



# **REZULTAT INTELECTUAL**

## **I.O.3**

### **ACTIVITĂȚI DE FORMARE CONCEPTE EXPERIENȚIAL**

#### **9. LABORATORUL COL-SUMERS**



**i**nstitute of  
**E**ntrepreneurship  
**D**evelopment

CUPRINSUL ACTIVITĂȚII DE FORMARE EXPERIENȚIALĂ 7 (COL-SUMERS)	
<b>PREZENTAREA CREAȚIEI INTELLECTUALE</b>	p.3
<b>SUMAR, DETA 9</b>	p.5
<b>PLANIFICAREA CURSULUI DE FORMARE</b>	p.6
<b>ACTIVITATEA DE FORMARE EXPERIENȚIALĂ 9. INTRODUCERE</b>	p.7
<b>CURSURI FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ. PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE</b>	p.8
Activitatea 1 - Turul avantajelor și dezavantajelor”	p.8
Activitatea 2. - “Să începem la noi în cartier”	p.10
Activitatea 3 - Eu sunt un boboc de floare”	p.11
Activitatea 4 - Roata stării de bine”	p.13
Activitatea 5 - “Renovare prin inovare”	p.16
Activitatea 6 - Cei 3 R: Reducem, Reutilizăm și Reciclăm”	p.17
Activitatea 7 - Proiectează-ți propriul oraș”	p.18
Activitatea 8 - Să încheiem un târg”	p.20

## PREZENTAREA CREAȚIEI INTELLECTUALE

Creația intelectuală „Activități de formare concepute experiențial” (AFEC) face parte din proiectul ERASMUS + COL-SUMERS. Conținutul se bazează pe rezultatele IO.1 (metodologie de formare creată în colaborare) și a fost dezvoltat în colaborare cu I.O.2 (materiale de curs).

IO.3 Activitățile de formare concepute experiențial vor fi rezultatul final al următoarelor activități:

- O3-A1. Proiectarea de activități și materiale de curs.
- O3-A2. Pregătirea formatorului pentru Activitățile de Formare Concepute Experiențial
- O3-A3. Traducerea Activităților de Formare Concepute Experiențial

După cum se menționează în IO.1, COL - SUMERS are ca obiectiv principal dezvoltarea competențelor (atitudini, abilități, cunoștințe) persoanelor vârstnice ( $\geq 60$  de ani) cu privire la implementarea a consumului colaborativ (CC) printr-un program inovativ de formare.

Cursul COLSUMERS este structurat după următoarele principii

1. Durata cursului este de 30 ore, din care:
  - a. 11 ore sunt sesiuni față-în-față,
  - b. 11 ore sunt sesiuni online
  - a. 8 ore sunt dedicate LABORATORULUI COL-SUMERS
2. Metodologia va fi activă, participativă și adaptată nevoilor persoanelor în vârstă. Acesta va avea loc în diferite ateliere și va include:
  - a. Sesiuni față-în-față.
  - b. Sesiuni online.
  - c. Activități practice și experiențiale pentru a fi implementate în scenarii reale.
  - d. Abordare practică cu cazuri de studiu, videoclipuri, seminarii cu experți și lecturi complementare.
3. O platformă de cursuri electronice va fi instalată în scopul:
  - a. alocării diferitelor materiale și resurse de cursuri.
  - b. colaborării virtuale.

Aceste linii directoare ar trebui să fie aplicate în mod flexibil în practică. Formatorii ar trebui să pregătească fiecare sesiune în funcție de nevoile lor specifice, ținând cont întotdeauna de obiectivele programelor de formare.

**Diferența dintre I.O2 (Materiale de curs) și I.O3 (Activități de formare experiențială concepute -AFEC)**

I.O2	I.O3
Materiale de curs	Metodologia / Activități de curs
Conținut	Structură
Text	Modele

O3 crează structura, modelele și proiectul programului și O2 adaugă conținut la cerere

**Scopul AFEC**

- AFEC se adresează formatorilor și includ proiectul activităților de curs.
- AFEC oferă principii pentru implementarea metodologiei de curs și facilitarea desfășurării sesiunilor

## SUMARUL AFEC 9

AFEC CORESPUNZĂTOARE	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	DURATA
<b>INTRODUCERE ÎN CC: IM-PACTURI SOCIALE ȘI DE SUSTENABILITATE (AFEC 1)</b>	Activitatea 1 "Turul avantajelor și dezavantajelor"	1 ore
<b>Impactul CC în domeniul sustenabilității (mediu, so-cietate și economie) (AFEC 2)</b>	Activitatea 2. "Să începem la noi în cartier"	1 oră
<b>EVALUAREA COMPE-TENȚELOR ȘI AȘTEPTĂRIILOR MELE DESPRE CC, AUTO-EVALUARE (AFEC 3)</b>	Activitatea 3 "Eu sunt un boboc de floare"	1 oră
<b>CONSUM COLABORATIV ÎN DOMENIUL STĂRII DE BINE: SĂNĂTATE ȘI EMOȚIONAL (AFEC 4)</b>	Activitatea 4 "Roata stării de bine"	1 oră
<b>Consumul colaborativ în do-meniul Energiei și al Apei (AFEC 5)</b>	Activitatea 5 "Renovare prin inovare"	1 oră
<b>CONSUMUL COLABORATIV PENTRU REDUCEREA DEȘEURILOR ȘI PROMOVAREA RECICLĂRII ȘI REUTILIZĂRII (AFEC 6)</b>	Activitatea 6 "Cei 3 R: Reducem, Reutilizăm și Reciclăm"	1 oră
<b>CONSUMUL COLABORATIV ÎN DOMENIUL MOBILITĂȚII (AFEC 7)</b>	Activitatea 7 "Proiectează-ți propriul oraș"	1 oră
<b>CONSUMUL COLABORATIV PENTRU PARTAJAREA BUNURILOR DE BAZĂ (HAINE, LOCUINȚE...) (AFEC 8)</b>	Activitatea 8 "Să încheiem un târg"	1 oră



# PLANIFICAREA CURSULUI DE FORMARE

	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ / ONLINE	PARTICI-PANȚI	DU-RATA	SĂPTĂMÂNA 1	SĂPTĂMÂNA 2	SĂPTĂMÂNA 3	SĂPTĂMÂNA 4	SĂPTĂMÂNA 5	SĂPTĂMÂNA 6
1. Introducere în CC:	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	1 ore						
	ONLINE	TOȚI	1 ore						
2. Impactul CC în domeniul sustenabilității (mediu, societate și economie)	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	1 ore						
	ONLINE	TOȚI	1 ore						
3. Evaluarea competențelor și așteptărilor mele în CC, Autoevaluare	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore						
	ONLINE	TOȚI	2 ore						
4. Consumul colaborativ în domeniul bunăstării (sănătate și emoțional)	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore						
	ONLINE	TOȚI	2 ore						
5. Consumul colaborativ în domeniul Energiei și al Apei	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	1 ore						
	ONLINE	TOȚI	1 ore						
6. Consumul colaborativ pentru reducerea deșeurilor (inclusiv produsele alimentare) și promovarea reciclării și reutilizării	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore						
	ONLINE	TOȚI	2 ore						
7. Consumul colaborativ în domeniul mobilității	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore						
	ONLINE	TOȚI	2 ore						
8. Consumul colaborativ pentru partajarea bunurilor de bază (haine, locuințe, ...)	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore						
	ONLINE	TOȚI	2 ore						
		TOȚI	8 ore						

9. LABORATORUL COL-SUMERS	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ / ONLINE			
---------------------------	-----------------------	--	--	--



Etapa	<b>ACTIVITATE DE FORMARE EXPERIENȚIALĂ CONCEPUTĂ (AFEC) 7. LABORATORUL COL-SUMERS</b>
!	<p>- Nu uitați să aveți lista de prezență pregătită pentru fiecare sesiune.</p> <p>- Nu uitați să faceți poze și, dacă este posibil, să înregistrați câteva videoclipuri ale activităților.</p> <p>- Pauzele de cafea nu sunt incluse în durată. Pauzele de cafea ar trebui să dureze aproximativ 30 de minute.</p>
0	<p>Această AFEC cuprinde 6 activități de colaborare cu scopul principal nu de a introduce noi informații, ci mai degrabă de a consolida și a dezvolta ceea ce a fost deja prezentat și analizat în primele șase AFEC.</p> <p>Acesta este motivul pentru care fiecare activitate se învârtă în jurul unuia dintre subiectele principale ale celor 8 AFEC, care sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducere în CC</li> <li>2. Impact social și de sustenabilitate</li> <li>3. Evaluarea competențelor și așteptărilor mele în CC, Autoevaluare</li> <li>4. Consumul colaborativ în domeniul stării de bine</li> <li>5. Consumul colaborativ în domeniul Energiei și al Apei</li> <li>6. Consumul colaborativ pentru reducerea deșeurilor (inclusiv produsele alimentare) și promovarea reciclării și reutilizării</li> <li>7. Consumul colaborativ în domeniul mobilității</li> <li>8. Consumul colaborativ pentru partajarea bunurilor de bază</li> </ol> <p>Vă recomandăm să folosiți fiecare dintre aceste activități într-un moment important al fiecărei AFEC, nu neapărat la sfârșit. Ar trebui să le includeți în program și să le utilizați fie pentru a clarifica un punct specific, fie pentru a încheia și rezuma.</p>
0.1	<p><b>Obiective:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea principalelor concepte prezentate</li> <li>• Oferirea de stimuli pentru discuții și reflecție</li> <li>• Încurajarea brainstorming-ului și a soluțiilor extraordinare care combină consumul colaborativ și nevoile cotidiene</li> <li>• Promovarea lucrului în echipă și cooperării</li> <li>• Oferirea de oportunități pentru practica în viața reală</li> </ul> <p><b>Participanți:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vârstnici (≥ 60 ani)</li> </ul>

1	<b>INTRODUCERE ÎN CC: IMPACT SOCIAL ȘI DE SUSTENABILITATE (AFEC 1)</b> <b>SESIUNEA FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ – PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE</b>
	<p><b>ACTIVITATEA “Turul avantajelor și dezavantajelor”</b></p> <p>Această activitate trebuie efectuată la sfârșitul AFEC 1, de preferință înainte de sesiunea online sau la începutul AFEC 2 pentru a crea o legătură între cele două.</p> <p>- După ce materialul pentru AFEC 1 a fost prezentat și completat, formatorul prezintă principalele concluzii și idei participanților și îi întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.</p> <p>- După lămurirea tuturor întrebărilor și punctelor neclare, formatorul poate continua cu activitatea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participanții se așează în jurul unei mese și primesc un stilou.</li> <li>• Apoi, formatorul le prezintă câteva benzi de hârtie verzi și roșii și explică faptul că benzile roșii sunt pentru dezavantaje, iar cele verzi pentru avantaje.</li> <li>• Apoi, formatorul scrie pe tablă subiectele celor 5 AFEC-uri rămase (de exemplu, autoevaluarea și îmbunătățirea, starea de bine etc.), astfel încât toată lumea să le poată vedea.</li> </ul>

1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoi, acesta le recomandă participanților să scrie pentru fiecare subiect cum consideră că CC îi poate ajuta sau de ce cred că nu poate oferi nicio soluție. De exemplu, pentru mobilitate „CC poate folosi mașinile pe care proprietarii nu le folosesc” (avantaj) „Nu este ușor să duci un străin în mașina ta, chiar dacă aceasta înseamnă să economisești bani” (dezavantaj)</li> <li>Formatorul explică că trebuie să scrie cel puțin un avantaj și un dezavantaj pentru fiecare subiect, dar nu ar trebui să scrie și subiectul pe hârtie</li> <li>De exemplu, ar arăta astfel;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>După ce fiecare participant scrie pe benzile primite, acesta transmite benzile persoanei care stă în dreapta sa.</li> <li>Apoi, fiecare participant citește benzile care i s-au dat și face următoarele: <ul style="list-style-type: none"> <li>- încercă să-și dea seama la ce subiecte se referă</li> <li>- apoi, încercă să înțeleagă de ce persoana a scris ceea ce a scris și să le prezinte restului participanților.</li> </ul> </li> </ul>
1.2	<p><b>Ideea principală a acestei activități</b> este ca participanții să învețe să vadă perspectivele semenilor, pe de o parte, iar pe de altă parte, să facă schimb de idei, impresii și opinii. Această activitate, facilitată de formator, va conduce în mod ideal la o discuție deschisă pe subiectele din AFEC, care va duce la o mai bună înțelegere a CC și a beneficiilor sale. Formatorului i se recomandă să scrie argumentele pro și contra invocate în timpul activității în dreptul fiecărui subiect pe tablă, astfel încât la sfârșitul activității întregul grup să aibă o imagine de ansamblu despre cele discutate. În orice caz, formatorul trebuie să facă o fotografie a tablei (sau să o păstreze, dacă este posibil), deoarece va fi folosită din nou în ultima AFEC.</p>
1.3	<p><b>Instrumente:</b> stilouri, benzi de hârtie verzi și roșii, o tablă / un flipchart / foi A1 de afișat pe pereți <b>Durata:</b> 1,5 ore</p>



2	<b>Impactul CC în domeniul sustenabilității (mediu, societate și economie)</b> <b>Sesiune Față în Față - indicații, durată, instrumente</b>
2.1.	<p>Activitatea 2 “Să începem la noi în cartier”  Acestă activitate ar trebui efectuată la sfârșitul DETA 2 pentru a crea o legătură între prima și a treia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- După prezentarea și completarea materialului pentru DETA 2, formatorul prezintă participanților principalele concluzii și idei și verifică dacă au întrebări pe care să le pună.</li> <li>- Odată ce toate întrebările și punctele neclare au fost rezolvate, instructorul prezintă activitatea:  Facilitatorul va introduce conceptul de schimbare în timp. El / ea va cere participanților să gândească la atunci când erau mai tineri și la cum arătau casele lor și străzile și cum s-au schimbat.</li> </ul> <p>Conversația va continua cu privire la motivul pentru care aceste lucruri s-au schimbat și a luat deciziile cu legătură de ceea ce ar trebui reînnoit și cum ar trebui să se facă schimbări au afectat mediul, economia zonei și cine a beneficiat de aceste schimbări.</p> <p>Hârtie și pixuri vor fi date participanților care vor fi împărțiți în grupuri mici (2-3) și fiecare echipă trebuie să lucreze pe un cartier / comunitate timp de 15 minute și să sugereze activități care ar putea fi implementate în termeni de consum colaborativ.</p> <p>Când se termină munca, instructorul va solicita pe rând fiecărei echipe să-și prezinte și să spună de unde au obținut ideile și cum le-au dezvoltat. Va fi timp pentru întrebări și răspunsuri scurte după fiecare prezentare și o discuție generală la final.</p> <p>Sfaturi:  În cazul unui grup mai mic de participanți, această activitate ar putea fi implementată individual.</p>
2.2.	<p>Ideea principală a acestei activități este că participanții vor putea identifica modalități de sustenabilitate prin consumul colaborativ pornind de la propriul mediu, realizând schimbări asupra mediului, societății și economiei și realizând modul în care consumul colaborativ ar putea fi utilizat în viața de zi cu zi.</p>
2.3.	<p>Instrumente: hârtie și pixuri  Durată: 1 oră</p>

3	<b>EVALUAREA COMPETENȚELOR ȘI AȘTEPTĂRILOR MELE PRIVIND CC, AUTO-EVALUARE (AFEC 3) SESIUNE FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ –PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE</b>
3.1	<p><b>Activitatea “Eu sunt un boboc de floare”</b></p> <p>Această activitate trebuie să fie realizată la sfârșitul AFEC 2 pentru a crea o legătură între a doua și a treia.</p> <p>- După ce materialul pentru AFEC 2 este prezentat și completat, formatorul le prezintă participanților principalele concluzii și idei și îi întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.</p> <p>- După lămurirea tuturor întrebărilor și punctelor neclare, formatorul poate continua cu activitatea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participanților li se oferă câte o foaie de hârtie cu conturul unei flori și markere și creioane colorate.</li> <li>• Fiecare participant își scrie numele în centru și apoi notează câteva idei, talente, abilități sau calități unice legate de consumul colaborativ (CC), pe petale (auto-apreciere).</li> <li>• Formatorul trebuie să aloce aproximativ 10 minute pentru această sarcină.</li> <li>• ceilalți membri ai grupului sunt invitați să adauge propriile comentarii pozitive pe celelalte petale / flori.</li> <li>• Participanții sunt încurajați să comenteze pe cât mai multe flori (aprecierea colegilor)</li> <li>• Formatorul trebuie să le aloce participanților 25 de minute pentru a doua etapă.</li> <li>• Apoi, fiecare participant își prezintă floarea finală și discută despre asemănări și diferențe acesteia față de florile celorlalți participanți.</li> </ul> <p>Ponturi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dacă grupul este mic, întregul grup poate participa împreună la activitate. Într-un grup mai mare, participanții pot fi împărțiți în grupuri mai mici, care lucrează în paralel.</li> <li>2. Concentrați-vă doar pe trăsăturile pozitive.</li> </ol> <p>Referințe:</p> <p><a href="https://www.coe.int/t/dg4/education/pestalozzi/Source/Documentation/Pestalozzi4_EN.pdf">https://www.coe.int/t/dg4/education/pestalozzi/Source/Documentation/Pestalozzi4_EN.pdf</a></p>
3.2	<p><b>Ideea principală a acestei activități</b> este ca participanții să fie încurajați să identifice și să evalueze punctele forte și punctele slabe ale CC. Activitatea îi va ajuta pe participanți să se descopere și, de asemenea, să învețe mai multe lucruri unul pentru celălalt făcându-i să se gândească la asemănările și diferențele legate de CC. În plus, activitatea va promova spiritul de echipă în cadrul grupului.</p>

3.3	<b>Instrumente:</b> Copii cu conturul unei flori cu câte petale sunt necesare, un exemplar pe participant, markere <b>Durată:</b> 1 oră
-----	--

4	CONSUMUL COLABORATIV ÎN DOMENIUL STĂRII DE BINE: SĂNĂTATE ȘI EMOȚIONAL SESIUNE FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ – PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE
---	---



### Activitatea "Roata stării de bine"

Această activitate trebuie să se desfășoare la sfârșitul AFEC 3, pentru ca participanții să înțeleagă mai bine starea de bine.

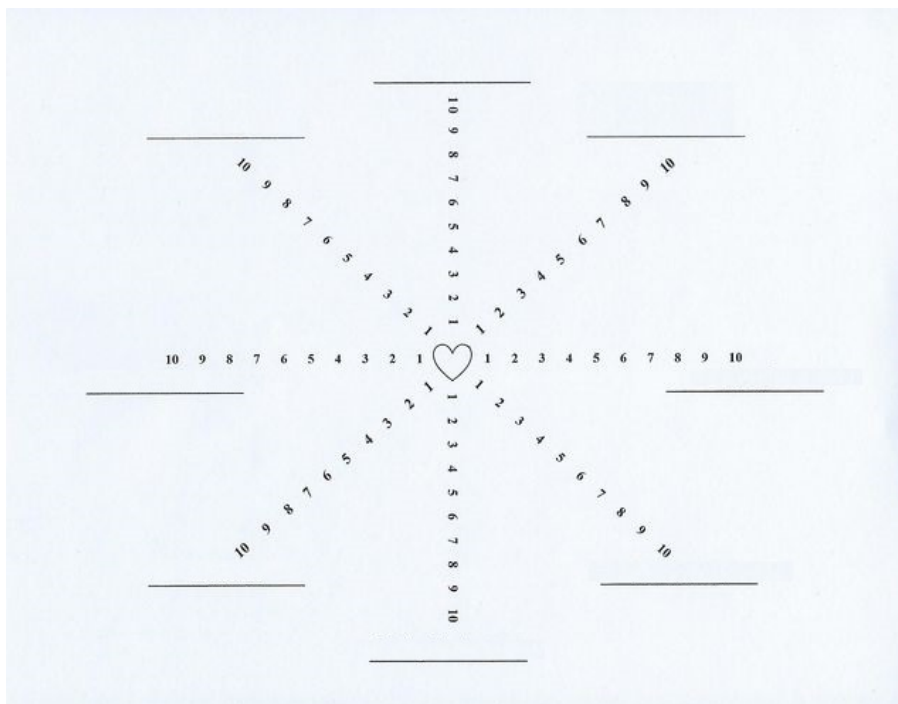
- După ce materialul pentru AFEC 3 este prezentat și completat, formatorul le prezintă participanților principalele concluzii și idei și îi întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.

- După lămurirea tuturor întrebărilor și punctelor neclare, formatorul poate continua cu activitatea:

- Participanții sunt adunați în grup mare de către formator.
- Urmează un proces de brainstorming, în care participanții sunt întrebați despre starea de bine.
- De exemplu, întrebarea formatorului ar arăta astfel:

Când spun "stare de bine", ce cuvinte îmi vin în minte? Aceste cuvinte pot descrie "starea de bine" în general precum și propriile gânduri despre termen și despre CC.

- Formatorul scrie toate cuvintele pe care le oferă participanții. Exemple: familie, fericire, bani etc.
- Pe urmă, urmează o scurtă discuție despre modul în care ideea stării de bine poate varia de la o persoană la alta și cum poate fi legată de CC.
- Fiecare participant va primi o roată a stării de bine, ca cea de mai jos (Surs: Gregg Henriques/Ali Kenny):



4. 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sunt opt spițe cu numerele 1-10 cu o linie necompletată în dreptul fiecăreia. Pe aceste linii necompletate, participanții trebuie să scrie ceva de care au nevoie/să includă în viața lor pentru a se simți cel mai bine, funcționând pe deplin în roluri și domenii care sunt importante pentru ei, de ex. sănătate mintală, sănătate etc. Li se cere să lege aceste aspecte de CC, pe baza discuțiilor și a brainstorming-ului precedent.</li> <li>După ce toți participanții au completat roțile stării de bine, fiecare persoană trebuie să evalueze toate cele opt spițe. Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 înseamnă „slab”, 5 înseamnă „decent” și 10 înseamnă „excelent”, participanții trebuie să încercuiască numărul care reflectă starea lor actuală față de componenta stării de bine respective.</li> <li>După ce fiecare a clasat fiecare dintre componentele stării sale de bine, solicitațiile participanților „să unească punctele”, legând un număr încercuit de următorul, astfel încât toate spițele de pe Roțile stării lor de bine să capete o formă.</li> <li>Participanții se întorc în grupul mare și trebuie să spună ce au împărtășit sau au învățat și ce înțeleg despre ei înșiși, starea de bine, cum se legă de CC și cum poate fi utilizat CC pentru a o ameliora.</li> </ul> <p><b>Referințe:</b> Gregg Henriques.,(2018) Theory of Knowledge: A unified approach to psychology and philosophy</p>
4. 2	<p><b>Această activitate</b> poate evidenția importanța clarificării noțiunii și a conștientizării auto-reflexive. Ideea stării de bine nu a fost definită în mod clar și sistematic de psihologie sau alte domenii conexe. Henriques și colegii săi (2014) fac acest lucru într-un mod care abordează în mod cuprinzător diferitele componente ale fericirii și meritul de a fi considerate astfel. Mai mult, această activitate este un mijloc eficient de reflecție la modul de a trăi viața. În plus, participanții vor înțelege modul în care CC susține starea de bine (sănătate și emoțional).</p>
4. 3	<p><b>Instrumente:</b> Tablă albă (tablă, hârtie de ambalaj, flip chart mare etc.), instrumente de scris și copii ale Roții stării de bine pentru fiecare participant.</p> <p><b>Durată:</b>1 oră</p>

5	<p>CONSUMUL COLABORATIV ÎN DOMENIUL ENERGIEI ȘI AL CONSUMULUI DE APĂ (AFEC 5)</p> <p>SESIUNE FATA IN FATA - LINII DIRECTIVE, DURATA SI INSTRUMENTE</p>
5.1	<p>Activitatea „Renovarea prin inovare”</p> <p>Această activitate ar trebui efectuată la sfârșitul AFEC 5.</p> <p>- După ce materialul pentru AFEC 5 a fost prezentat și completat, instructorul prezintă participanților principalele concluzii și idei și întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.</p> <p>- Odată ce toate întrebările și punctele neclare au fost rezolvate, instructorul poate continua activitatea:</p> <p>Formatorul deschide o discuție pentru a face brainstorming cu privire la modalitățile de reducere cu succes a consumului de energie și apă în viața de zi cu zi. După discuții și îndrumări din partea formatorului, un scenariu va fi descris participanților la un restaurant care trebuie renovat utilizând surse de energie regenerabile.</p> <p>Facilitatorul va crea trei coloane pe o tablă albă Echipament / Fulger / Mobilier</p> <p>Participanții vor fi împărțiți în trei grupuri mici și fiecărei echipe i se va oferi o bucată de hârtie și va trebui să lucreze la o coloană specifică care să ofere soluții în ceea ce privește consumul colaborativ pentru secțiunea atribuită în termen de 20 de minute. Facilitatorul va colecta hârtiile și le va copia pe tablă pentru ca toată lumea să le revizuiască.</p> <p>După ce toate coloanele sunt completate, va începe o discuție cu privire la ideile furnizate, unde toți participanții își vor împărtăși ideile și vor comenta sugestiile altor echipe.</p> <p>Sfaturi:</p> <p>Formatorul poate găsi informații despre modalități de reducere a consumului de energie și apă aici:</p> <p><a href="http://responsalliance.eu/rplearn/?page_id=77">http://responsalliance.eu/rplearn/?page_id=77</a></p>

5.2	Această activitate îi ajută pe participanți să identifice modalități de a reduce consumul de energie și apă în viața lor de zi cu zi printr-o activitate de monitorizare, care va indica toți factorii care trebuie luați în considerare și va oferi cunoștințe suplimentare despre gama de surse regenerabile
5.3	Instrumente: tablă albă (tablă, hârtie pentru măcelar, flip chart mare etc.), pixuri, hârtie Durata: 1 oră

6	<b>CONSUMUL COLABORATIV PENTRU REDUCEREA DEȘEURILOR ȘI PROMOVAREA RECICLĂRII ȘI REUTILIZĂRII (AFEC 6)</b> <b>SESIUNE FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ –PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE</b>
---	--

6.1	<p><b>Activitatea “Cei 3 R: Reducem, Reutilizăm și Reciclăm”</b></p> <p>Această activitate trebuie realizată la sfârșitul AFEC 6, deoarece îi ajută pe participanți să înțeleagă mai bine semnificațiile termenilor: reducere, reutilizare și reciclare.</p> <p>- După ce materialul pentru AFEC 6 a fost prezentat și completat, formatorul le prezintă participanților principalele concluzii și idei și îi întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.</p> <p>- După lămurirea tuturor întrebărilor și punctelor neclare, formatorul poate continua cu activitatea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participanții stau într-un cerc, iar formatorul începe o discuție pentru a găsi diferite modalități de a arunca gunoiul. Formatorul le prezintă participanților termenul de 3R. Dicționarul Cambridge poate fi folosit pentru a-l ajuta pe formator cu definițiile termenilor: reducere, reutilizare și reciclare, <a href="https://dictionary.cambridge.org/">https://dictionary.cambridge.org/</a>.</li> <li>• Formatorul scrie toate cuvintele pe care le oferă participanții.</li> <li>• Urmează o discuție bazată pe cuvintele scrise pe flip chart.</li> <li>• Apoi, participanții se împart în grupuri mai mici (2-3 persoane), care lucrează în paralel, iar formatorul scrie următoarele întrebări pe tablă (sau pe bucăți de hârtie pe care le distribuie pe urmă)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce înseamnă cei 3R?</li> <li>2. Care ar putea fi etapele posibile ale gestionării deșeurilor?</li> <li>3. Cum susține CC reducerea deșeurilor?</li> <li>4. Cum poate promova CC reciclarea și reutilizarea?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participanții au la dispoziție 40 de minute pentru a răspunde tuturor întrebărilor și apoi pentru a le prezenta restului echipei. De asemenea, ar trebui să găsească asemănări sau diferențe în răspunsuri.</li> </ul> <p>Ponturi:</p> <p>Formatorul poate găsi informații pentru etapele gestionării deșeurilor din parteneriatul german RE-Tech: Reciclarea și gestionarea deșeurilor</p> <p><a href="https://www.retech-germany.net/themes/steps-to-modern-waste-management/the-five-phases-of-waste-management/">https://www.retech-germany.net/themes/steps-to-modern-waste-management/the-five-phases-of-waste-management/</a></p>
6.2	<p><b>Această activitate</b> își propune să sporească înțelegerea persoanelor în vârstă a termenilor de reducere, reutilizare și reciclare, pentru a înțelege conexiunea CC cu gestionarea deșeurilor și pentru a îmbunătăți cunoștințele lor despre etapele de gestionare a deșeurilor. Activitatea va sprijini participanții să aprofundeze temele din AFEC 6.</p>
6.3	<p><b>Instrumente:</b> chestionare pentru fiecare participant, flip chart și pixuri</p> <p><b>Durată:</b> 1 oră</p>

7	<b>CONSUMUL COLABORATIV ÎN DOMENIUL MOBILITĂȚII (AFEC 7) SESIUNE FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ –PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE</b>
---	---

7.1	<p><b>Activitatea “Proiectează-ți propriul oraș”</b></p> <p>Această activitate trebuie să fie realizată la sfârșitul AFEC 7.</p> <p>- După ce materialul pentru AFEC 7 este prezentat și completat, formatorul le prezintă participanților principalele concluzii și idei și îi întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.</p> <p>- După lămurirea tuturor întrebărilor și punctelor neclare, formatorul poate continua cu activitatea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatorul pune o bucată mare de hârtie (de exemplu, A1) pe perete.</li> <li>• Participanții se așează într-un grup și toți pot vedea hârtia pe perete.</li> <li>• Grupul își creează orașul „propriu” și ia notițe pe hârtie, urmând aceste instrucțiuni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Să reducă CO<sub>2</sub></li> <li>- Să aplice mobilitatea ecologică</li> <li>- Să reducă utilizarea mașinii</li> <li>- Să reducă costurile de transport</li> <li>- Să aibă un mediu clar</li> <li>- Bicicletele să fie ușor de utilizat de toată lumea (de exemplu, persoanele în vârstă)</li> <li>- Să folosească mașinile în comun</li> <li>- Să partajeze o cursă</li> <li>- Transportul public și bicicletele</li> </ul> </li> <li>• Urmează un proces de brainstorming, în care participanților li se cer idei despre “propriul” oraș și cum pot fi implementate aceste idei în raport cu CC.</li> <li>• De exemplu, întrebarea formatorului ar arăta astfel:</li> <li>• Formatorul ia notițe despre discuțiilor participanților și împarte soluțiile de mobilitate ecologică în soluții pe termen scurt și soluții pe termen lung.</li> <li>• Apoi, urmează o scurtă discuție despre modul în care mobilitatea ecologică este legată de CC.</li> </ul>
7.2	<p>Această <b>activitate</b> îi ajută pe participanți să înțeleagă conexiunea dintre mobilitate și CC. Participanții vor conștientiza mai bine principiile de funcționare, avantajele și impactul pozitiv al sistemelor de partajare de biciclete, folosire în comun a mașinilor și partajării mașinilor.</p>
7.3	<p>Instrumente: bucată mare de hârtie, pixuri, markere, hârtii</p> <p>Durată: 1 oră</p>

8	<b>CONSUMUL COLABORATIV PENTRU PARTAJAREA BUNURILOR DE BAZĂ (HAINE, LOCUINȚE...) (AFEC 8)</b> <b>SESIUNE FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ –PRINCIPII, DURATA ȘI INSTRUMENTE</b>
8.1	<p>Activitatea “Să încheiem un târg”</p> <p>Această activitate trebuie să fie realizată la sfârșitul AFEC 8.</p> <p>- După ce materialul pentru AFEC 8 a fost prezentat și completat, formatorul le prezintă participanților principalele concluzii și idei și îi întreabă dacă au întrebări pe care ar dori să le pună.</p> <p>- După lămurirea tuturor întrebărilor și punctelor neclare, formatorul poate continua cu activitatea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiecare participant ia o bucată de hârtie și o pliază pe jumătate.</li> <li>• În partea stângă a hârtiei desenează o imagine a unui bun, iar în dreapta, modalități de a schimba acel bun, de ex. un tricou.</li> <li>• Apoi, participanții încearcă să schimbe sau să împartă bunul (imaginea desenată) cu bunurile altor participanți. Ei ar trebui să ia în considerare modalitățile de schimb de bunuri. Este posibil ca un participant să-și ofere bunul altui participant.</li> <li>• De exemplu, participantul a scris că un tricou poate fi schimbat cu o alt articol vestimentar, astfel încât să poată găsi pe cineva care are o pereche de pantaloni la schimb.</li> <li>• Participanții prezintă povestea bunului lor - primul și cel de după schimb / partajare (dacă există).</li> <li>• Urmează o discuție despre modalitățile de schimb de bunuri și utilizarea în comun a unui bun sau serviciu de către un grup.</li> </ul> <p>Ponturi:</p> <p>Formatorul poate găsi informații privind modurile de partajare și schimb de bunuri aici:  <a href="https://www.moneycrashers.com/how-to-barter/">https://www.moneycrashers.com/how-to-barter/</a></p>
8.2	<p><b>Obiectivul principal al activității</b> este ca participanții să înțeleagă modul în care CC are legătură directă cu schimbul de bunuri și utilizarea în comun a bunurilor de către un grup. Participanții vor avea, de asemenea, o înțelegere mai clară a definiției CC. În plus, vor defini modalități de schimb și de schimb de bunuri și servicii.</p>
8.3	<p><b>Instrumente:</b> foi (câte una pentru fiecare participant), markere, pixuri</p> <p><b>Durată:</b> 1oră</p>



