CULTURE ON PRESCRIPTION

KITUL DE FORMARE

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Autori:

European Association for the Education of Adults (EAEA)
Christin Cieslak

Dublin City University
Christine O'Kelly

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur
Jana Eckert
Marcel Neumann

Cu contribuții din partea:

Juliana Louceiro (SHINE)
Carina Dantas (SHINE)
Iuliana Iliescu (GEAC)
Radu Meiroșu (GEAC)
Bart Borsje (AFEdemy)

Copyright (c) 2024 Consorțiu European Prescripție Culturală

Această publicație este licențiată sub o licență internațională Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0).

Parteneri și contact

Proiectul Erasmus+ Culture on Prescription Europe (COPE) a început în ianuarie 2022 și se derulează până la sfârșitul anului 2024. Proiectul implică organizații partenere din șase țări europene:

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur Frankfurt, Germany
European Coordination
Jana Eckert
eckert@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Germany
https://frankfurt.de/de-de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/gesundheitsamt

Dublin City University, Ireland
www.dcu.ie

AFEdemy, Academy on age-friendly environments in Europe BV
Gouda, The Netherlands
www.afedemy.eu

EAEA, European Association for the Education of Adults, Belgium
www.eaea.org

SHINE 2Europe, Lda, Portugal
www.shine2.eu

GEAC, Asociatia Grupul de Educatie si Actiune pentru Cetatenie, Romania
www.geac.ro

Site-ul proiectului:

culture-on-prescription.eu

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

CUPRINS

Kitul de formare Cultura pe bază de prescripție 5

1. Așadar, ce sunt Prescrierea culturală/socială, Prescripția culturală și proiectul Cultura pe bază de prescripție? 7
2. Contexte naționale 9
   - 2.1 Belgia - Concept în fază incipientă 9
   - 2.2 Germania – Nevoi care devin mai vizibile 10
   - 2.3 Irlanda - Structuri bine definite de prescriere social 10
   - 2.4 Portugalia - Conceptul de prescripție socială în creștere 11
   - 2.5 România - Unele posibilități identificate 11
   - 2.6 Țările de Jos - Cultura pe bază de prescripție întâlnește bunăstarea 12
3. Tutorial video pentru facilitatori 13
4. Selectarea și pregătirea artiștilor pentru inițiativele "Cultura pe bază de prescripție" 14
   - 4.1 Un atelier pentru pregătitirea facilitatorilor 15
   - 4.2 Insigna digitală 15
5. Curriculum - cadru European 17
   - 5.1 Curriculum - versiune extinsă și prescurtată 18
   - 5.2 Versiunea prescurtată a cursului 19
   - 5.3 Particularități ale programelor de studii 20
6. Facilitarea expresiei culturale: diverse abordări în atelierele Cultură pe bază de prescripție 22
7. Stimularea învățării de la egal la egal, a muncii în echipă și a sprijinului reciproc 24
   - 7.1 Învățarea colaborativă în grup 24
   - 7.2 Crearea unui spațiu comun pentru facilitarea de legături între comunități 24
   - 7.3 Întâlniri rapide 25
   - 7.4 Grupurile Buzz: îmbunătățirea învățării interactive 25
   - 7.5 Gândește - grupează – împărtășește 26
   - 7.6 Lanterna 26
   - 7.7 Expert puzzle-uri 26
   - 7.8 Spațiu deschis 27
   - 7.9 Metoda bulgărelui de zăpadă 27
8. Evaluarea eficacității și impactului cursurilor: beneficiile evaluării cursurilor 28
   - 8.1 Utilizarea UCLS și WEMWBS 29
   - 8.2 Instrumentul de validare între colegi: Un ghid practic pentru facilitatori 30
9. Susținerea comunității de cursanți 32
10. Instrumente digitale pentru prezentarea rezultatelor 34
    - 10.1 YouTube - scena ta pentru piese de teatru înregistrate 34
    - 10.2 Instagram - o pânză pentru arta vizuală 34
    - 10.3 Behance - vitrină de portofoliu profesional 35
    - 10.4 Galerii virtuale - crearea de expoziții immersive 35

Anexa I: Curriculum extins 36

Anexa II: Formular de evaluare a cursului 40

Anexa III: Ghid pentru înființarea unei comunități de practică pentru cursanți 43

Kitul de formare Cultura pe bază de prescripție

Proiectul "Cultura pe bază de prescripție" își propune să creeze noi abordări ale ofertei educaționale prin combinarea efectelor pozitive asupra sănătății care au fost demonstrate atât pentru activitățile culturale, cât și pentru învățare. Acest set de instrumente oferă facilitatorilor din sectorul social și cel al asistenței medicale un sprijin practic pentru a recomanda oferte educaționale persoanelor care se confruntă sau riscă să se confrunte cu singurătatea sau excluziunea socială. Scopul proiectului "Cultura pe bază de prescripție" și, prin urmare, al acestui kit de formare, este de a implica facilitatorii din cadrul organizațiilor în care aceștia au încredere și care au legături cu potențialii viitori cursanți. În acest context, publicul țintă principal al acestui kit de formare include facilitatori ai cursurilor culturale locale, membri ai rețelelor locale și alte părți interesate relevante.

Acesta va permite și va sprijini formatorii să planifice, să pregătească, să desfășoare și să evalueze cursurile de Cultură pe bază de prescripție și să sprijine persoanele care au nevoie de mai multă reziliență pentru a face față provocărilor lor în mod creativ și eficient. Facilitatorii care implementează deja sau intenționează să implementeze activități din cadrul programului Cultura pe bază de prescripție vor găsi acest kit de neprețuit. Acesta oferă materiale suplimentare, inspirație și poate servi un prim pas inițial în procesul lor de implementare.

Membrii rețelelor locale pot utiliza setul de instrumente pentru a influența factorii de decizie, actorii cheie și entități private să ia în considerare abordarea de prescriere socială/culturală (PS/PC). Prin prezentarea unui exemplu concret de implementare cu succes, abordarea devine mai puțin abstractă și mai ușor de abordat. În plus, acest set de instrumente cuprinzător poate contribui la reducerea barierelor în calea adoptării abordării PS/PC, oferind un curriculum dezvoltat complet, materiale suport și perspective specifice fiecărei țări.

Alte părți interesate relevante, inclusiv furnizorii de servicii sociale și de asistență medicală, factorii de decizie politică și organizațiile care lucrează cu sau pentru persoanele în vârstă, pot beneficia, de asemenea, de adoptarea abordării PS/PC. Pe parcursul proiectului Erasmus+, care se bazează acest set de instrumente, părțile interesate au fost implicate în diferite etape, pentru a încuraja participarea lor activă și pentru a le sensibiliza. Prin prezentarea abordării de prescriere culturală/socială și a beneficiilor sale potențiale, părțile interesate pot fi inspirate să exploreze punerea sa în aplicare în cadrul instituțiilor locale sau să o propună ca soluție viabilă factorilor de decizie relevanți.

Recomandările elaborate pentru factorii de decizie din municipalități și asociații pot fi consultate **aici.**

Prescrierea culturală și socială reprezintă instrumente puternice. Participanții se pot confrunta cu preocupări sociale, cum ar fi singurătatea, izolarea și problemele de sănătate mintală, sau pot face parte din programe de (re)integrare.

În ultimii ani, scena asistenței medicale a suferit o schimbare de paradigmă, recunoscând că sănătatea și bunăstarea se extind dincolo de modelul biomedical tradițional. Această schimbare a dus la apariția unor abordări terapeutice și preventive inovatoare care pun accentul pe integrarea factorilor culturali și sociali în intervențiile de asistență medicală. În acest capitol, vom explora trei concepte interconectate:

Prescrierea culturală, Prescrierea socială și Cultura pe bază de rețetă, fiecare dintre acestea oferind perspective unice asupra importanței culturii și a contextului social în asistența medicală.

Cu toate acestea, pe parcursul paginilor următoare, "Prescripția culturală" și "Prescripția socială" sunt utilizate în mod interschimbabil (care se pot schimba), reprezentând o abordare care se adresează sănătății și bunăstării oamenilor prin intermediul inițiativelor bazate pe comunitate. Prescrierea culturală și socială, mecanisme preventive din ce în ce mai populare și dovedite, joacă un rol esențial în îmbunătățirea bunăstării mentale și fizice, reducerea singurătății și a izolării și promovarea unor comportamente de sănătate îmbunătățite (HSE, 2021). Aceste abordări produc numeroase beneficii pentru indivizi și pentru societate.

Studiile au demonstrat avantajele semnificative ale prescripțiilor culturale și sociale, inclusiv reducerea costurilor serviciilor de sănătate, scăderea cererii de servicii medicale și îmbunătățirea sănătății și a bunăstării participanților. O evaluare a programelor de prescriere socială existente în Regatul Unit a relevat o reducere remarcabilă de 28 % a cererii medicilor de familie (GP), o reducere de 24 % a vizitelor la serviciile de urgență și o scădere impresionantă de 64 % a direcționării către spital (Polley et al., 2017).

1. Așadar, ce sunt Prescrierea culturală/socială, Prescripția culturală și proiectul Cultura pe bază de prescripție?

Prescrierea culturală cuprinde un cadru terapeutic care recunoaște influența credințelor, practicilor și valorilor culturale asupra sănătății și bunăstării unei persoane. Aceasta recunoaște faptul că cultura joacă un rol fundamental în modelarea comportamentelor de sănătate, a atitudinilor față de boală și a preferințelor de tratament. Profesioniștii din domeniul sănătății care adoptă prescrierea culturală se implică activ în relația cu pacienții pentru a înțelege trecutul lor cultural și pentru a adapta intervențiile în consecință. Prin adoptarea competenței și sensibilității culturale, aceștia urmăresc să promoveze implicarea pacienților, să îmbunătățească rezultatele tratamentului și să încurajeze *smerenia* culturală în furnizarea de asistență medicală.

Pe de altă parte, **Prescrierea socială** recunoaște impactul semnificativ al factorilor sociali determinanți asupra sănătății unui individ și recunoaște că asistența medicală se extinde dincolo de intervențiile medicale. Prescrierea socială presupune procesul de conectare a pacienților cu resursele comunitare non-clinice și cu rețelele de sprijin pentru a aborda factorii sociali care afectează sănătatea. Furnizorii de servicii medicale care utilizează prescrierea socială colaborează cu organizațiile comunitare, cu facilitatori (dacă este cazul), cu asistenții sociali și cu alți profesioniști relevanți pentru a pune pacienții în legătură cu servicii precum programe de exerciții fizice, terapie prin artă, grupuri de sprijin sau asistență pentru locuințe. Prin abordarea factorilor sociali determinanți, Prescrierea socială urmărește să îmbunătățească bunăstarea generală și să abordeze inegalitățile în materie de sănătate la nivelul comunității.

În plus, există un concept cunoscut sub numele de "**cultură pe bază de prescripție"**, care recunoaște puterea de transformare a implicării culturale în promovarea sănătății și a bunăstării. Acesta implică prescrierea de activități culturale, cum ar fi muzica, arta, dansul sau literatura, ca parte a unei intervenții în domeniul sănătății. Recunoscând faptul că participarea culturală poate spori legăturile sociale, reduce stresul și favorizează dezvoltarea personală, Prescripția culturală încurajează persoanele să exploreze și să se implice în practicile culturale care rezonează cu interesele și trecutul lor. Prin prescrierea de activități culturale, practicienii din domeniul sănătății urmăresc să îmbunătățească calitatea vieții, să promoveze bunăstarea mentală și să cultive un sentiment de identitate și de apartenență.

Cu toate acestea, în cadrul acestui kit de formare, ne vom referi în mod interschimbabil la Prescrierea socială (PS) și la Prescrierea culturală (PC) atunci când ne referim la praxisul lor în general și la Prescrierea culturală atunci când ne referim la proiectul Erasmus+.

Aflați mai multe despre Prescrierea culturală și socială, despre proiectul "Cultura pe bază de prescripție" și despre aspectele importante în **Compendiul european: Promovarea sănătății prin experiențe culturale de învățare.**

Proiectul a reunit mai multe organizații din Irlanda, Belgia, Portugalia, Germania, Țările de Jos și România. Acest efort de colaborare, activ din ianuarie 2022 până în martie 2024, a avut un obiectiv principal: abordarea problemelor omniprezente ale singurătății și izolării în cazul persoanelor în vârstă și al persoanelor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală. În acest sens, proiectul a urmărit o abordare inovatoare prin încurajarea participării active a persoanelor singure la activități culturale. Prin facilitarea implicării acestora în comunitățile lor locale, "Cultura pe bază de rețetă" a urmărit să consolideze interacțiunea socială și să sporească rezistența acestor persoane în viața lor de zi cu zi. În esența sa, proiectul Prescripția culturală a urmărit să disemineze cunoștințe despre o abordare PC/PS bazată pe dovezi și să valorifice impactul pozitiv al activităților culturale și al experiențelor de învățare pentru a îmbunătăți sănătatea și bunăstarea generală.

Așadar, în cadrul acestui kit de formare veți găsi resurse valoroase și sprijin practic pentru facilitatorii din domeniul social și al asistenței medicale și pentru artiștii profesioniști care însoțesc învățarea adulților.

În secțiunea **Resurse** a Platformei de învățare, veți găsi un ghid pentru factorii de decizie din administrația publică și asociațiile/fundațiile interesate să adopte principiile Prescripției sociale și culturale.

2. Contexte naționale

În următorul capitol, dorim să explorăm conceptul de prescriere culturală și socială în diferite contexte naționale, oferind o privire de ansamblu asupra situației actuale a PS/PC în țările partenere.

Acest capitol își propune să pună în lumină diferitele abordări și experiențe de punere în aplicare a PS/PC în diferite țări. Prin examinarea perspectivelor țărilor partenere, obținem informații valoroase despre provocările, succesele și aspectele unice ale PS/PC în fiecare context.

Prin această explorare a contextelor naționale, ne propunem să încurajăm o înțelegere mai profundă a beneficiilor potențiale ale PS/PC și a rolului său în susținerea asistenței medicale holistice. Examinând abordările variate ale PS/PC, putem identifica tendințe comune și bune practici care pot informa dezvoltarea și implementarea inițiativelor în alte contexte.

2.1 Belgia - Concept în fază incipientă

Prescripția culturală, respectiv socială, este un concept relativ nou în Belgia și, deși au existat inițiative individuale în cadrul fiecărei comunități lingvistice, rămâne o lipsă clară de colaborare și de învățare comună între părțile interesate. Se pare că PS/PC în Belgia este determinată în primul rând de eforturile voluntare ale părților interesate individuale, ceea ce le mărește semnificativ volumul de muncă și le lasă cu resurse limitate pentru schimburi și crearea de rețele. Astfel, majoritatea inițiativelor se bazează pe eforturi private, fie prin intermediul unor organizații non-profit, fie prin intermediul unor entități private, care solicită participanților să aducă o contribuție privată.

În ciuda structurii demografice și a raportului bianual privind fericirea, care evidențiază cererea ridicată și beneficiile potențiale ale prescripției culturale și sociale în Belgia, există o lipsă de fonduri publice disponibile pentru astfel de inițiative. Majoritatea proiectelor finanțate din fonduri publice par să acorde prioritate prestigiului, mai degrabă decât să vizeze schimbări fundamentale în ofertele educaționale.

Pentru a promova în continuare PS/PC în Belgia, este necesară o campanie de informare cuprinzătoare. Această campanie ar trebui să vizeze părțile interesate relevante, factorii de decizie politică și factorii de control, subliniind beneficiile prescripției culturale și sociale. Pentru a asigura succesul acesteia, ar fi nevoie de un efort de colaborare care să implice toate cele trei comunități lingvistice. Cu toate acestea, peisajul actual nu indică dezvoltarea unei inițiative cuprinzătoare și probabil costisitoare la nivel național.

În general, conceptul de prescriere culturală și socială în Belgia se află încă în stadii incipiente, existând o nevoie urgentă de cooperare sporită, de finanțare publică și de un efort comun de sensibilizare și de înțelegere a beneficiilor sale potențiale.

2.2 Germania – Nevoi care devin mai vizibile

În Germania, conceptul este, de asemenea, încă în fază incipientă, deși inițiativele private și cele politice mai mici discută despre aceste oferte de mai mulți ani, dar în ultima vreme a existat o acceptare politică limitată. Cu toate acestea, pandemia COVID-19 și creșterea numărului de persoane izolate și cu probleme psihice au adus în prim plan problema singurătății și a soluțiilor adecvate. Partidele politice au început să se concentreze mai mult asupra acestui subiect, după cum o dovedesc inițiative precum Rețeaua de Singurătate, finanțată de Ministerul Familiei, Persoanelor Vârstnice, Femeilor și Tineretului. Au apărut, de asemenea, exemple izolate de abordări de prescriere a asistenței medicale.

Experții au subliniat nevoia societății de abordări socio-culturale-medicale, având în vedere situațiile de viață în schimbare, ca urmare a schimbărilor demografice, a schimbărilor climatice, a digitalizării și a creșterii gradului de individualizare în societate. În plus, experții au recunoscut potențialul de îmbunătățire a calității vieții persoanelor afectate prin introducerea unor abordări de prescriere, cum ar fi activarea autoeficienței și a eficacității de grup în activități sociale și culturale. Cu toate acestea, au fost subliniate, de asemenea, provocările legate de punerea în aplicare a inițiativelor "Cultură pe bază de prescripție", din cauza structurilor federale predominante, cu o varietate de companii de asigurări de sănătate și filiale locale, inclusiv probleme legate de accesibilitate și de creșterea volumului de muncă pentru medici.

În ciuda unei serii de provocări, experții germani sunt de acord asupra importanței și necesității de a testa astfel de noi abordări de tip "Cultura pe bază de prescripție", subliniind beneficiile lor potențiale, cum ar fi reducerea costurilor în sectorul sănătății. Obiectivul trebuie să fie acum creșterea gradului de conștientizare și includerea PC pe agenda politică și socială. În 2023, au apărut rețele naționale care se concentrează pe schimbul și promovarea beneficiilor culturii vindecării și ale prescripției sociale.

2.3 Irlanda – Structuri bine definite de prescriere socială

Prescripția socială în Irlanda a luat naștere ca un proiect de bază în 2012. Până în 2020, PS era disponibilă în 30 de locații din întreaga țară. Până în 2022, prescrierea socială s-a extins continuu până la peste 40 de comunități locale din Irlanda.

În Irlanda, profesioniștii din domeniul sănătății și alți profesioniști îndrumă pacienții către facilitatori / intermediari în domeniul prescripției sociale, care colaborează cu pacienții pentru a răspunde preocupărilor acestora prin abordări personalizate de coaching și coproducție. În mod concret, prescripțiile sociale pot include activități disponibile la nivel local, cum ar fi grupuri de mers pe jos, grupuri de lectură, cursuri de pictură, programe de gestionare a stresului, grădinărit comunitar, oportunități artistice și culturale și barăci pentru bărbați. În acest sens, facilitatorul pentru prescripțiile sociale lucrează îndeaproape cu pacientul, dezvoltând un plan individualizat specific nevoilor sale și oferind sprijin și evaluare continuă.

Pentru a pune în aplicare în mod eficient prescrierea socială, este important:

- **să ia în considerare evaluarea externă,**
- **să învețe de la furnizorii existenți,**
- **să adapteze abordarea la nevoile comunității,**
- **să asigure facilitatori instruiți în prescrierea socială,**
- **să ofere cursuri de formare pentru identificarea preocupărilor și implicarea resurselor adecvate,**

- **să acorde prioritate îngrijirii centrate pe pacient,**
- **să sprijine bunăstarea facilitatorilor în domeniul prescripției sociale,**
- **și să mențină confidențialitatea și siguranța în acest proces.**

2.4 Portugalia - Conceptul de prescripție socială în creștere

Conceptul și metodologia de prescriere socială (PS) câștigă tot mai mult teren în Portugalia, cu inițiative și proiecte care stabilesc bune practici în acest domeniu. Astfel, PS, prescripția culturală și alte strategii de promovare a sănătății pun deja accentul pe legăturile dintre comunitate, asistența medicală primară și serviciile sociale.

Sistemele existente în Portugalia permit medicilor de familie să îndrume pacienții către asistenții sociali prin intermediul unei platforme electronice și să transfere asistentului social responsabilitatea verificării cu organizațiile din sectorul terțiar, precum și responsabilitatea de a verifica dacă pacientul urmează activitățile prescrise. Un exemplu al acestei abordări este activitatea desfășurată în Unitatea de sănătate familială din centrul orașului Lisabona și în Unitatea de sănătate familială din Almirante, care oferă asistență medicală pacienților cu o mare variabilitate a caracteristicilor sociodemografice. Cu toate acestea, se pare că sistemul este subutilizat, atât de către medicii generaliști, precum și de către Ministerul Sănătății și Administrația Regională de Sănătate.

În consecință, rapoartele și experții recunosc necesitatea unei dezvoltări suplimentare. În acest sens, a fost ridicată în continuare importanța îmbunătățirii continue a infrastructurii digitale.

În general, prescrierea de servicii sociale și culturale este în creștere în Portugalia, dar există o nevoie urgentă de investiții. Conceptele respective nu sunt încă bine definite sau ferm stabilite, ceea ce face dificilă adoptarea deplină a practicilor de prescriere culturală și socială în acest stadiu.

2.5 România - Unele posibilități identificate

România se află, de asemenea, în primele etape ale schimbării percepțiilor cu privire la politicile publice în domeniul social și comunitar, prezentând, totuși, o oportunitate pentru artă și cultură de a juca un rol în îmbunătățirea rezultatelor în sectorul sănătății și al îngrijirii. Este nevoie urgentă de o dezbatere publică națională care să permită restabilirea serviciilor sociale, de sănătate și comunitare.

Eficacitatea unui potențial sistem de PC se va baza în mare măsură pe un sprijin personalizat și localizat, așa cum au demonstrat inițiativele și proiectele implementate cu succes în trecut. Prin urmare, încurajarea și instituirea pe scară largă a prescripției sociale și culturale necesită colaborarea cu diverse părți interesate. În acest sens, administrația publică din România joacă un rol crucial în organizarea de cadre care să reunească instituțiile. Este esențial ca proiectele care au demonstrat rezultate pozitive să fie replicate la nivel local prin diseminarea exemplelor de succes pentru a permite punerea lor în aplicare și în alte comunități și municipalități.

Prin pretestarea sau încorporarea practicilor de prescriere socio-culturală în cadrul departamentelor specializate de asistență socială la nivel municipal, există o probabilitate mai mare ca instituțiile similare din România să adopte mai rapid aceste programe. Aceasta va contribui, la rândul său, la dezvoltarea unei noi abordări a sectorului public social.

2.6 Țările de Jos - Cultura pe bază de prescripție întâlnește bunăstarea

În Țările de Jos, Welzijn op Recept (stare de bine pe bază de prescripție socială) este o rețea națională recunoscută din 2018. Aceasta a fost înființată fără a include arta și cultura. Welzijn op Recept este aplicată în 135 din cele 352 de municipalități din Țările de Jos (cifrele din iunie 2022). Artă prin rețetă a fost dezvoltat la inițiativa LKCA (Institutul Național de Cunoaștere pentru Educație Culturală și Artă Amatoare). Aceasta a devenit recent o marcă oficială.

Printre rezultatele cheie ale monitorizării Welzijn op Recept se numără recunoașterea acestuia ca abordare regională în lanț, care contribuie la o agendă națională de prevenire. Inițiativa se concentrează în principal pe abordarea singurătății în rândul rezidenților în vârstă. În ciuda creșterii numărului de administrații care au adoptat-o, este necesară o abordare de calitate a punerii în aplicare. Unele administrații fac tranziția de la un model de recomandare la un model de colaborare în cadrul rețelelor de învățare, aceasta fiind o evoluție promițătoare.

Deși rezultatele raportate în cadrul acestor proiecte individuale au fost pozitive, nu există încă dovezi științifice care să demonstreze impactul pozitiv al PC. Pentru a asigura punerea în aplicare cu succes și continuarea prescrierii culturale, trebuie să se reducă decalajul dintre intervențiile medicale tradiționale pe bază de prescripție medicală și PC. Pentru aceasta, inițiativele de PC trebuie să fie profesionalizate, de exemplu, cursurile să fie oferite de artiști profesioniști cu abilități sociale și de coaching, este necesară definirea clară a ofertelor de curs și a proceselor de evaluare, precum și specificarea tipurilor de artă și cultură implicate, cum ar fi fotografia, pictura, sculptura, muzica și scrisul.

În acest context, se poate considera că PC ușurează volumul de muncă al medicilor generaliști prin extinderea grupului de prescriptori pentru a include asistenți de practică, consilieri de bunăstare și asistenți sociali. De asemenea, se consideră benefică oferirea de oportunități pentru potențialii prescriptori de a experimenta ei înșiși artele spectacolului, precum și oferirea de alternative la plățile financiare, cum ar fi contribuțiile în natură, pentru a sprijini dezvoltarea și punerea în aplicare a inițiativelor de PS/PC.

În mod evident, în Țările de Jos este de o importanță vitală nu numai formarea artiștilor profesioniști, metodele și educarea potențialilor prescriptori cu privire la beneficiile pe care le poate oferi PC, ci și atragerea participanților prin abordarea nevoilor lor. Cu toate acestea, provocarea cu care se confruntă este de a menține în același timp rolul artistului, mai degrabă decât de a deveni un îngrijitor, și de a îmbunătăți abilitățile sociale și de coaching - atât la nivel individual, cât și la nivel social.

3. Tutorial video pentru facilitatori

Acest ghidul cuprinzător oferă informații despre introducerea, planificarea și desfășurarea unui curs de cultură pe bază de rețetă. Împărțit în opt părți, fiecare segment aprofundează aspecte specifice ale procesului, oferind o prezentare generală, considerații și sfaturi practice extrase din experiențele partenerilor noștri de proiect.

Inițial, tutorialul oferă o prezentare concisă a proiectului "Cultura pe bază de prescripție", subliniind obiectivele acestuia, abordând provocările legate de prescrierea socială și culturală, evidențiind beneficiile potențiale. A doua parte se concentrează pe sarcinile și provocările cheie, un partener de proiect subliniind trei condiții cruciale pentru un start de succes.

În continuare, tutorialul explorează activarea și motivarea participanților, oferind informații din pilotarea cursurilor "Cultura pe bază de prescripție" cu privire la strategiile de recrutare eficiente și considerentele esențiale. Cea de-a patra parte se concentrează pe organizarea cursurilor, cu o diagramă care ilustrează selecția participanților la cele două cursuri model din Frankfurt M. (Germania) în funcție de interesele lor, de nivelul de singurătate și de alte caracteristici. Rolul facilitatorilor este apoi examinat, însoțit de un exemplu practic dintr-un curs pilot din Germania.

Pornind de la feedback-ul pozitiv primit în cadrul cursurilor "Cultura pe bază de prescripție", tutorialul împărtășește experiențele participanților și relațiile create în timpul cursurilor pilot. Secțiunile de încheiere detaliază elementele esențiale pentru implementare, evidențiază partenerii cheie care trebuie implicați și oferă sfaturi pentru a vă prezenta eficient ideea de curs.

Proiectul Culture on Prescription a pregătit un ghid tutorial video care oferă informații despre introducerea, planificarea și desfășurarea unui curs Culture on Prescription. Împărțit în opt părți, fiecare dintre acestea acoperă aspecte specifice cu o prezentare generală, considerații și sfaturi practice din experiențele partenerilor noștri de proiect. Pornind de la feedback-ul pozitiv în cadrul cursurilor Culture on Prescription finalizate, tutorialul împărtășește experiențele participanților și conexiunile create în timpul cursurilor pilot.

Vă rugăm să găsiți tutorialul video pentru facilitatori pe Platforma de învățare.

4. Selectarea și pregătirea artiștilor pentru inițiativele "Cultura pe bază de prescripție"

În implementarea inițiativelor "Cultura pe bază de rețetă", selecția atentă a artiștilor este un pas critic care influențează semnificativ succesul programului. Procesul de identificare a artiștilor pentru astfel de proiecte implică luarea în considerare a trecutului, a expertizei și a capacității acestora de a lucra eficient într-un context terapeutic, axat pe comunitate.

1. **Educatori pentru adulți din sectoarele sociale sau de sănătate**: Căutați artiști care au experiență în domeniul educației adulților, în special în sectorul social sau al sănătății. Acest lucru asigură o înțelegere fundamentală a provocărilor și nevoilor potențiale ale publicului țintă.
2. **Artiști cu experiență în educația adulților și/sau în domeniul terapeutic**: Se va acorda prioritate artiștilor cu experiență dovedită în domeniul educației adulților, de preferință celor cu experiență terapeutică. Această combinație de aptitudini permite o abordare mai holistică și empatică pentru a aborda obiectivele de bunăstare ale participanților.
3. **Diversitatea în disciplinele artistice**: Luați în considerare artiști cu abilități multiple în diverse discipline artistice. Acest lucru asigură un program bogat și variat, care se adresează diferitelor preferințe din cadrul grupului de participanți.
4. **Înțelegerea contextului local**: Artiștii familiarizați cu comunitatea locală și cu nuanțele culturale ale acesteia pot crea o experiență mai rezonantă și cu mai mult impact. Înțelegerea, de către aceștia, a dinamicii comunității contribuie la o abordare adaptată și sensibilă din punct de vedere cultural.
5. **Pasiune pentru implicarea în comunitate**: Căutați artiști care sunt cu adevărat pasionați de implicarea în comunitate și de impactul social. Această pasiune se va traduce într-un facilitator mai angajat și mai investit, favorizând un mediu de învățare pozitiv și de susținere.
6. **Capacitatea de a se adapta și de a inova**: În peisajul dinamic al inițiativelor culturale, artiștii selectați trebuie să dea dovadă de adaptabilitate și inovație. Acest lucru asigură faptul că programul rămâne proaspăt, atractiv și receptiv la nevoile participanților.
7. **Alinierea cu obiectivele proiectului**: Asigurați-vă că artiștii selectați se aliniază cu obiectivele inițiativei "Cultura pe bază de prescripție". Acest lucru implică o înțelegere comună a obiectivelor proiectului, fie că este vorba de reducerea singurătății, de îmbunătățirea stării de bine sau de încurajarea legăturilor sociale.

Luând în considerare aceste criterii, coordonatorii de proiecte pot identifica artiști care nu numai că posedă abilitățile necesare, dar și întruchipează un angajament autentic față de bunăstarea și dezvoltarea participanților la inițiativele "Cultura pe bază de prescripție".

4.1 Un atelier pentru pregătitirea facilitatorilor

Pentru a-i pregăti mai bine pe viitorii facilitatori ai inițiativei PS/PC, li se pot oferi ateliere de lucru pregătitoare, cu scopul de a le oferi abilități esențiale și înțelegere pentru a gestiona în mod eficient diferite medii ale participanților și provocări potențiale. Astfel de ateliere permit o pregătire solidă și favorizează un mediu sigur și respectuos pentru toți participanții. În timpul acestor ateliere de pregătire, facilitatorii învață, de exemplu, cum să stabilească roluri clare, să utilizeze activități de încălzire adecvate, să analizeze grupul țintă și să exerseze scenarii de joc de rol.

În plus, facilitatorii sunt învățați, de exemplu, să înțeleagă mediul de proveniență al participanților, ceea ce le permite să adapteze atelierele mai eficient și să evite eventualele capcane datorate neînțelegerilor. De asemenea, vor practica exerciții de joc de rol și discuții, asigurându-se că facilitatorii pot naviga cu încredere prin diverse dinamici de atelier și pot oferi un sprijin semnificativ participanților.

În cele din urmă, atelierele de pregătire se încheie cu reflecții asupra aspectelor pozitive ale inițiativei PS/PC, astfel încât facilitatorii să poată împărtăși feedback-ul și ideile lor pentru sesiunile viitoare.

Prin intermediul acestor ateliere de pregătire interactive, facilitatorii sunt nu doar mai bine pregătiți pentru a crea experiențe de atelier îmbogățitoare și incluzive, ci și împuterniciți să abordeze un grup țintă nou sau mai larg și/sau un format PS/PC.

Ca parte a pregătirilor pentru faza pilot, a fost elaborat și testat în Țările de Jos un concept pentru un astfel de atelier. Acest lucru i-a pregătit în mod adecvat pe artiștii selectați pentru a susține cursurile "Cultura pe bază de prescripție" pentru noul lor rol de facilitatori. Un model de pregătire a unui atelier poate fi descărcat de pe platforma de învățare Prescripție Culturală

Dacă sunteți interesat de schimburi cu alți facilitatori, vă rugăm să vizitați **Comunitatea** noastră de practică pe EPALE. Acest **ghid video** vă oferă îndrumări cu privire la modul în care vă puteți alătura grupului.

4.2 Insigna digitală

Pentru o mai bună susținere și motivare, proiectul a dezvoltat, de asemenea, o insignă de calitate pentru facilitatorii inițiativelor PS/PC. Pentru a obține această insignă, persoanele trebuie să elaboreze un curriculum și să ofere un curs cultural pentru persoane sau grupuri. Solicitantul insignei ar trebui să demonstreze expertiză în elaborarea și furnizarea de programe culturale, care să cuprindă diverse discipline, cum ar fi arta, teatrul, drama, cântatul, dansul etc., cu accent pe bunăstarea participanților. De asemenea, ar trebui să posede cunoștințe despre sistemele de sprijin pentru a face recomandări.

Încurajând profesionalismul, empatia și abilitatea de a concepe programe pentru publicul cu nevoi complexe, această insignă pune accentul pe crearea de module de prescriere culturală. Dovezile de îndeplinire a criteriilor includ un eșantion sau o demonstrație a activității, mărturii și un eșantion de curriculum cu dovezi de livrare. Pentru aceasta, insigna recunoaște expertiza specifică în lucrul creativ cu grupuri dificile sau marginalizate, sporind credibilitatea și recunoașterea pentru practicieni. Aceasta poate fi adăugată la CV-uri sau la profilurile LinkedIn.

Distincția este acordată de partenerul principal al proiectului "Cultura pe bază de prescripție", evaluată în baza unor criterii și dovezi, inclusiv un curriculum vitae, o demonstrație a activității și testimoniale. Aceasta este destinată artiștilor/facilitatorilor profesioniști care oferă programe culturale, oferind recunoașterea expertizei în acest domeniu specializat. Credibilitatea insignei este aprobată de partenerii proiectului Prescripție Culturală, susținut de programul Erasmus+ al UE. Informații despre insignă și formularul de cerere pot fi găsite pe platforma de învățare Prescripție Culturală.

5. Curriculum – cadru European

Îndrumările privind selectarea facilitatorilor pentru inițiativele "Cultura pe bază de prescripție" sunt esențiale pentru succesul programului. Facilitatorii joacă un rol decisiv în crearea unui mediu de învățare favorabil. Dacă vă întrebați: "Ce trebuie să am pentru a fi facilitator?", luați în considerare două profiluri principale. În primul rând, educatorii de adulți din sectorul social sau de sănătate, care colaborează cu artiștii, aduc un amestec valoros de expertiză educațională și de cunoștințe legate de sănătate. În al doilea rând, artiștii cu experiență în educația adulților și/sau cu un background terapeutic contribuie cu o perspectivă creativă unică. Atunci când selectați facilitatorii, asigurați-vă că aceștia se aliniază cu ethosul proiectului și că posedă un angajament de a promova spații de învățare favorabile. Colaborarea dintre educatorii pentru adulți și artiști poate îmbogăți experiența de învățare, combinând rigoarea educațională cu abordări creative pentru a spori impactul general asupra bunăstării participanților.

Elaborarea curriculumului-cadru al culturii pe bază de prescripție a fost un proces vital pentru proiect, implicând proiectarea unei schițe cuprinzătoare și structurate a cunoștințelor, abilităților și competențelor pe care participanții trebuiau să le dobândească. În acest sens, curriculumul-cadru a servit drept ghid pentru artiștii implicați în perioada de pilotare. Acesta nu numai că a oferit o foaie de parcurs clară pentru abordarea "Cultură pe bază de prescripție" a cursului, dar și pentru evaluarea acesteia și efectul asupra singurătății și bunăstării percepute.

Elaborarea unui curriculum-cadru oferă mai multe avantaje. În primul rând, oferă o abordare standardizată și coerentă a conceperii și implementării curriculumului. Prin definirea conceptelor de bază, a rezultatelor învățării și a evaluărilor, un curriculum-cadru asigură faptul că toți cursanții au acces la o experiență care a fost dezvoltată în funcție de nevoile lor. Acest lucru contribuie la asigurarea faptului că cursanții primesc sprijinul de care au nevoie și reduce riscul unor abordări dăunătoare.

În general, s-a demonstrat în timpul pilotării cursurilor "Cultura pe bază de prescripție" că este cel mai indicat să se mențină un interval de 6 până la 10 întâlniri/sesiuni pentru fiecare curs, împreună cu o întâlnire prealabilă și una ulterioară pentru a pregăti și încheia cursul în mod eficient, fără a pierde timp prețios. În plus, întâlnirile sunt programate în mod ideal săptămânal sau la fiecare trei săptămâni, cu un interval de maximum patru săptămâni între sesiuni pentru a menține angajamentul și impulsul. Se recomandă ca un grup să conțină cel puțin 8 până la 10 participanți, deoarece acest lucru poate favoriza un mediu de învățare solidar și interactiv, oferind în același timp participanților posibilitatea de a ieși și ei pe deplin în evidență în cadrul grupului. Cu toate acestea, pilotarea a arătat, de asemenea, că grupurile de teatru ar putea porni de la un grup mai mare de participanți, deoarece ratele de abandon ar putea fi mai mari.

În cazul în care inițiativa PS/PC este de a învinge singurătatea și izolarea, organizatorii, medicii prescriptori sau facilitatorii ar putea instrumenta chestionarul UCLA (University of California, Los Angeles) Scala de singurătate sau Warwick-Edinburgh Scala bunăstării mentare (WEMWBS) pentru a măsura sentimentul de izolare înainte și după curs. Cu toate acestea, este imperios necesar să se obțină permisiunea de a le utiliza.

După finalizarea cursului, se poate utiliza chestionarul de evaluare a cursului (și anexa II) pentru a colecta feedback cu privire la experiența generală a cursului, ceea ce vă permite să perfecționați și să îmbunătățiți atelierele viitoare.

În general, atunci când urmează programul structurat furnizat în setul de instrumente, facilitatorii ar trebui, în primul rând, să asigure o prezentare fără probleme a cursului, a lor înșiși, precum și prezentarea participanților între ei în timpul sesiunii inițiale. Pe tot parcursul cursului, este foarte valoros să încurajați în permanență participarea activă și creativitatea, precum și să oferiți sprijin și îndrumare continuă în calitate de facilitator. Spre sfârșitul cursului, și în special în timpul sesiunii de închidere, participanții nu

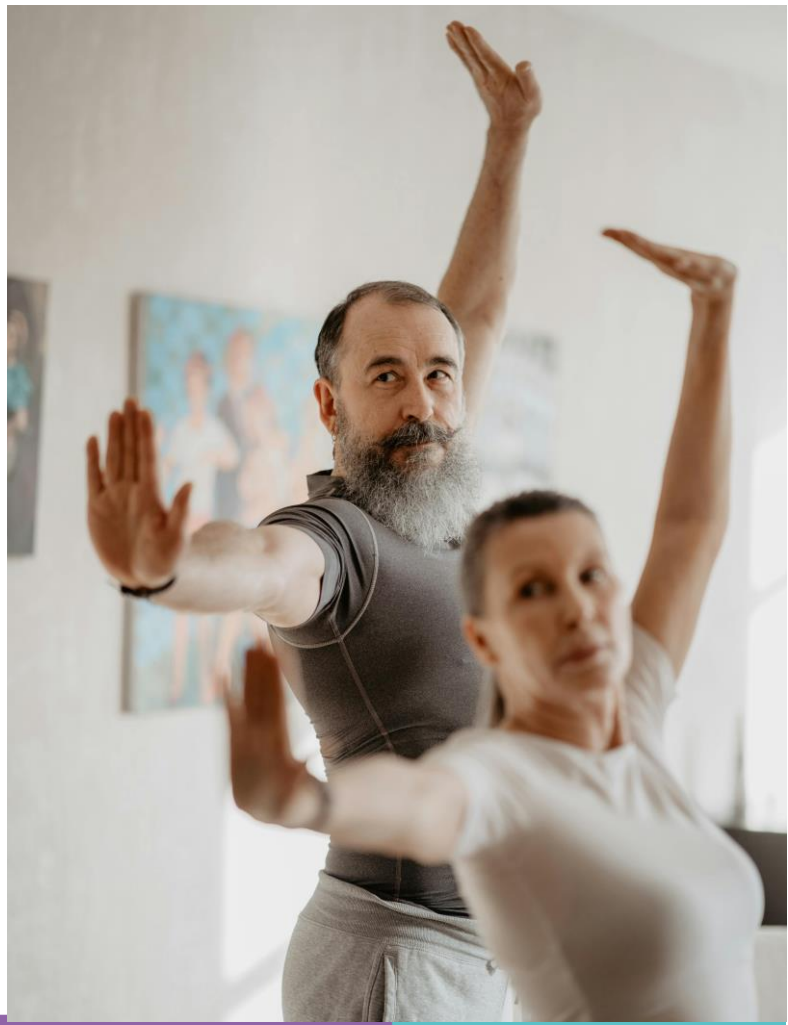
numai că au timp să își finalizeze lucrările, ci și să își sărbătorească realizările. Acest lucru va pune bazele unei reflecții retrospective privind impactul și rezultatele cursului pe care participanții le-au experimentat. De asemenea, sondajul post-studiu, dacă este utilizat, trebuie distribuit și completat pentru a colecta informații valoroase.

Încorporând aceste sugestii în planificarea atelierului dumneavoastră, puteți crea o experiență de învățare semnificativă și cu impact atât pentru participanți, cât și pentru facilitatori.

5.1 Curriculum - versiune extinsă și prescurtată

Pentru a se adapta la diferitele niveluri de PC stabilite în diferitele țări partenere, am elaborat două programe-cadru. O versiune extinsă și o versiune prescurtată în capitolul ce urmează. Versiunea extinsă a fost de a oferi mai multe îndrumări și exemple, precum și sugestii de abordări, decât versiunea prescurtată. Versiunea prescurtată, pe de altă parte, oferă facilitatorului mai multă flexibilitate și libertate personală pentru a-și crea cursul "Cultura pe bază de prescripție" și, astfel, pentru a include mai multe experiențe personale, de exemplu, ca artist.

Cu toate acestea, planul-cadru de învățământ a fost conceput astfel încât să susțină flexibilitatea și adaptabilitatea acestuia. Acesta oferă un cadru structurat care permite personalizarea și adaptarea la nevoile locale sau contextuale, menținând în același timp abordarea de bază necesară pentru acest grup țintă specific de cursanți în vârstă cu o experiență subiectivă crescută de singurătate. Pe viitor, acest lucru va permite factorilor de decizie politică, instituțiilor de sănătate și artiștilor să își adapteze curriculum-ul la nevoile și caracteristicile unice ale cursanților, comunităților sau regiunilor lor și să se asigure că curriculum-ul rămâne relevant și actualizat în contextul schimbarilor rapide a nevoilor societale.



5.2 Versiunea prescurtată a cursului

- **Obiectivele presesiunii:**
  - ***Introducere în grup***: Creați o atmosferă prietenoasă și deschisă, prezentându-i pe toți participanții între ei.
  - **Sarcini individuale și de grup**:
    - ***Chestionar***: Fiecare participant și facilitatorul completează un chestionar.
    - ***Prezentare generală a cursului***: Comunicați abordarea generală, obiectivele generale și metodologia cursului.
- **Obiectivele primei sesiuni:**
  - ***Introducere și așteptări***: Prezentați participanții, explicați pașii următori și stabiliți așteptările.
  - ***Lansarea procesului de creație***: Inițiați procesul de creație, subliniind etapele care trebuie parcurse până la rezultatul final.
  - ***Aliniere***: Asigurați-vă că metodologia aleasă se aliniază cu dorințele și nevoile participanților.
  - ***Vizită culturală opțională***: Vizitați un loc cultural relevant (de exemplu, un muzeu, un teatru, etc.).
- **Sesiunea 2 Obiective:**
  - ***Revizuire și clarificare***: Revizuiți și clarificați orice idei sau obiective în evoluție.
  - ***Explicarea metodologiei***: Explicarea metodologiilor pentru spațiile de lucru individuale sau de grup.
  - ***Începeți lucrările***: Participanții încep să lucreze individual sau în grupuri, cu sprijinul continuu al facilitatorului.
  - ***Rezumatul*** progreselor: În funcție de abordare, se pot combina rezultatele sau se pot face prezentări individuale ale progreselor.
- **Sesiunile 3-7 Obiective:**
  - ***Muncă continuă***: Participanții își continuă activitatea cu sprijinul facilitatorului.
  - ***Verificarea progresului***: În funcție de abordare, se pot combina rezultatele sau se pot face prezentări individuale ale progreselor.
  - ***Încheiere***: Rezumați realizările și stabiliți un punct de plecare pentru următoarea sesiune.
- **Obiectivele penultimei sesiuni:**
  - ***Finalizarea lucrărilor***: Participanții își finalizează lucrările cu sprijinul facilitatorului.
  - ***Planificarea prezentării***: Discutați despre cadrul de prezentare a rezultatelor.
  - ***Închidere***: Oferiți un sentiment de realizare și finalizați pașii pentru următoarea prezentare.
- **Obiectivele ultimei sesiuni:**
  - ***Evaluare***: Efectuarea unei evaluări, a unui sondaj sau a unei analize.
  - ***Prezentarea rezultatelor***: Prezentarea rezultatelor (de exemplu, expoziție, piesă de teatru, etc.).
- **Obiective post-sesiune:**
  - ***Reflecție***: Consolidarea sentimentului de realizare și de mândrie, identificarea schimbărilor și a efectelor acestora.
  - ***Sondaj***: Efectuați un sondaj.
  - ***Documentație***: Rezumați abordarea și metodologia artistului pe o pagină A4 pentru exemple de bune practici.

5.3 Particularități ale programelor de studii

În timpul pilotării programelor-cadru, au fost observate particularități ale formelor de artă care au făcut necesare ajustări ale programelor. Cu titlu de exemplu, trebuie subliniate aici diferențele dintre un curs de artă și un curs de teatru. Deși toate programele pilot au avut ca scop abordarea singurătății și promovarea stării de bine prin activități creative și captivante, fiecare dintre ele a dezvoltat caracteristici și beneficii unice care merită să fie menționate.

Cursul de artă din Germania s-a adresat persoanelor cu vârste de peste 60 de ani, oferindu-le un spațiu de autoexprimare și creativitate. **Condus de un art-terapeut, asistent social și practician nemedical în psihoterapie cu experiență, cursul s-a întins pe durata a 10 sesiuni, fiecare având o durată de 2,5 ore. Sesiunile au avut loc în zilele de joi, între orele 10.30 și 13.00, iar cursul a găzduit un grup de 10 participanți. Locul de desfășurare a fost o sală luminoasă de la etajul 4. În cele zece sesiuni, participanții și-au finalizat lucrările de artă și au pregătit o mică expoziție, sărbătorindu-și realizările cu certificate de absolvire.** Cursul s-a încheiat cu un bufet alimentar, oferind un final vesel și satisfăcător al călătoriei creative. De-a lungul sesiunilor, a fost pusă la dispoziție o gamă variată de materiale artistice, inclusiv hârtie, pânze, acrilice, acuarele, pasteluri, creioane colorate, creioane, cerneală chinezească și plastilină sau argilă de modelare.

Pe de altă parte**, cel** de-al doilea **curs de teatru - desfășurat tot în Germania - s-a adresat persoanelor singure de toate vârstele și a fost condus de doi facilitatori. Ambii aveau o experiență vastă în actorie, regie și psihoterapie. Cursul s-a întins, de asemenea, pe durata a 10 sesiuni, dar fiecare sesiune a durat 2 ore, desfășurate miercurea, între orele 17.00 și 19.00, cu un grup mai mic de 7 participanți. Locația a fost o sală luminoasă de la etajul al doilea.** Începând cu creșterea conștientizării corporale a participanților, sesiunile ulterioare au aprofundat munca de teatru, explorând diverse aspecte ale actului actoricesc, mișcării și exprimării. O a doua vizită la o piesă de teatru de comedie a încurajat continuarea discuțiilor, dar a susținut și coeziunea grupului.

În Portugalia, inițiativa noastră pilot "Cultura pe bază de prescripție" a luat forma **unui atelier de expresie dramatică. Acest curs captivant a implicat opt participanți care au pornit într-o călătorie de înțelegere și exercitare conștientă a mișcărilor imaginației dramatice umane. Atelierul s-a întins pe parcursul a zece sesiuni, incluzând o prezentare introductivă, opt sesiuni de atelier imersiv și o sesiune de încheiere.** În centrul abordării noastre s-a aflat conceptul de Pedagogie Inductivă, în care participanții au fost chemați prin sarcini obiective care s-au adresat aparatului senzorial, favorizând o explorare unică și îmbucurătoare a expresiei dramatice.

În concluzie, toate cursurile pilot- oricât de diverse ar fi fost - au oferit oportunități îmbucurătoare de dezvoltare personală și bunăstare. Cu toate acestea, în timp ce cursul de artă încurajează expresia artistică și creativitatea individuală, cursul de teatru se concentrează pe actorie, emoție și explorarea umorului și a comediei. Participanții au beneficiat de intervenții non-clinice într-un cadru de grup de sprijin, având un impact pozitiv asupra sănătății lor generale și a calității vieții. În acest context, facilitatorii au ajustat ușor cadrul formal și abordarea concretă din cadrul cursului pentru a răspunde nevoilor și posibilităților participanților, pentru a-i menține motivați și pentru a le menține obiectivul realizabil.

Programele naționale adaptate sunt disponibile pe **platforma de învățare** în limba engleză și în limba națională.

Pentru o înțelegere mai amplă a cursurilor pilotate în țările partenere, am creat materiale video care oferă o perspectivă valoroasă asupra diverselor metodologii și abordări utilizate în fiecare țară, oferind o imagine de ansamblu a inițiativelor "Cultura pe bază de prescripție".

România: https://youtu.be/WSDlvwG5q5s

Irlanda: https://youtu.be/po8K1nHmH8I

Țările de Jos: https://youtu.be/YpDtksb2mhQ

Portugalia: https://youtu.be/oBnTXlU9dko

Germania: https://youtu.be/jz44bw25cpA

6. Facilitarea expresiei culturale: diverse abordări în atelierele Cultură pe bază de prescripție

În acest capitol, explorăm diversele abordări și materiale utilizate de facilitatori în timpul atelierelor de lucru "Cultura pe bază de prescripție". Deși fiecare facilitator a adoptat o abordare unică, putem culege informații valoroase din resursele pe care le-au sugerat și din metodele pe care le-au folosit.

În Portugalia, cursul nu s-a bazat pe prezentări formale sau pe instrumente specifice. Cu toate acestea, facilitatorul și-a bazat metoda în mare măsură pe aceste abordări:

- "Regia de teatru: Analysis, Communication and Style" (Hodge, Francis și Michael McLain. Play Directing. CRC Press, 19 nov. 2015).
- "Scenariul actorului: Analiza scenariului pentru interpreți" (Waxberg, Charles S. The Actor's Script. Drama, 1998.)
- "Metodă sau nebunie" (Lewis, Robert. New York, Samuel French, Inc, 1958.)
- "Stanislavski și actorul: The Method of Physical Action" (Benedetti, Jean. New York, Routledge/Theatre Arts Books, 1998).
- "Analiza de scenariu pentru actori, regizori și designeri" (Thomas, James Amsterdam; Boston, Focal Press/Elsevier, 2009.)

În Țările de Jos, facilitatorul a folosit imagini cu picturi pe tot parcursul cursului, oferind participanților inspirație pentru propriile desene. În plus, acesta a adus un dosar cu imagini și fotografii de tablouri, prezentându-și propriile lucrări ca exemple. Participanții au avut posibilitatea de a selecta o imagine sau o pictură înrămate pentru a le reproduce pentru ei înșiși, artistul oferindu-le îndrumări pentru a crea lucrări frumoase.

Materialele pentru activitățile de pictură au inclus:

- Pânză sau hârtie de pictură
- Creioane
- Vopsea (acuarele, culori de ulei sau culori acrilice)
- Perii diferite (groase sau subțiri)
- Șevalet

Această abordare practică a permis participanților să se angajeze în exprimarea artistică și să exploreze teme culturale prin artă, stimulând creativitatea și dezvoltarea personală.

În mod similar, facilitatorul român s-a axat pe exerciții și metode practice, mai degrabă decât să se bazeze pe un aport teoretic extins. Participanții s-au implicat în activități precum învățarea modului corect de respirație pentru spectacolele de teatru, exersarea diferitelor stiluri de mers pe scenă, exerciții de încălzire, dans și mișcare grațioasă pe scenă, dialog între personaje, improvizație, dar și elemente de decor pentru scenă. Astfel, facilitatorul din România nu a folosit materiale specifice sau handout-uri, ci a pus accent pe exerciții fizice și improvizație, ceea ce le-a permis participanților să întruchipeze expresii culturale și să își îmbunătățească abilitățile teatrale.

În concluzie, facilitatorii au folosit rareori instrumente fizice concrete, documente, link-uri sau prezentări în pregătirea, respectiv în timpul cursurilor lor. De la referințe vizuale la materiale artistice și exerciții fizice, facilitatorii au ales abordări practice pentru a oferi participanților oportunități concrete și unice de a se conecta cu cultura și expresia artistică. Prin încorporarea acestor perspective în cursul dumneavoastră, veți putea crea o resursă versatilă și bogată pentru activități culturale care să stimuleze creativitatea, înțelegerea interculturală și dezvoltarea personală.

Platforma de învățare "Cultura pe bază de prescripție" oferă facilitatorilor **linkuri către instrumente interactive**, **chestionare și activități interactive** concepute pentru a fi un instrument valoros pentru consolidarea cunoștințelor dobândite în cadrul sesiunilor de curs.

7. Stimularea învățării de la egal la egal, a muncii în echipă și a sprijinului reciproc

Următorul capitol va prezenta metodele găsite pentru a stimula învățarea de la egal la egal, munca în echipă și sprijinul reciproc, ca fiind componente esențiale în implementarea inițiativelor "Cultura pe bază de rețetă". În acest sens, învățarea de la egal la egal se referă la procesul prin care cursanții se implică activ cu colegii lor pentru a face schimb de cunoștințe, a colabora pe sarcini și a se sprijini reciproc în procesul lor de învățare. Lucrul în echipă implică faptul că cursanții lucrează împreună pentru atingerea unui obiectiv comun, valorificându-și punctele forte și abilitățile individuale pentru a obține un rezultat colectiv. Sprijinul reciproc presupune promovarea unui mediu de învățare favorabil și incluziv, în care cursanții se ajută și încurajează în mod activ învățarea reciprocă.

Cum are loc învățarea colectivă?

- https://creeracord.com/2016/06/20/cum-se-desfasoara-invatarea-in-colectiv

Pentru evaluarea de către experți:

- https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/291-301_0.pdf

7.1 Învățarea colaborativă în grup

În cadrul acestei activități captivante, participanții se grupează pentru a explora o temă aleasă. După ce a colectat primele informații - fie prin autoreflecție, fie prin cercetare de bază - fiecare persoană își împărtășește cunoștințele și experiențele, încurajând învățarea reciprocă în cadrul grupului. Acest schimb colaborativ pregătește terenul pentru interacțiuni dinamice și un mediu de învățare bogat.

Dacă se face un pas mai departe în această colaborare, grupul poate, de asemenea, să abordeze în mod colectiv o problemă comună și apoi să adune informații în mod colaborativ. Acest lucru nu numai că încurajează munca în echipă, ci și declanșează rezolvarea problemelor prin colaborare. Grupul își poate valorifica eforturile prin transformarea rezultatelor cercetării în soluții practice, cum ar fi redactarea unei scrisori comune către consiliul municipal în care să propună idei viabile, vizitarea unei instituții sau dezvoltarea în comun a unei opere de artă sau a unei inovații.

Mai multe informații pot fi găsite aici:

- https://idea.uminho.pt/pt/ideadigital/entradas/Paginas/entrada35.aspx
- https://www.onderwijskennis.nl/toolkit-leren-en-lesgeven/samenwerkend-leren

7.2 Crearea unui spațiu comun pentru facilitarea de legături între comunități

În cadrul acestui proiect interactiv, de exemplu, grădinărit din apropierea unui azil de bătrâni, rezidenții fac echipă cu profesioniști pentru a crea fie o grădină vibrantă de flori, fie o grădină de legume. Procesul implică planificarea și întreținerea în comun, încurajând rezidenții să discute și să decidă împreună asupra conținutului grădinii, promovând interacțiuni sociale semnificative.

Florile în culori vibrante oferă oportunități creative, permițându-le rezidenților să realizeze creații distractive, în timp ce legumele cultivate în casă devin ingrediente pentru sesiuni de gătit în comun.

Această inițiativă comună de grădinărit nu numai că înfrumusețează împrejurimile, dar servește și ca un catalizator pentru implicarea comunității și pentru activități comune.

Aflați mai multe:

- https://redeser.com.br/blog/jardinagem-e-bom-para-a-terceira-idade
- https://langerthuisinhuis.nl/tuinieren-ouderen/

7.3 Întâlniri rapide

În sfera pedagogică, întâlnirile rapide servesc drept metodă dinamică pentru a promova interacțiuni rapide pe teme specifice. Cursanții în perechi se angajează în scurte discuții de trei minute, făcând schimb de perspective asupra unor subiecte date. Facilitatorul orchestrează schimbarea partenerilor la intervale regulate, introducând noi afirmații sau întrebări de explorat. Instrucțiunile clare privind rotația partenerilor, cum ar fi faptul că participanții cu fața spre fereastră se schimbă trei locuri spre dreapta după un semnal, asigură tranziții ușoare în mijlocul zgomotului ambiental. După patru-cinci runde, o discuție colectivă le permite cursanților să împărtășească cele mai importante aspecte din schimburile lor individuale. Acest lucru nu numai că facilitează o înțelegere mai profundă pentru profesori, dar dezvăluie și orice întrebări sau perspective persistente care ar fi putut apărea în timpul sesiunilor de tip colaborări rapide (speed networking).

- https://www.newcastle.edu.au/current-staff/teaching-and-research/teaching-resources/ldti/ldti-teaching-resources/resources/speed-dating
- https://erwachsenenbildung.at/aktuell/nachrichten/9959-speed-dating-erfahrungen-frei-austauschen-und-diskutieren.php
- https://www.onderwijslessen.nl/didactiek/speeddaten-in-de-klas/

7.4 Grupurile Buzz: îmbunătățirea învățării interactive

Tehnica Grupurile Buzz reprezintă o alternativă eficientă în predarea frontală tradițională. Participanții se angajează în discuții active cu unul sau doi parteneri, concentrându-se asupra unor întrebări-cheie prestabilite. Acest schimb colaborativ durează de obicei între trei și zece minute. Facilitatorul evaluează apoi necesitatea unei discuții suplimentare înainte de a relua lecția.

Personalizarea este o caracteristică cheie, permițând includerea de întrebări importante sau sarcini specifice adaptate la nevoile grupului. În cazurile în care timpul este suficient, sarcinile pot fi utilizate pentru explorarea în profunzime a subiectului. Sarcinile sunt flexibile și pot fi selectate individual în funcție de subiect, cu durate adaptabile.

În situațiile în care timpul este limitat (aproximativ 3-5 minute), participanții lucrează individual la întrebările cheie. Aceste întrebări orientative pot include reflecții asupra mesajelor cheie ale poveștii sau explicarea conținutului unei persoane care nu este familiarizată cu acesta. În timpul unor sesiuni mai prelungite, participanții își pot prezenta rezultatele sarcinilor sau pot elucida soluții la întrebările-cheie în fața întregii clase.

Mai multe informații:

- https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/murmelgruppe-buzz-group/
- https://vu.nl/en/employee/didactics/buzz-group-active-learning-technique2

7.5 Gândește - grupează – împărtășește

Această metodă începe cu indivizi care se angajează singuri în abordarea unui subiect sau a unei sarcini. Ulterior, constatările inițiale sunt împărtășite în cadrul perechilor, ceea ce duce la o discuție colectivă sau la o consolidare cu întregul grup. Această abordare favorizează o gamă diversă de idei și soluții.

În cadrul unui grup mai mare, rezultatele sunt afișate, iar soluțiile sunt prezentate și discutate, dacă este cazul. Avantajul constă în faptul că, chiar dacă doar un singur participant sau o pereche a găsit o soluție, întregul grup poate beneficia acum de ea.

În cadrul activităților bazate pe text, participanților li se oferă un text împreună cu o serie de întrebări. Sarcina lor este să citească textul individual (Gândiți), să colaboreze cu un partener pentru a răspunde la întrebări (Pereche) și apoi să prezinte și să discute răspunsurile în cadrul unui grup mai mare (Împărtășiți).

Mai multe informații pot fi aflate aici:

- https://wb-web.de/material/methoden/Think-Pair-Share.html
- https://www.kent.edu/ctl/think-pair-share
- https://ahaslides.com/nl/blog/think-pair-share-activities/

7.6 Lanterna

O rundă de laterna (eng. Flashlight) sau de lanternă este o scurtă imagine a stării de spirit sau a feedback-ului tuturor participanților într-o situație de predare. Unul după altul, toți participanții comentează pe scurt o întrebare, fără ca aceasta să fie comentată de ceilalți participanți sau de profesor. Mai multe aici:

- https://unterrichten.zum.de/wiki/Blitzlicht
- https://brilliantio.com/flashlight-method-writing/
- https://kleuterschool.nl/kinderen/basisschool/flitsmethode-interessante-feiten-over-de-lesmethode/

7.7 Expert puzzle-uri

Metoda "puzzle-ului expert" este potrivită pentru dezvoltarea independentă a unor cunoștințe necunoscute anterior, cunoștințe, abilități sau aptitudini, cu condiția ca conținutul care urmează să fie abordat să poată fi împărțit în mai multe subteme independente, cu provocări similare. Elaborarea se desfășoară, în esență, în două etape. În prima etapă, toți participanții sunt repartizați într-un grup de experți în care lucrează la unul dintre subteme. În a doua etapă, se formează noi grupuri formate din experți pe toate subtemele. Experții transmit cunoștințele, competențele și abilitățile pe care le-au dobândit în prima etapă, celorlalți membri ai acestor grupuri mixte. Profesorul sprijină munca independentă a participanților prin asumarea organizării pregătitoare și de însoțire și prin faptul că este disponibil să se ocupe de preocupările participanților; există, de asemenea, posibilitatea de a oferi sprijin individual.

- https://www.readingrockets.org/classroom/classroom-strategies/jigsaw
- https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/71/LPP-GY-M_f24-M_ExpertenpuzzleBeschreibung.pdf

7.8 Spațiu deschis

Open Space, sau "spațiu deschis" în termeni literali, este o metodă de organizare a conferințelor. Aceasta găzduiește grupuri mici și mari, de la 8 la 1000 de persoane sau mai mult, ceea ce o face un instrument versatil pentru conferințe și dezvoltare organizațională. Metoda este înrădăcinată în principiile de auto-organizare și autodeterminare, îndepărtându-se de controlul strict. Obiectivul principal al Open Space este de a spori influența și implicarea participanților la o conferință.

Spre deosebire de conferințele tradiționale, Open Space renunță la un program de eveniment planificat în prealabil; nu există un program fix. Participanții organizează în mod colaborativ ordinea de zi la începutul evenimentului, furnizând doar o temă directoare. Din punct de vedere metodologic, Open Space servește scopurilor de rezolvare a problemelor, oferind o structură lejeră pentru navigarea prin procesele de rezolvare a problemelor. Cu toate acestea, nu prescrie în prealabil o strategie de rezolvare a unor probleme organizaționale specifice, menținând o deschidere față de soluțiile emergente.

Versatilitatea metodei este remarcabilă; aceasta poate fi aplicată la un spectru larg de subiecte și contexte. Open Space este deosebit de benefică pentru abordarea problemelor complexe și urgente, oferind o platformă pentru răspunsuri rapide și creative la schimbările din cadrul organizațiilor. Aplicabilitatea sa se extinde la diferite tipuri de organizații, atât în sectorul lucrativ, cât și în cel non-profit. Durata unei conferințe Open Space poate varia, de la câteva ore pentru întâlniri obișnuite ale departamentelor până la câteva zile pentru conferințe care inițiază schimbări organizaționale semnificative.

Mai multe informații aici:

- http://methodenpool.uni-koeln.de/openspace/open_kurzbeschreibung.html
- https://medium.com/@paulamanzottiscramin/como-facilitar-um-open-space-6b165acb188
- https://www.agile4all.nl/wat-is-open-space-technology/

7.9 Metoda bulgărelui de zăpadă

Participanții lucrează individual pentru a scrie cinci aspecte ale unei întrebări pe o foaie de hârtie A5. Apoi fac schimb de idei cu un partener. Amândoi se pun de acord asupra a șase aspecte, care sunt scrise pe o foaie de hârtie A4. Două echipe de câte doi sunt apoi combinate într-un grup de patru persoane. În acest grup, participanții își discută din nou rezultatele și se pun de acord asupra a opt aspecte, care sunt scrise pe o foaie de hârtie A4. În cele din urmă, grupurile își prezintă rezultatele în plen.

- https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/schneeballmethode/
- https://activitool.nl/werkvormen/sneeuwbaloefening/

8. Evaluarea eficacității și impactului cursurilor: beneficiile evaluării cursurilor

Evaluările cursurilor joacă un rol esențial în evaluarea eficienței inițiativelor și programelor și în înțelegerea impactului pe care acestea îl au asupra cursanților. Prin colectarea sistematică a feedback-ului și analizarea unor domenii-cheie, cum ar fi organizarea cursului, furnizarea de instruire, rezultatele și implicarea, evaluările de curs oferă informații valoroase pentru îmbunătățire și optimizare.

În cadrul proiectului "Cultura pe bază de prescripție", am utilizat un chestionar cu 14 întrebări închise și patru întrebări deschise, însoțite de două întrebări referitoare la respondent (grupa de vârstă și sex), care sunt atașate în Anexa II. Cele 14 întrebări închise au fost dedicate la trei domenii principale de feedback:

- Organizarea cursului (4 întrebări)
- Conținut și metode (6 întrebări)
- Rezultate și angajament (4 întrebări)

Evaluarea cursului a fost testată în detaliu, în urma cursurilor pilot din țările partenere, și s-a dovedit a fi deosebit de utilă.

a) Identificarea provocărilor logistice: Evaluările cursurilor ajută la identificarea problemelor precum conflictele de programare, problemele legate de săli sau dificultățile tehnice care pot afecta învățarea. Facilitatorii pot folosi acest feedback pentru a aborda rapid aceste provocări, făcând mediul de învățare mai ușor.
b) Îmbunătățirea proiectării cursurilor: Feedback-ul din partea participanților cu privire la modul în care este organizat cursul îi ajută pe facilitatori să găsească modalități de îmbunătățire a concepției. Aceasta ar putea include o mai bună fluidizare a subiectelor, ajustarea modului de prezentare a conținutului sau îmbunătățirea structurii generale a cursului.
c) Evaluarea rezultatelor învățării: Evaluările cursurilor oferă, de asemenea, date valoroase privind măsura în care participanții își autoevaluează învățarea sau evoluția ulterioară a competențelor lor. Analizând acest feedback, facilitatorii pot identifica domeniile forte și domeniile care necesită o atenție suplimentară, ceea ce, în cele din urmă, va contribui pe viitor la dezvoltarea curriculumului și la ajustări în materie de instruire.
d) Promovarea implicării participanților: Înțelegând nivelul de implicare al participanților, facilitatorii pot adapta strategiile și pot crea oportunități de învățare activă. Evaluările cursurilor pot dezvălui informații valoroase despre motivația, participarea și satisfacția participanților, ajutând facilitatorii să conceapă experiențe de învățare mai atractive și mai interactive.

Prin alegerea de a utiliza un chestionar unic, a fost posibilă compararea rezultatelor generale ale cursurilor pilot dincolo de granițele țării și de diferitele formate de curs. Pentru analiza răspunsurilor furnizate, consorțiul a decis să acorde o atenție specială la trei întrebări. Aceste informații ar fi deosebit de interesante pentru evaluarea proiectului "Cultura pe bază de prescripție". Cu toate acestea, cu scala de răspuns în cinci puncte inclusă (Da, Mai degrabă da, Nehotărât, Mai degrabă nu, Nu), chestionarul permite o analiză destul de nuanțată a rezultatelor oricărui aspect asupra căruia s-ar putea concentra.

Chestionarul de evaluare a cursului este disponibil în toate cele cinci limbi ale partenerilor de proiect **aici**.

8.1 Utilizarea UCLS și WEMWBS

Pentru a înțelege cât de bine funcționează inițiativele "Cultura pe bază de prescripție", este esențial să ne concentrăm asupra evaluării acestora. Evaluările tradiționale oferă o imagine generală, dar utilizarea unor instrumente precum Sondaj de satisfacție a studenților de la Colegiul Universitar din Londra (UCLS) și Warwick-Edinburgh Scala de Bunăstare Mentală (WEMWBS) pot adăuga informații mai detaliate la instrumentele dumneavoastră de evaluare.

Încorporarea WEMWBS în strategia noastră de evaluare ne clarifică care este impactul inițiativelor "Cultura pe bază de prescripție" asupra bunăstării mentale. Această scală, concepută special pentru a măsura sănătatea mintală și bunăstarea emoțională, îi echipează pe facilitatori cu perspective nuanțate. Explorarea feedback-ului participanților permite facilitatorilor să evalueze modul în care cursul afectează aspecte precum stresul, fericirea și sănătatea mentală generală. Aceste cunoștințe detaliate le permit să facă ajustări specifice, îmbunătățind cursul astfel încât să se adreseze mai bine bunăstării generale a participanților. Analizând informații combinate prin împletirea analizelor UCLS și WEMWBS cu evaluarea existentă a cursurilor, se ajunge la o înțelegere cuprinzătoare. Chestionarul unificat, care cuprinde întrebări care abordează organizarea cursului, conținutul, metodele, rezultatele și implicarea, facilitează o analiză nuanțată a diverselor aspecte. Includerea unei scale de răspuns în cinci puncte permite o examinare detaliată, oferind o perspectivă mai bogată asupra experiențelor participanților.

Holistic Improvement: Participant feedback, enriched by UCLA LS and WEMWBS insights, aids in holistic course improvement. From refining the course design to optimising content delivery, this comprehensive evaluation fosters an environment of continuous enhancement.

a) Îmbunătățirea holistică: Feedback-ul participanților, îmbogățit de informațiile UCLS și WEMWBS, ajută la îmbunătățirea holistică a cursului. De la perfecționarea designului cursului până la optimizarea furnizării conținutului, această evaluare cuprinzătoare încurajează un mediu de îmbunătățire continuă.

b) Dezvoltarea de programe de studii specifice: Analizele UCLS și WEMWBS evidențiază domeniile de forță și de îmbunătățire. Aceste informații orientate devin fundamentale pentru dezvoltarea viitoare a programelor de studii, asigurând o aliniere mai eficientă a cursurilor ulterioare la nevoile și așteptările participanților.

c) Strategii îmbunătățite de implicare: Înțelegerea implicării participanților la un nivel mai profund le permite facilitatorilor să adapteze strategiile de instruire. Evaluarea integrată oferă informații concrete despre motivație, participare și satisfacție, deschizând calea pentru experiențe de învățare mai atractive și mai interactive.

Prin combinarea evaluării tradiționale a cursurilor, a UCLS și a WEMWBS, proiectele "Cultura pe bază de prescripție" pot dezvolta un cadru de evaluare foarte robust. În acest fel, organizatorii nu numai că evaluează eficacitatea imediată a inițiativelor, ci și ghidează îmbunătățirile iterative, asigurând o călătorie de învățare dinamică și cu impact pentru participanți.

Unde se găsesc, cum se utilizează, se analizează și se interpretează UCLS și WEMWBS

În cadrul setului nostru de instrumente, am încorporat fără probleme două instrumente de evaluare a bunăstării mentale și a singurătății. Pentru a profita la maximum de aceste instrumente, este esențial să respectăm anumite orientări. În primul rând, înainte de a include oricare dintre sondaje, asigurați-vă

licențele necesare, care să vă acorde autoritatea legală de a integra WEMWBS și UCLA în evaluările dumneavoastră.

> **WEMWBS: Puteți vizita, de exemplu, site-ul oficial al WEMWBS pentru a obține baremul și instrucțiunile aferente.**
>
> **UCLA Scala de Singurătate: pentru accesarea Scalei de Singurătate și a ghidurilor sale, puteți descărca, de exemplu, articolul UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure (Fiabilitate, validitate și structură factorială) de Daniel Russel (1996).**

Atunci când administrați scalele, respectați liniile directoare complete furnizate cu fiecare scală pentru a asigura o administrare precisă și semnificativă. Comunicați în mod clar participanților scopul scalelor, favorizând un răspuns atent și autentic.

WEMWBS este format din 7 itemi, fiecare dintre ei fiind punctat pe o scară de 5 puncte. Scorul total variază de la 7 la 35, scorurile mai mari indicând o stare de bine mai bună. Interpretarea implică înțelegerea bunăstării mentale a individului în diverse domenii acoperite de scală.

Scala de Singurătate UCLA cuprinde 20 de itemi, cu scoruri cuprinse între 20 și 80. Scorurile mai mari indică o singurătate mai mare. Interpretarea implică evaluarea izolării sociale percepute de individ și a impactului emoțional al singurătății.

Cu toate acestea, respectarea vieții private și a consimțământului este de o importanță maximă. Acordați prioritate confidențialității participanților prin implementarea unor măsuri stricte de protecție a datelor. Obțineți consimțământul în cunoștință de cauză al participanților, subliniind confidențialitatea și anonimatul răspunsurilor lor.

Integrând aceste scale cu atenție, se poate spori profunzimea și credibilitatea evaluărilor, contribuind la o înțelegere mai complexă a bunăstării mentale și a singurătății în cadrul inițiativelor dumneavoastră.

8.2 Instrumentul de validare între colegi: Un ghid practic pentru facilitatori

În cadrul procesului de validare reciprocă, participanții se implică activ printr-o aplicație existentă sau un instrument online integrat perfect în platforma de învățare. Pentru a permite acest lucru, facilitatorul ia măsuri pregătitoare introducând numele participanților, enumerând până la 12 competențe tehnice considerate relevante pentru curs și subliniind o serie de competențe transversale. Aceste competențe transversale includ, fără a se limita la acestea, autoorganizarea, munca în echipă, competențele de comunicare, responsabilitatea și competențele de conducere.

Pe măsură ce se desfășoară validarea, participanții obțin acces la instrumentul desemnat, asigurând măsuri solide de protecție a datelor. În faza de autoevaluare, participanții sunt invitați să reflecteze asupra parcursului lor de învățare, selectând trei competențe tehnice care prezintă cele mai semnificative progrese. Alternativ, aceștia pot opta pentru două competențe predefinite și pot contribui cu o competență suplimentară la alegere într-o casetă de text goală.

În continuare, instrumentul afișează numele colegilor, iar fiecare participant își aprobă colegii cu două competențe transversale din lista predefinită. Eficiența acestei abordări constă în natura sa colaborativă, deoarece participanții contribuie în mod activ la recunoașterea competențelor transversale ale colegilor lor.

Pentru a finaliza procesul, facilitatorul completează pe certificatul de curs competențele tehnice autoevaluate, împreună cu cele două competențe transversale cele mai bine clasate. În caz de egalitate de scoruri pentru competențele transversale, facilitatorul își asumă rolul de arbitru, asigurând un proces de validare echitabil și cuprinzător, care surprinde setul divers de competențe și progresul fiecărui participant.

Formularul de validare de către colegi și **Ghidul de validare de către colegi** pot fi găsite în secțiunea **Evaluare privind transferul de cunoștințe** din Platforma de învățare.

9. Susținerea comunității de cursanți

Crearea unei comunități incluzive și accesibile de cursanți este vitală pentru a menține angajamentul și pentru a încuraja interacțiunea continuă după încheierea cursului. Abordările cu prag scăzut urmăresc să faciliteze participarea ușoară și să încurajeze un sentiment de apartenență în rândul participanților. În acest capitol, explorăm strategii practice și accesibile pentru a susține comunitatea, asigurându-ne că toată lumea se simte binevenită și împuternicită să rămână conectată.

Menținerea unei comunități de învățare dincolo de încheierea cursului este crucială din mai multe motive. În primul rând, aceasta servește ca o sursă continuă de sprijin și încurajare pentru participanți în timp ce aceștia navighează printre provocările curente sau aprofundează conceptele cursului. Cu toate acestea, este important să recunoaștem că, din cauza resurselor limitate, cursurile sunt concepute pentru o anumită perioadă. Împuternicirea participanților pe durata cursului devine esențială, insuflându-le competențe și strategii pentru a face față provocărilor în mod independent. În plus, obiectivul general se extinde dincolo de limitele temporale ale cursului; acesta aspiră să reducă sentimentul persistent de singurătate pe termen lung. Acest impact susținut asupra stării de bine și diminuarea singurătății constituie fundamentul angajamentului nostru de a promova schimbări pozitive de durată în viața participanților noștri.

Menținerea acestei comunități favorizează un mediu de colaborare în care cursanții pot împărtăși perspective, resurse și sfaturi. Aceasta poate deveni un spațiu pentru un dialog continuu, permițând participanților să pună întrebări, să caute îndrumare și să sărbătorească realizările celorlalți.

În plus, o comunitate activă îmbunătățește experiența generală de învățare. Aceasta oferă o platformă pentru schimbul de perspective diverse și pentru cultivarea unei baze de cunoștințe colective. Prin intermediul poveștilor și experiențelor împărtășite, participanții pot găsi inspirație și motivație, consolidându-și angajamentul față de învățarea pe tot parcursul vieții.

Discuții la cafea:

Organizați discuții informale la o cafea sau sesiuni de ceai, în cadrul cărora participanții pot purta conversații relaxate. Aceste întâlniri fără presiune oferă o ocazie excelentă pentru cursanți de a recupera, de a împărtăși experiențe și de a crea legături mai profunde.

Avizier comunitar:

Creați un panou de afișaj al comunității sau un spațiu online unde cursanții pot posta întrebări, solicita sfaturi sau împărtăși resurse. Această platformă deschisă încurajează comunicarea continuă și sprijinul între colegi, promovând un mediu de învățare colaborativ.

Acest lucru poate fi realizat, de exemplu, pe EPALE, prin crearea unei comunități de practică dedicate pe EPALE, care să ofere cursanților un spațiu pentru a pune întrebări, a căuta îndrumare și a face schimb de resurse. Această platformă interactivă favorizează comunicarea continuă și sprijinul între colegi, promovând o atmosferă de învățare colaborativă. Participanții se pot implica în mod activ, contribuind la o experiență de învățare dinamică și reciproc avantajoasă în cadrul comunității EPALE. În anexa III există o prezentare detaliată a modului de creare a unei comunități de practică pe EPALE.

Cercuri de învățare conduse de colegi:

Încurajați cursanții să formeze mici cercuri de învățare conduse de colegi, în care să se întâlnească în mod regulat pentru a discuta conținutul cursului, a face schimb de idei și a se sprijini reciproc în procesul de învățare. Această abordare favorizează un sentiment de responsabilitate și colaborare.

Sistem de sprijin între colegi:

Creați un sistem de sprijin între colegi, în cadrul căruia cursanții se pot asocia pentru a-și oferi sprijin emoțional, pentru a împărtăși progresele și pentru a oferi feedback cu privire la munca fiecăruia. Această structură de susținere ajută la construirea de relații și consolidează sentimentul de comunitate.

Povești și relatări personale:

Încurajați cursanții să împărtășească relatări și povești personale legate de impactul cursului asupra vieții lor. Aceste povești creează o conexiune emoțională în cadrul comunității și îi inspiră și pe alții să își împărtășească experiențele.

Abordările diverse joacă un rol esențial în susținerea comunității de cursanți dincolo de curs. Prin implementarea acestor strategii accesibile și incluzive, puteți promova un mediu de învățare solidar și vibrant, în care participanții se simt încurajați să rămână conectați, implicați și împuterniciți în călătoria lor continuă de învățare. Susținerea comunității asigură faptul că parcursul de învățare nu se încheie brusc odată cu cursul, ci continuă ca un proces dinamic, în evoluție, îmbogățit de înțelepciunea colectivă și de camaraderia membrilor săi.

10. Instrumente digitale pentru prezentarea rezultatelor

În era digitală de astăzi, prezentarea rezultatelor cursurilor de artă a depășit metodele tradiționale pentru a îmbrățișa o varietate de platforme și instrumente online. Aceste resurse digitale nu numai că sporesc vizibilitatea creațiilor participanților, dar oferă și oportunități de implicare și interacțiune. În acest capitol, vom explora mai multe instrumente digitale care pot fi exploatate pentru a prezenta eficient rezultatele cursurilor de artă.

Există și alte aspecte care merită menționate, și anume sensibilitatea în ceea ce privește cine dorește să își arate meseria. Una dintre ideile principale ale proiectului a fost aceea de a oferi un spațiu sigur pentru un grup țintă vulnerabil. Prin urmare, facilitatorul trebuie să fie sensibil la acest aspect și la importanța de a se asigura că participanții nu se simt presați să se expună pe ei înșiși sau să-și expună lucrările. Pe de altă parte, prezentarea și sărbătorirea rezultatelor (vizibile) ale cursurilor "Cultură pe bază de prescripție " poate stimula stima de sine și autoeficacitatea percepută (motiv pentru care este prezentată aici).

Având în vedere că participanții pot avea niveluri diferite de alfabetizare digitală, este esențial ca facilitatorii să ofere informații scurte, dar esențiale, despre datele privind confidențialitatea. Deși nu este necesară o disertație exhaustivă, ar trebui împărtășită o explicație scurtă și accesibilă. Facilitatorii pot sublinia importanța protejării informațiilor personale online. Acest lucru servește ca o măsură proactivă pentru a se asigura că participanții sunt informați și dotați cu elementele de bază pentru a-și proteja confidențialitatea în timp ce se angajează în activități online. Mai multe informații despre GDPR pot fi găsite aici.

10.1 YouTube - scena ta pentru piese de teatru înregistrate

Pentru cursurile de artă care implică producții de teatru sau spectacole dramatice, YouTube se dovedește a fi o platformă neprețuită. YouTube vă permite să încărcați piese de teatru înregistrate, monologuri sau orice alte prezentări teatrale, făcându-le accesibile unui public larg. Puteți crea un canal dedicat pentru cursul dvs. de artă, facilitând astfel descoperirea și vizionarea spectacolelor de către participanți, prieteni, familie și comunitatea în general.

Printre avantajele utilizării YouTube se numără interfața prietenoasă, posibilitatea de a organiza videoclipurile în liste de redare și opțiunile de adăugare a descrierilor, a detaliilor despre distribuție și echipă și a cuvintelor cheie relevante pentru optimizarea căutării. Încurajați participanții să partajeze piesele lor de teatru pe platformele de socializare pentru a crește numărul de spectatori. În plus, YouTube oferă instrumente de analiză pentru a urmări implicarea, permițându-vă să măsurați impactul cursului dumneavoastră de artă.

Cum se face: https://support.google.com/youtube/answer/1646861?hl=en

10.2 Instagram - o pânză pentru arta vizuală

Instagram este o platformă de socializare orientată pe vizual, care poate servi drept galerie de artă digitală pentru participanții la curs. Încurajați participanții să creeze conturi individuale dedicate prezentării operelor lor de artă sau folosiți un hashtag comun al cursului pentru a curatori, o expoziție colectivă online. Participanții pot împărtăși fotografii ale operelor lor de artă, pot oferi descrieri și se pot angaja într-o comunitate globală de entuziaști pentru artă.

Funcția Povestiri de pe Instagram poate fi utilizată pentru a împărtăși imagini din culisele procesului de creație, promovând un sentiment de conexiune și transparență între participanți și publicul lor. Implicați comunitatea cursului dvs. prin găzduirea unor sesiuni de întrebări și răspunsuri live, în cadrul cărora participanții pot discuta despre parcursul lor artistic și pot răspunde în timp real la întrebările spectatorilor.

Cum se face: https://help.instagram.com/155940534568753

10.3 Behance - vitrină de portofoliu profesional

Behance este o platformă profesională special concepută pentru a prezenta portofolii creative. Este o alegere excelentă pentru participanții la cursurile de artă care doresc să își construiască o prezență online pentru lucrările lor artistice. Încurajați participanții să își creeze profiluri individuale pe platforma Behance, unde pot încărca imagini de înaltă calitate ale operelor lor de artă, cu o scurtă descriere și chiar să facă un link către site-urile lor personale sau către profilurile lor de social media.

De asemenea, Behance permite participanților să se alăture rețelelor de creație, să intre în contact cu alți artiști și să primească feedback cu privire la lucrările lor. Este o platformă valoroasă pentru cei care doresc să se expună dincolo de curs, ceea ce ar putea duce la viitoare colaborări sau oportunități în industria artei și a designului.

Cum se face: https://help.behance.net/hc/en-us/articles/204484934-Guide-Sign-Up-For-Behance

10.4 Galerii virtuale - crearea de expoziții imersive

Pentru o prezentare digitală mai captivantă a artei, luați în considerare utilizarea platformelor de galerii virtuale precum ArtSteps sau Sketchfab. Aceste platforme vă permit să curatoriți expoziții 3D în care lucrările de artă ale participanților pot fi expuse într-un cadru de galerie virtuală. Vizitatorii pot naviga prin spațiu și pot vedea operele de artă ca și cum ar participa la o expoziție fizică.

Galeriile virtuale oferă un mod inovator de a prezenta rezultatele cursurilor de artă, făcând experiența mai atractivă și mai interactivă. Acestea sunt deosebit de eficiente pentru cursurile care se concentrează pe arta 3D, sculpturi sau instalații. În plus, galeriile virtuale pot fi ușor partajate prin intermediul rețelelor sociale sau încorporate în site-urile web ale cursurilor, extinzând astfel raza de acțiune a cursului dvs. de artă.

Instrumentele digitale menționate mai sus oferă diverse opțiuni pentru prezentarea rezultatelor cursurilor de artă în moduri atractive și creative. Indiferent dacă prezentați piese de teatru, artă vizuală sau alte forme de expresie creativă, utilizarea acestor instrumente poate ajuta participanții să câștige expunere, să își construiască un portofoliu digital și să se conecteze cu un public mai larg. În peisajul evoluției continuă a tehnologiei, îmbrățișarea metodelor de prezentare digitală se dovedește a fi de neprețuit pentru facilitatorul de artă contemporană, oferind o multitudine de beneficii pentru cei care caută să își îmbunătățească practicile de predare.

Cum să:

- ARTSTEPS - Step1: Define Your Space
- https://help.sketchfab.com/hc/en-us/sections/360000179723-Creating-3D-Models

Anexa I: Curriculum extins

CURRICULUM - EXTINS		
Pre-sesiune		
Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
60	Introducerea de: • cursul • formator • și fiecare participant în parte	Faceți cunoștință cu toți participanții și creați o atmosferă de lucru prietenoasă și deschisă.
60	Prezentarea cursului și a obiectivelor.	Comunicați abordarea globală a cursului, obiectivul general și metodologia acestuia.
Sesiunea 1		
Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
15	Încălzirea	exercițiu de spargere a gheții; exercițiu de introducere
15	Introduceți regulile cursului	Prezentarea participanților la etapele următoare concrete și explicarea contribuției pe care se așteaptă să o aducă.
60	Alocarea de idei concrete, metode, pași următori și obiective aproximative.	Începeți procesul de creație și implementați pași concreți pentru a obține rezultatul final. În cazul în care se urmărește obținerea de rezultate individuale: această etapă trebuie să fie executată în continuare cu grupul încă împreună. Aceștia vor schița în linii mari cadrul de prezentare a rezultatelor lor.
15	**Pauză**	
15	Feedback și posibila ajustare a obiectivelor/metodelor	Asigurați-vă că metodologia aleasă se aliniază cu dorințele, nevoile și potențialul grupului specific de participanți.
Sesiunea a 2-a		
Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
15	Încălzirea	exercițiu de spargere a gheții; exercițiu de introducere
15	Reiterarea ideilor, metodelor, pașilor următori și a obiectivelor generale convenite anterior.	Repetați ceea ce s-a convenit pentru a vedea dacă ideile/obiectivele au fost dezvoltate în continuare, modificate sau uitate.
30	Introducere în lucrul concret	Explicarea metodologiilor/apropierilor/tehnicilor care vor fi utilizate individual, respectiv în grup/subgrupuri, asigurând fiecărui participant un spațiu de lucru individual, dacă este cazul (o pânză, o masă, un colț al camerei etc.). În special, facilitatorii vor prezenta metodologia aleasă, în funcție de abordare/rezultat.
15	**Pauză**	

60	Proiectul de lucru	Participanții încep să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va oferi supraveghere și sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional.
15	Împărtășirea lucrărilor individuale/de grup cu toată lumea și primirea de feedback din partea facilitatorului.	În funcție de abordare, fie: • combină rezultatele sau • fiecare participant să își prezinte rezultatele/progresele individuale etc. Oferiți un sentiment de realizare și de încheiere a zilei. Rezumați ceea ce s-a realizat pentru a obține un punct de plecare pentru următoarea sesiune.

Sesiunea a 3-a

Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
15	Încălzirea	exercițiu de spargere a gheții; exercițiu de introducere
60	Proiectul de lucru	Participanții continuă să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va oferi supraveghere și sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional.
15	**Pauză**	
45	Proiectul de lucru	Participanții continuă să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va asigura o supervizare și un sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional.
15	Împărtășirea lucrărilor individuale/de grup cu toată lumea și primirea de feedback din partea facilitatorului.	În funcție de abordare, fie: • combină rezultatele sau • fiecare participant să își prezinte rezultatele/progresele individuale etc. Oferiți un sentiment de realizare și de încheiere a zilei. Rezumați ceea ce s-a realizat pentru a obține un punct de plecare pentru următoarea sesiune.

Sesiunea a 4-a

Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
15	Încălzirea	exercițiu de spargere a gheții; exercițiu de introducere
45	Proiectul de lucru	Participanții continuă să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va asigura o supraveghere și un sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional
15	Reflecție asupra ideilor, metodelor, pașilor următori și obiectivelor.	Confirmați dacă obiectivele trebuie să fie ajustate pentru a se adapta mai bine la evoluția proiectului.
15	**Pauză**	
45	Proiectul de lucru	Participanții continuă să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va asigura o supervizare și un sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional.

15	Împărtășirea lucrărilor individuale/de grup cu toată lumea și primirea de feedback din partea facilitatorului.	În funcție de abordare, fie: • combină rezultatele sau • fiecare participant să își prezinte rezultatele/progresele individuale etc. Oferiți un sentiment de realizare și de încheiere a zilei. Rezumați ceea ce s-a realizat pentru a obține un punct de plecare pentru următoarea sesiune.

Sesiunea a 5-a

Timp în minute	**Exercițiu/cărare**	**Obiective**
15	Încălzirea	exercițiu de spargere a gheții; exercițiu de introducere
60	Proiectul de lucru	Participanții continuă să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va oferi supraveghere și sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional. Cu toții vor începe să discute despre stabilirea cadrului de prezentare a rezultatelor lor.
15	**Pauză**	
45	Proiectul de lucru	Participanții continuă să lucreze individual/în grup/subgrupuri, în funcție de metodologiile specifice. Facilitatorul va oferi supraveghere și sprijin continuu, fie prin explicații tehnice și/sau sprijin emoțional. Cu toții continuă să discute despre cadrul de prezentare a rezultatelor lor.
15	Împărtășirea lucrărilor individuale/de grup cu toată lumea și primirea de feedback din partea facilitatorului.	În funcție de abordare, fie: • combină rezultatele sau • fiecare participant să își prezinte rezultatele/progresele individuale etc. Oferiți un sentiment de realizare și de încheiere a zilei. Rezumați ceea ce s-a realizat pentru a obține un punct de plecare pentru următoarea sesiune.

Sesiunea a 6-a

Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
15	Încălzirea	exercițiu de spargere a gheții; exercițiu de introducere
45	Proiectul de lucru	Participanții își finalizează lucrările. Facilitatorul va oferi tot sprijinul necesar pentru ca acest curs să fie finalizat cu succes. Cu toții continuă să discute despre cadrul de prezentare a rezultatelor lor.
15	**Pauză**	
60	Finalizarea lucrării de proiect	Participanții își finalizează lucrările. Facilitatorul va sprijini cursul pentru ca acesta să fie finalizat cu succes. Toți sunt de acord cu privire la modul de prezentare a rezultatelor lor.

15	Încheiere	Oferiți un sentiment de realizare și de încheiere a zilei. Conveniți asupra etapelor finale pentru prezentarea rezultatelor.

Post-sesiune		
Timp în minute	**Exercițiu/Calea**	**Obiective**
30	Reflecția asupra sesiunii de închidere	Subliniați și consolidați sentimentul de realizare și mândrie. Identificarea schimbărilor suferite, precum și a efectului acestora asupra participanților și/sau a celor externi.
45	Completarea chestionarului ulterior (furnizarea de îndrumare, dacă este necesar) Artistul trebuie să își documenteze cursul și materialele folosite	Rezumați abordarea și metodologia dumneavoastră pe o pagină A4 maximum, pentru a oferi un exemplu de bune practici.

Anexa II: Formular de evaluare a cursului

Curs-evaluare

Scopul acestui sondaj este de a colecta feedback cu privire la experiența dvs. de la curs și de a identifica domeniile în care putem îmbunătăți experiența de învățare pentru viitorii participanți. Contribuția dumneavoastră este importantă pentru a ne ajuta să înțelegem ce a funcționat bine și ce poate fi îmbunătățit. Apreciem foarte mult feedback-ul dumneavoastră și îl vom folosi pentru a îmbunătăți cursul.

Vă rugăm să vă acordați câteva minute pentru a răspunde la următoarele întrebări. Răspunsurile dumneavoastră sunt anonime și am dori să fiți cât mai sincer posibil.

Vă mulțumim încă o dată pentru timpul acordat și pentru feedback-ul valoros.

ORGANIZAREA CURSULUI	**Da**	**Mai degrabă Da**	**Indecis**	**Mai degrabă Nu**	**Nu**
Informațiile distribuite înainte de curs au fost informative și utile.	□	□	□	□	□
Numărul de participanți a fost confortabil.	□	□	□	□	□
Durata cursului a fost adecvată.	□	□	□	□	□
Sala și amenajările au fost adecvate (dimensiuni, echipamente, lumină etc.).	□	□	□	□	□

CONȚINUT ȘI METODE	**Da**	**Mai degrabă Da**	**Indecis**	**Mai degrabă Nu**	**Nu**
Cursul a fost clar structurat.	□	□	□	□	□
Activitatea culturală a cursului se potrivește bine cu interesele mele.	□	□	□	□	□
Metodele folosite m-au sprijinit în învățare.	□	□	□	□	□
Materialele furnizate pentru activitatea culturală au fost utile.	□	□	□	□	□
Am reușit să îl urmăresc foarte bine pe formator.	□	□	□	□	□
Formatorul (formatorii) a (au) răspuns bine la nevoile mele.	□	□	□	□	□

REZULTATE ȘI ANGAJAMENT	Da	Mai degrabă Da	Indecis	Mai degrabă Nu	Nu
Am dobândit noi abilități artistice.	□	□	□	□	□
Cursul mi-a îmbunătățit capacitatea de a mă exprima.	□	□	□	□	□
Am mai multă încredere în relația cu ceilalți.	□	□	□	□	□
Cursul mi-a sporit motivația de a mă implica mai mult cu alte persoane în viitor.	□	□	□	□	□

Care sunt cele mai importante lucruri pe care le-ați învățat de la acest curs?

Pe baza a ceea ce ai învățat, ce te va ajuta în viața ta de zi cu zi?

De ce sprijin ați putea avea nevoie pentru a vă implica în continuare în comunitatea participanților de la curs?

Mai este ceva ce ați dori să adăugați?

DESPRE MINE

Vârsta

□ 18-29 □ 30-39 □ 40-49 □ 50-59 □ 60-69 □ 70-79 □ 80+

Sex

□ femeie □ bărbat □ altul

Anexa III: Ghid pentru înființarea unei comunități de practică pentru cursanți

Cum să înființați o comunitate de practică pe platforma EPALE:

1. Începeți prin a vă autentifica în contul dumneavoastră EPALE. Dacă nu aveți unul, înregistrați-vă și creați un cont.
2. După ce v-ați conectat, accesați secțiunea "Comunități" de pe platforma EPALE. Aceasta se află de obicei în meniul principal sau în tabloul de bord.
3. Căutați o opțiune pentru a crea o nouă comunitate. Faceți clic pe ea pentru a iniția procesul de configurare.
4. Descrieți clar scopul și obiectivele comunității dumneavoastră. Precizați dacă este un spațiu în care cursanții pot pune întrebări, solicita sfaturi sau împărtăși resurse. Acest lucru va ghida comunitatea.
5. Stabilirea de reguli și linii directoare pentru comunitate pentru a asigura un mediu pozitiv și respectuos. Comunicați în mod clar așteptările privind comunicarea, partajarea resurselor și comportamentul general.
6. Personalizați setările comunității în funcție de preferințele dumneavoastră. Acestea pot include setările de confidențialitate, procesele de aprobare a membrilor și preferințele de notificare.
7. Invitați cursanții și părțile interesate relevante să se alăture comunității. Puteți face acest lucru trimițând invitații prin intermediul EPALE sau partajând link-ul comunității.
8. Lansați discuții, puneți întrebări și încurajați membrii să participe în mod activ. Acest lucru va contribui la crearea unui sentiment de apartenență la comunitate și colaborare.
9. Creați secțiuni sau discuții pentru partajarea resurselor. Încurajați membrii să împărtășească materiale valoroase, linkuri sau informații care se aliniază cu obiectivele comunității.
10. Monitorizarea periodică a activităților comunității și moderarea discuțiilor pentru a asigura respectarea orientărilor. Abordați prompt orice problemă și creați un spațiu în care toată lumea se simte ascultată și respectată.
11. Promovarea unui mediu de comunicare continuă. Încurajați cursanții să posteze întrebări, să caute sfaturi și să se implice în mod regulat unii cu alții.
12. Evaluarea periodică a eficienței comunității. Colectați feedback de la participanți și faceți ajustări pentru a îmbunătăți experiența de învățare în general.

CULTURE ON PRESCRIPTION

Cofinanțat de
Uniunea Europeană