrul cadrului ODD și sunt cruciale pentru educația cetățenească și pentru aplicarea Abilităților de învățare socială și emoțională. Pentru a cita câteva, faptul că fiecare persoană din lume este în mod clar inter-conectată și capabilă să aibă un impact asupra altora cu comportamentul său, că bunurile comune globale, cum ar fi sănătatea publică și biodiversitatea sunt cruciale pentru viața noastră de zi cu zi, că pandemia COVID este într-adevăr o "sindemie" și că societățile noastre trebuie să îi facă față cu politici și programe pentru a inversa disparitățile profunde.

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



Grup țintă în România:

- Cel puțin 20 de profesori implicați pentru a testa programul de formare și atelierele cu elevii;
- elevi cu vârsta cuprinsă între 11 – 15 ani, cu accent pe elevi dezavantajați din punct de vedere cognitiv, emoțional, social și cultural, elevi migranți, elevi defavorizați din punct de vedere economic.

ACTIVITĂȚI

1. O nouă eră pentru predare? Analiză de nevoi: inovația în educație și dezvoltarea competențelor digitale în programele școlare în era Covid 19 și post-Covid 19

Cercetare și analiză de nevoi al căror scop este să înțeleagă care sunt abilitățile și competențele cheie necesare pentru a se asigura că mediul didactic este potrivit pentru derularea actului educațional în era post-COVID 19. Scopul cercetării este de a evalua gradul de dezvoltare al competențelor digitale și decalajul apărut în timpul blocării datorate Covid 19 în sistemul educațional, de a împărtăși un corp comun de nevoi actualizate ale părților interesate din interiorul și din jurul școlilor, în special al profesorilor. În funcție de nevoile profesorilor și elevilor și în funcție de rezultatele analizei de nevoi, partenerii vor alege 3 subiecte care vor fi explorate în cadrul educației pentru cetățenie globală și educației incluzive.

2. Pariuri pe profesori: dezvoltarea unui Curriculum Digital European pentru formarea profesorilor și educatorilor prin intermediul platformelor de e-learning: noi competențe pentru promovarea incluziunii, oportunităților egale, cetățeniei active și evitarea abandonului școlar timpuriu.

Curriculum-ul digital european, bazat pe rezultatele analizei și pe DIGIcomp-ul European pentru profesori și pentru elevi, are ca scop susținerea profesorilor în adoptarea practicilor de predare digitale inovative care pot îmbunătăți un mediu de învățare incluziv și valorifica mixul socio-cultural existent în diferite clase. În acest sens, curriculum-ul va fi axat pe educație incluzivă și educație pentru cetățenie globală.

Curriculum-ul constă într-un set de instrumente digitale inovatoare pentru a preda cu o nouă abordare eficientă și atractivă, cu scopul de a îmbunătăți competențele cu privire la modul de integrare a tehnologiilor digitale în practicile pedagogice pentru incluziune și cetățenie activă și la cum să fie create instrumente și materiale inovatoare pentru mediul digital. Curriculum-ul va fi integrat în Cadrul competențelor digitale și se va concentra pe următoarele domenii de competență: Crearea conținutului digital, Comunicare și colaborare, Rezolvarea problemelor. Vor fi luate în considerare și alte aspecte: Lupta împotriva dezinformării și a știrilor false; Date și confidențialitate în medii digitale; Tehnologie și bunăstare socială; Tehnologie și mediu.

Odată ce curriculum-ul digital este gata, partenerii vor dezvolta cursuri de formare online pentru profesori. Pentru fiecare țară, 3 cursuri online de 8 ore fiecare vor fi livrate. Conținutul se va concentra pe Instrumente pentru educație incluzivă și Agenda 2030, cum ar fi:

- Importanța mentoratului și educației de la egal la egal pentru a obține șanse egale;
- Plurilingvismul în îngrijirea primară și timpurie; de la problemă la oportunitate;
- Schimbările climatice (ODD 13);

Proiect:

Finanțat de:

Promotor:

Parteneri:



Erasmus+



actionaid



- Pace, justiție și instituții eficiente (ODD 16);
- Provocarea construirii unor societăți incluzive: migrația și globalizarea în epoca post-Covid;
- Abordări narrative pentru bunăstarea și integrarea elevilor.

3. Academia BET UE!

La începutul anului școlar 2022-2023, consorțiul va putea concepe o propunere formativă pentru Academia BET UE! pentru toți profesorii și școlile europene, care va fi disponibilă online printr-o platformă europeană identificată, cu acces deschis și gratuit (platforma European Gateway și altele).

Academia BET UE! este un program de formare european inclusiv și inovator, destinat profesorilor de toate tipurile și tutor nivelurilor de educație, viitorilor profesori, educatorilor pentru cetățenie globală și dezvoltare durabilă, educație incluzivă și învățare cooperativă. Academia BET UE! va oferi școlii și profesorilor participanți un curriculum cu tehnologii digitale și servicii pentru a îmbunătăți interacțiunea cu cursanții, individual și colectiv, în cadrul și în afara sesiunii de învățare. Scopul este de a inova sistemele educaționale europene pentru a răspunde eficient la noua provocare formativă dată de pandemia Covid 19. Propunerile de formare vor dezvolta, transversal, metodologii inovatoare de predare și învățare, modele de predare interdisciplinare, metode și instrumente de evaluare prin tehnologii multimedia, în funcție de nevoile unei clase 3.0.

Școli implicate în România:

1. Școala Gimnazială "Jijila", județul Tulcea
2. Școala Gimnazială "Nuci", județul Ilfov
3. Școala Gimnazială "N.I. Jilinschi", județul Buzău
4. Colegiul Național "Petru Rareș", Beclean, județul Bistrița Năsăud
5. Școala Gimnazială "Vasile Alecsandri", București
6. Colegiul Tehnic "Anghel Saligny", București

Proiect:



Finanțat de:



Erasmus+

Promotor:



Parteneri:



actionaid

