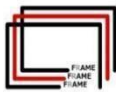


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Asociația pentru Educație  
și Dezvoltare Durabilă



## Introducere

Acest manual are ca scop în primul rând sprijinirea formatorilor de adulți în dezvoltarea unor căi de perfecționare a somerilor de lungă durată prin creativitate și artă.

Creativitatea și artele extind capacitatea de a interacționa cu lumea și oferă un nou set de abilități pentru autoexprimare, înțelegere și comunicare. Acest lucru se poate dovedi valoros și pentru adulții someri pe termen lung, care trebuie să fie capabili să adopte o nouă perspectivă asupra circumstanțelor lor și să fie motivați să dezvolte soluții alternative în ceea ce privește realizarea lor profesională. Și aici intervine metodologia RecyclART.

RecyclART lucrează pe afinitatea dintre „RECICLAREA MATERIALELOR” și „REINVENTAREA PERSONALĂ”

În acest sens metodologia RecyclART capătă un sens bivalent:

- Reutilizați/Reciclați materialele reziduale, oferindu-le un nou sens, utilitate și valoare;
- Reinventarea pe sine prin reconsiderarea experiențelor cursantului și descoperirea de noi perspective și oportunități de carieră.

## Reciclare creativă proiectuală

Reciclarea creativă proiectuală poate fi văzută ca o abordare diferită a reciclării; punctul de plecare nu mai este deșeurile, ci nevoia din care se naște ideea reciclării. Fluxul merge după cum urmează:

NEVOIE → PROIECT → DEȘEURI → OBIECT NOU

În același mod, șomerii de lungă durată au nevoie să găsească noi Oportunități de Muncă.

Pornind de la această NEVOIE, metodologia RecyclART îi îndrumă pe adulții șomeri de lungă durată printr-un PROIECT autonom pentru a-și explora abilitățile, competențele și valorile pe care altfel le-ar considera „DEȘEURI” - și, ca urmare, să găsească o nouă carieră.

## Cuprins

### Partea 1: Reciclarea ca să te reinventezi

Capitolul 1: Explorare .....	pag.03
Capitolul 2: Adaptare .....	pag.08
Capitolul 3 Recunoaștere. ....	pag.09
Capitolul 4:Expediție .....	pag.12
Capitolul 5: Comunicare .....	pag.15

### Partea 2: Activități proiectuale de reciclare creativă

Activitatea 1: Ţesătură .....	pag.22
Activitatea 2: Sticlă .....	pag.27
Activitatea 3: Metal .....	pag.31
Activitatea 4: Uleiuri .....	pag.36
Activitatea 5: Plastic .....	pag.40

# CAPITOLUL 1 | Orientare și explorare

## Despre ce este orientarea în carieră?

O carieră înseamnă mult mai mult decât „să găsești un loc de muncă”. Și a avea un loc de muncă nu înseamnă neapărat să ai o carieră. Acest lucru este deosebit de important pentru a comunica persoanelor care sunt șomeri pe termen lung. Și există o paralelă **interesantă** cu reciclarea care urmează să fie făcută aici.

Arta reciclării depășește scopul inițial al unui produs și aduce mai mult din el decât a fost conceput inițial.

Într-un mod similar, arta auto-reinventării depășește obiectivul inițial de a găsi un loc de muncă prin reconsiderarea și scoaterea în evidență mai mult din experiențele, abilitățile, cunoștințele și competențele pe care fiecare dintre noi le deține.

Desigur, fiecare proces de „reinventare” poate duce la „reorientare”. Înseamnă că am putea găsi împlinire vocațională într-un domeniu pe care nu l-am anticipat inițial.

Având în vedere acest lucru și în conformitate cu timpul de care aveți la dispoziție pentru antrenament, iată câteva sugestii cu privire la modul în care puteți iniția antrenamentul.

## Cum să începeți să învățați și să predați despre orientarea în carieră?

### Prezentați obiectivele

Introduceți aspectele de auto-reinventare profesională pe care intenționați să le acoperiți. Prezentați ceea ce cursanții urmează să învețe, să câștige și să facă ca parte a instruirii.

Deoarece instruirea este despre „reciclare” și „reinventare profesională”, următoarele obiective sunt toate puncte valide pentru a conduce formarea cu:

- Înțelegeți cum arată planificarea corectă a carierei
- Evaluați și apreciați experiențele dvs. profesionale și de viață de până acum
- Recunoașteți valorile și interesele care vă conduc
- Identificați posibile și relevante opțiuni de carieră pentru dvs

## Stabiliți un limbaj și așteptări comune

Există două lucruri suplimentare de luat în considerare atunci când începeți un antrenament.

În primul rând, asigurați-vă că conținutul este relatabil, astfel încât cursanții să se poată identifica în ceea ce urmează să fie prezentat. Aceasta înseamnă că exemplele pe care le folosiți pentru a stabili stadiul instruirii și, ulterior, pentru a elabora diferite puncte, ar trebui să fie astfel încât cursanții să se poată identifica în exemple.

În al doilea rând, asigurați-vă că toată lumea este pe aceeași pagină și că vorbește aceeași limbă, adică au o înțelegere reciprocă a sensului cu care folosiți cuvintele cheie. De fiecare dată când introduceți un termen sau un concept este important să ieși un moment și să explici sensul cu care îl vei folosi. Procedând astfel, veți evita confuziile inutile și veți reduce foarte mult interpretarea greșită a materialului dvs.

## Exemplu de început: „Ce este o carieră?”

După introducerea inițială, întrebați participanții „Ce este o carieră?”

De asemenea, puteți scrie răspunsurile lor. Ceea ce este important este că stabiliți acel punct comun despre care am discutat. Odată ce faci asta, poți introduce puncte suplimentare, nementionate.

Luați în considerare următoarele idei:

- Munca remunerata si munca voluntara
- Lucrează într-un birou și conduc o afacere mică de acasă
- Lucrând în aceeași industrie toată viața și lucrând în industrii diferite
- Lucrezi în același sector toată viața și lucrezi în sectoare diferite

Principala concluzie este aceasta - cariera nu este la fel de liniară și rigidă, cum era înainte. Și modul în care ați ajuns la acel punct este printr-o interacțiune care are următoarele beneficii.

În primul rând, ați luat înțelegerea pe care participanții le au despre carieră - acest lucru vă permite să aruncați o privire în mintea lor, astfel încât să știți mai bine cum gândesc și cum să comunicați cu ei;

În al doilea rând, acest lucru îi face pe cursanți mai receptivi și mai investiți cu privire la ceea ce veți împărtăși ulterior, deoarece le-ați oferit ocazia să vorbească și să se simtă auziți.

În al treilea rând, luați înțelegerea stabilită și o extindeți în continuare într-un mod mai complet, mai semnificativ și mai ușor de înțeles.

## Introducerea unui cadru pentru „proiectul nostru creativ”

La fel ca reciclarea produselor, auto-reinventarea reprezintă un efort creativ.

Cu toate acestea, „creativ” nu înseamnă „neorganizat”. Acesta este motivul pentru care, odată ce ați stabilit un limbaj comun și obiective pe care să le așteptați cu nerăbdare, este important să propuneți un cadru de orientare în carieră.

Un cadru este valoros deoarece transformă un efort într-un proces pas cu pas. În cazul nostru, avem două procese pas cu pas pe care le numim proiectele noastre creative.

Destul de interesant, ambele proiecte creative pot fi împărțite în 5 pași fundamentali.

Pe de o parte, avem proiectul nostru de reciclare a produselor unde suntem:

- Explorează ambientul nostru
- Identificarea oportunităților de reciclare
- Stabilim tot ce avem nevoie
- Producem produsul nostru reciclat
- Împărtășește-l lumii

Pe de altă parte, avem proiectul nostru de auto-reinventare unde noi:

- Auto-explorare
- Identificarea oportunitatilor
- Stabiliți ce trebuie să faceți
- Acționați-vă deciziile
- Împărtășește-ți darurile lumii

Motivul pentru care acești 5 sunt „pași” este că există o secvență a performanței lor. În plus, atunci când cineva trebuie să predea în mod deliberat orientarea în carieră sau să-și studieze propria cale de carieră, punctul de plecare este întotdeauna „explorarea de sine”

Se poate crede că „Identificarea Oportunităților” poate fi punctul de plecare și, deși acest lucru poate fi cu siguranță cazul, neglijarea fazei de „Autoexplorare” nu va face decât să compromită oricare dintre rezultatele pe care le vei obține în etapele ulterioare.

Acest lucru nu înseamnă că procesul nu poate fi împărțit în pași mai puțin sau mai mulți, mai mici, mai mari. Cantitatea de detalii și timpul pe care îl dedicați fiecărui pas va

depinde de timpul pe care îl aveți pentru antrenament în primul rând. De exemplu, în indexul manualului, puteți vedea o altă nomenclatură folosită pentru a descrie procesul:

### “ Explorare-Adaptare-Recunoaștere-Expediție-Comunicare”

Esența, însă, rămâne aceeași.

**Principala concluzie este aceasta** - doriți să conduceți acasă punctul în care orientarea în carieră este cea mai bună pentru a începe cu „Explorarea de sine”. Acest lucru este esențial, deoarece explorarea de sine este esențială pentru recuperarea stimei de sine a cursanților, precum și pentru ghidarea lor către o carieră pe care sunt dispuși, capabili și interesați să o urmeze.

## Luând în considerare exerciții și activități

Odată ce ați introdus cursanții în cadrul, este important să luați în considerare exercițiile și activitățile care sunt legate de următorii termeni și categorii.

### Acțiuni inițiale

Ca la fiecare pas și activitate care urmează, este important să continuați să faceți paralele necesare pe care le au auto-reinventarea și reciclarea. Deoarece aceasta este fie prima zi, fie prima parte a antrenamentului, **motivul de bază este necesitatea și dezvoltarea unui plan.**

După cum am stabilit deja, reciclarea, la fel ca auto-reinventarea, este un proiect creativ. Și la fel ca toate celelalte proiecte, și cele creative necesită să aveți un plan.

Cel mai bun loc pentru a începe este efectuarea unui auto-audit. Acesta este fundamentul care va dicta atât alegerile creative legate de reciclare, cât și deciziile pe care le ia cineva în raport cu cariera sa. De asemenea, are avantajul de a-i îndruma pe cursanți spre construirea stimei de sine într-un mod sănătos - acest lucru se datorează faptului că îi îndrumați să se uite în ei înșiși pentru a construi acea imagine de sine mai bună, în loc să se uite la stimuli și soluții externe..

### Atracție de muncă și plăcere

Invitați cursanții să exploreze ceea ce le place cel mai mult la muncă. Procedând astfel, devine mai ușor de înțeles atât tipurile de muncă care se potrivesc unui cursant, cât și cele de evitat. Acest lucru va servi drept fundație pentru a ști mai bine ce abilități trebuie dezvoltate și ce oportunități merită să petreceți timp pregătindu-vă mai târziu.

### Valorile muncii și satisfacția

Un astfel de exercițiu este cel mai bine utilizat ca o continuare a precedentului. Vă permite să înțelegeți și mai bine ce înseamnă **pentru sine să aveți** „o slujbă satisfăcătoare”. Utilizați o listă de factori care implică ceva despre personalitatea cuiva și despre tipul de muncă pe care îl poate recunoaște ca fiind valoroasă și satisfăcătoare. Apoi, puteți clasifica în continuare diferiți factori în funcție de importanță. Acest lucru îi va ajuta pe participanți să

înțeleagă nu numai ceea ce prețuiesc, ci și să înceapă să reducă factorii și ideile pe care le pot avea ca secundare și inutile.

## Credințe și valori personale

A avea o activitate legată de valorile și credințele cuiva poate ajuta cursantul să se gândească cu atenție la modul în care acestea ar putea afecta opțiunile de lucru spre care sunt atrași.

Cu cât suntem mai clari de ce facem lucrurile, cu atât este mai ușor să trăim cu alegerile și compromisurile pe care le facem.

Este important de remarcat aici că credințele și valorile, deși personale, nu trebuie să fie limitate la bunăstarea individului. Aceasta înseamnă că dorințele noastre de a contribui la bunăstarea colectiv-socială sunt la fel de importante într-un auto-audit ca și valorile și convingerile legate de propria bunăstare.

De asemenea, asigurați-vă că le reamintiți cursanților că nu există răspunsuri corecte sau greșite și că vă puteți întoarce oricând la activități și vă puteți actualiza gândirea, pe măsură ce progresați prin curs.

## Interese și fascinații

Ceea ce prețuiești în viață este în mod natural legat de ceea ce te interesează cel mai mult. O activitate axată pe explorarea a ceea ce cursanții sunt cu adevărat interesați și fascinați îi poate ajuta să se gândească apoi la modul în care pot aduce acele lucruri în munca lor.

O notă despre alegerea cuvântului aici. Puteți observa că nu vorbim de „pasiuni”. Acest lucru este intenționat, deoarece pasiunea este adesea asociată cu un număr mult mai restrâns de activități și este ceva pe care oamenii îl conceptualizează ca fiind ceva pe care cineva este motivat să facă și să prospere făcând fără efort. Pe de altă parte, interesele și fascinațiile vă permit să aveți un dialog mai constructiv și să conceptualizați lucrurile care vă interesează și care vă fascinează ca pe ceva ce trebuie să le construiți și să le dezvoltați.

Puteți să vă acordați un moment suplimentar pentru a explica cuvintele alese, dacă vi se potrivesc și timpul de antrenament vă permite acest lucru.



## CAPITOLUL 2 | Adaptare

A avea claritate cu privire la limitările și responsabilitățile tale te poate ajuta să iei o decizie mai fundamentată cu privire la modul în care să abordezi explorarea carierei tale.

Fiecare dintre noi are o serie de factori personali care ne pot afecta alegerile în carieră. Acestea pot include:

- Câștigați o anumită sumă de bani
- Bunătatea ta
- Vârsta
- A fi îngrijitorul principal al unui membru al familiei
- Dorința de a locui într-un anumit loc
- Încercarea de a obține rapid o calificare sau una care este momentan indisponibilă
- Să fie recunoscut profesional într-un anumit sector de muncă

Este posibil ca cursanții să nu se simtă atât de energici să ia în considerare potențialele obstacole ca atunci când își explorează interesele. Cu toate acestea, au nevoie de o evaluare echilibrată a situației lor. Aducerea în discuție înaintea unei activități legate de această chestiune va dizolva o parte din neliniștea anticipată.

Odată ce ați făcut asta, luați în considerare o activitate ca următoarea.

### Explorarea capacităților dvs

Această activitate îi ajută pe cursanți să evalueze ce au nevoie, ce au de făcut și ce nu pot face cu ușurință în viața lor în acest moment. În cele din urmă, îi va încuraja să se gândească la implicațiile fiecărei limitări și să vadă căi de urmat.

Prezentați următoarele patru categorii:

- Nevoi
- Responsabilitati
- Constrângeri
- Avantaje

În urma factorilor care afectează cariera pe care i-am discutat, fiecare cursant poate nota lucruri care sunt legate de acele categorii și pe care le recunoaște ca obstacole în situația în care se află.

Apoi, fiecare cursant trebuie să articuleze implicațiile pe care fiecare factor limitator le are pentru situația în care se află. Rețineți că „implicații” este o sugestie mai bună decât „probleme”. Încadrarea factorilor ca „implicații” face într-adevăr factorul să pară mai mult ca doar „implicând” calitatea sa de încercare. Din acest motiv, lasă spațiul necesar pentru a ne gândi apoi la factor ca la ceva ce poate fi rezolvat. În plus, prin articularea care este exact „problema” pe care o creează un anumit factor, ar fi mai ușor să se conceapă o soluție specifică ulterior.

Odată ce faci asta, ultimul pas este să te gândești la „Ce pot face în privința asta”.

Deci, în trei pași din (1) declararea limitării, (2) recunoașterea implicațiilor acesteia și (3) conceperea unei soluții, puteți aduna toate informațiile necesare pentru a explora și experimenta apoi acele oportunități de carieră care sunt **cele mai potrivite**.

## CAPITOLUL 3 | Recunoaștere

Pentru a depăși decalajul dintre starea actuală de a fi și cariera pe care o dorește, trebuie să-i îndrumați pe cursanți să înțeleagă instrumentele pe care le au deja la dispoziție.

Acest lucru este important deoarece îi permite cursantului să cultive o calitate a stimei de sine care se bazează ferm pe propriile cunoștințe, abilități și competențe. Acest lucru este valoros și din perspectiva progresului. Cu alte cuvinte, a înțelege mai bine de ce ești capabil îți spune și lucrurile pe care trebuie să le dezvolti în continuare pentru a obține oportunitățile profesionale de care ești interesat.

### Stimă de sine

Primul lucru de luat în considerare este să vă acordați un moment pentru a explica ce înțelegeți prin „stima de sine”. O analiză a conceptului de „stima de sine” din 2017 sugerează următoarele atribute ca fiind legate de stima de sine:

- Autovaloarea
- Acceptare de sine
- Auto-eficacitate
- Respect de sine
- Atitudine față de sine

Acum, când spui că explorarea cunoștințelor, abilităților și competențelor cuiva are un efect pozitiv asupra stimei de sine, este mai clar exact ce vrei să spui și demonstrează, de asemenea, gama de efecte pozitive pe care le are.

Desigur, este, de asemenea, important să luați un moment și să vă gândiți la un cadru care vă permite să faceți o distincție între cunoștințe, abilități și competențe. Motivul pentru care începem să vorbim despre aceste 3 concepte de foarte departe este că nu există o definiție general acceptată a ceea ce înseamnă fiecare dintre ele. Prin urmare, ca instructor, trebuie să faci două lucruri importante.

1. Comunicați cu publicul că există o ambiguitate teoretică în jurul termenilor cunoștințe, abilități și competențe.
2. Din acest motiv, ar trebui să vă acordați un moment pentru a articula și comunica sensul cu care veți folosi toate cele 3.

Acestea fiind spuse, iată un exemplu de cadru pe care îl puteți utiliza.

**Cunoștințele** se pot referi la rezultatul asimilării cu succes a informației prin învățare. Cunoașterea este ansamblul de **fapte, principii, teorii și practici** care are legătură cu un domeniu de lucru sau de studiu.

**Aptitudinile** se pot referi la cunoștințe practice. Este posibil să întâlniți abilități folosite ca înlocuitor pentru „abilitățile dure”, **adică crearea de produse tangibile**. Dacă **decideți să utilizați „competențe”** în acest fel, atunci un exemplu ar fi: posibilitatea de a construi un site web, de a cânta la un instrument, de a elabora un plan arhitectural, de a repara o mașină sau de a crea o foaie de calcul Excel.

**Competențele** pe de altă parte, pot fi folosite ca sinonim pentru abilități soft. Ele pot fi denumite și competențe transferabile. Dacă decideți să utilizați „competențe” în acest fel, atunci exemple ar fi lucruri precum prioritizarea sarcinilor, **gândirea critică, managementul timpului, rezolvarea problemelor, luarea deciziilor, managementul stresului**.

Această activitate creativă vă va ajuta să identificați rolurile pe care le-ați jucat în viața dumneavoastră până acum și vă va oferi astfel o **bază pentru a lua în considerare abilitățile** pe care le-au ajutat să le dezvoltați.

## Luând în considerare exerciții și activități

Înainte de a intra în exerciții și activități direct legate de cunoștințele, abilitățile și competențele cursanților, poate fi valoros să luăm în considerare rolurile pe care **participanții** le-au jucat în viața lor până în acest moment. Motivul pentru care folosim „roluri” și nu „locuri de muncă” este pentru că anteriorul cuprinde un spectru mult mai larg de experiențe, toate acestea **putând fi permis participanților să-și dezvolte cunoștințe, abilități și competențe** pe care ei le au, dar ar putea să nu le fi luat în considerare dacă este să se concentreze exclusiv pe eforturile lor profesionale.

### Roluri la atribute

Pe lângă faptul că are un rol de angajat, fiecare dintre noi poate îndeplini și o serie de alte roluri. S-ar putea să ai un rol de părinte, de prieten, de student, de profesor - lista poate continua.

De exemplu, dacă ați fost anterior student, ați fi avut nevoie de abilitățile de a învăța, de a gestiona timpul și de a comunica în scris.

Poate că vă plac proiectele „do-it-yourself” (DIY)? Dacă da, ați dezvoltat nu numai abilități practice, ci și abilități de planificare și organizare.

Dacă ești părinte, ai dezvoltat abilități de îngrijire a copiilor, dar probabil și cele de bugetare, management al timpului, delegare, gătit etc.

Prezidând ședințele unui club, îți dezvolti abilitățile de a trata oamenii, precum și cele de a gestiona discuția.

Odată ce ați parcurs un exercițiu care le permite participanților să analizeze mai ample și mai amănunțit experiențele lor, acum puteți lua în considerare exerciții suplimentare care le investighează separat cunoștințele, abilitățile și competențele.

## CAPITOLUL 4 | Expediție

Acum că cursanții au o listă mai precisă de cariere posibile, ei sunt gata să exploreze oportunitățile. Iată câteva modalități prin care puteți obține o privire directă asupra a ceea ce presupune un loc de muncă.

### Interviuri informative

Luați în considerare să contactați un profesionist din domeniul dorit pentru a vă sta cu dvs. pentru a răspunde la întrebări. Puteți descoperi educația, formarea, rolurile de nivel de intrare și alte aspecte pe care le-au urmat pe parcursul carierei lor. Un interviu informațional vă poate ajuta, de asemenea, să vă construiți rețeaua profesională în industria dorită, ceea ce vă poate ajuta procesul de căutare a unui loc de muncă în viitor. Interviurile informative sunt excelente nu numai pentru că puteți obține o mulțime de informații valoroase despre industria și munca de care sunteți interesat, dar poate servi și ca trambulină în toate celelalte oportunități pe care suntem pe cale să le acoperim.

### Umbrirea locurilor de muncă

Această activitate presupune petrecerea unei zile, a unei săptămâni sau a unei alte perioade scurte observând un profesionist la locul de muncă. Îi puteți însoți la întâlniri sau îi puteți urmări demonstrând cum își desfășoară activitatea zilnică tipică. De asemenea, le puteți adresa întrebări pe tot parcursul timpului petrecut cu ei, pentru a înțelege mai bine calea și experiența lor în carieră.

### Voluntariat

Munca voluntară este muncă neremunerată, de obicei efectuată în timpul tău.

Unele organizații vă pot permite să vă oferiți voluntar pentru sarcini pe care rolul dvs. ideal le-ar îndeplini pentru a câștiga mai multă experiență practică. Acest lucru vă poate ajuta, de asemenea, să determinați dacă vă place să lucrați în acel rol, industrie sau tip de loc de muncă.

Amintiți-vă că munca voluntară necesită angajament, la fel ca un loc de muncă plătit. Prin urmare, trebuie să fii realist cu privire la contribuția pe care o poți oferi alături de munca și angajamentele personale existente. S-ar putea ca evenimentul ocazional „unic” sau un proiect pe termen scurt să se potrivească cel mai bine cu timpul pe care îl aveți la dispoziție. Alternativ, s-ar putea să găsiți un angajament regulat, pe termen mai lung, dar limitat, cum ar fi o oră în fiecare săptămână, mai ușor de susținut.

- De ce ați putea fi interesat de voluntariat?
- Ce cauze ați considera că merită?
- Aveți abilități sau expertiză de specialitate, sunteți dispus să o împărtășiți cu ceilalți?
- Există anumite calități personale pe care le considerați potrivite pentru a lucra ca voluntar, cum ar fi capacitatea de a-i face pe ceilalți să se simtă confortabil sau de a empatiza cu ei și cu situația lor? Sau ești bun la rezolvarea problemelor practice?
- Ați dori să lucrați cu un anumit grup de clienți, cum ar fi persoane în vârstă, copii sau adulți cu dificultăți de învățare? Sau într-un anumit domeniu, cum ar fi mediul, lipsa adăpostului sau alfabetizarea adulților?
- Cât timp ați putea oferi în mod realist și sunteți în căutarea unui angajament pe termen scurt sau mai lung?
- Ce activitate voluntară mi se potrivește?
- Ar trebui să vă acoperiți cheltuielile de bază pentru a vă implica ca voluntar?
- Cât de departe sunteți pregătit să călătoriți pentru a efectua lucrarea?
- Ce fel de împlinire doriți să obțineți din munca voluntară?
- Ce crezi că ai putea găsi cel mai provocator în ceea ce privește munca voluntară?

## Stagii de practică

Luați în considerare un stagiu pentru o experiență mai directă pe teren. Este posibil ca aceste oportunități să ofere sarcini mai relevante pentru rolul dorit.

## Lucru cu fracțiune de normă

Versiunile cu normă parțială ale multor locuri de muncă pot fi disponibile cu mai puține cerințe de nivel de intrare. Le puteți găsi în anumite companii pentru care ați putea lua în considerare să lucrați și în roluri de tip asistent care interacționează direct cu rolul dorit.

## Găsiți un mentor în industrie

A urmări un mentor cu experiență și a-l asculta vorbind despre realitățile unei cariere poate fi foarte informativ. Puteți lua în considerare aplicarea alegerilor lor de carieră la propria planificare pentru a identifica pașii care ar putea funcționa și pentru dvs.

## Cursuri

Dacă urmați orice formă de învățământ superior, luați în considerare alegerea unor cursuri legate de posibilele alegeri de carieră. Aceste cursuri vă pot oferi informații de bază și instruire prin proiecte și eseuri, care vă pot ajuta să înțelegeți unele dintre elementele de bază ale unei cariere.

## Ajungând

Un lucru important de luat în considerare este că fiecare soluție reprezintă, de asemenea, o oportunitate de a face rețea și de a întâlni oameni care pot face ceva asemănător cu ceea ce îi interesează cursanții. Din acest motiv, este important să se ia în considerare modul în care se adresează oamenilor și instituțiilor. Iată câteva întrebări importante pe care trebuie să le luați în considerare dezvoltarea exercițiilor și activităților de antrenament în jurul acestuia:

- Ar trebui să le e-mail, să telefonez sau să vorbesc față în față?
- Ce ar trebui să le spun despre motivul pentru care i-am abordat?
- Ce întrebări ar trebui să pun, despre ce au de oferit?
- Aveți obiective clare – stabiliți obiective pe care le puteți atinge în mod rezonabil în acea perioadă.
- Înțelegeți-vă nevoile – acestea ar trebui să se potrivească cu organizația care vă oferă experiența de lucru.
- Găsiți sprijin – cereți o persoană numită care este responsabilă pentru a vă ajuta să vă faceți experiența de lucru de succes.
- Obțineți feedback – întrebați dacă ați demonstrat o aptitudine pentru muncă sau dacă ați demonstrat abilitățile necesare.
- Construiți-vă contactele – căutați oportunități de a face contacte, amintirea conversațiilor în timpul pauzelor de cafea sau de prânz poate fi perfectă pentru asta.
- Revizuiți ceea ce ați făcut – ce am învățat despre muncă, despre angajator sau despre mine din această experiență?

## CAPITOLUL 5 | Comunicare

Odată ce ați terminat noul dvs. produs reciclat, este important să vă împărtășiți cadoul lumii. Același lucru este valabil și cu găsirea unui loc în care să te realizezi profesional.

Pe măsură ce cursanții încep să exploreze și să găsească oportunități de carieră, este important pentru ei să știe cum să comunice celorlalți toate lucrurile pe care le știu despre ei înșiși. Aici toate informațiile pe care le-au adunat și pe care le cunosc despre ei înșiși culminează în continuare în conținut care poate fi partajat.

Există două tipuri de întrebări care aproape sigur vi se vor pune într-un interviu de angajare/stagiu, precum și atunci când faceți rețea, întâlniți oameni noi sau chiar când creați conținut online.

Primul este „Spune-mi despre tine”

A doua va fi cu siguranță o variație a unei întrebări comportamentale, cum ar fi:

„Spune-mi despre o dată când ai făcut X-Y-Z.”

Întrebări ca acestea pot părea ca un schimb de „vorbire mică”, dar utilitatea lor depășește asta. Folosim întrebări ca acestea pentru a înțelege mai bine ce persoană se află în fața noastră, precum și pentru a obține o perspectivă asupra propriei percepții de sine - toate lucrurile care sunt importante pentru ...

Din această cauză, este important să:

- Petrece timp reflectând la experiențele tale
- Articulează nu numai ceea ce ai făcut, ci și cum ai făcut-o
- Comunicați efectul pe care l-au avut experiențele anterioare asupra gândirii și atitudinii dvs. față de muncă.

Să vorbim articulând răspunsuri adecvate la întrebări cheie precum cele două menționate.

## “Spune-mi despre tine”

Luați în considerare un răspuns care oferă câteva informații relevante despre interesele și fascinațiile dvs. Apoi, asigură-te că răspunsul tău este legat de eforturile tale profesionale curente, adică un domeniu în care studiezi, în care vrei să lucrezi sau în care acum dobândești experiență.

Într-o situație de rețea, ți-ar plăcea să ai un răspuns mai general, care să-ți servească drept „carte de vizită” și să invite oamenii să fie curioși și să poarte o conversație cu tine despre lucrurile care te interesează.

Într-un interviu de angajare/stagiu, ați dori ca răspunsul dvs. să fie un pic mai adaptat în funcție de oportunitatea pentru care intervievați. Informațiile pe care doriți să le împărtășiți despre dvs. ar trebui să reprezinte interesele și experiențele pe care le aveți, care sunt relevante pentru postul pentru care intervievați.

Oricum, cel mai bun mod de a te gândi la răspunsul tău este o poveste de 2 minute despre ceea ce ești bun și/sau de ce te potrivești pentru o anumită poziție.

## Cum să vă creați răspunsul

Utilizați următoarele întrebări ca ghiduri pentru a crea un răspuns solid „spune-mi despre tine”.

1. Cum ați devenit interesat de industria dată?



2. Ce experiențe (cursuri, stagii/locuri de muncă, cărți, cunoștințe, conversații etc.) v-au stârnit interesul pentru domeniul dat?
3. Ce ați făcut în acest domeniu pentru a vă explora/urmări interesul sau care v-a confirmat interesul?
4. Ce vă interesează în acest moment (într-o situație de rețea)
5. De ce te interesează acest post în acest moment (într-o situație de interviu)

Răspunsul la fiecare dintre aceste întrebări cu 2 până la 5 propoziții va genera suficient conținut pentru a vă crea povestea.

După ce ați răspuns la toate întrebările, asigurați-vă că le puneți împreună ca un singur paragraf.

Asigurați-vă că editați totul împreună, astfel încât atunci când îl citiți ca unul, sună coerent.

În cele din urmă, pentru a-ți memora povestea și a o deține cu adevărat, exersează-ți să o spui cu voce tare. Procedând astfel, te vei simți mult mai încrezător și mai confortabil să-l împărtășești cu ceilalți.

## “Întrebări comportamentale”

Întrebările comportamentale încep de obicei cu „Spune-mi despre un moment în care” sau „Dă-mi un exemplu de moment/experiență când...”

Diferența dintre o întrebare comportamentală și întrebarea „spune-mi despre tine” este că întrebările comportamentale sunt mai specifice. Și cine vă întreabă caută un exemplu concret care să vă demonstreze abilitățile și calitățile specifice.

La fel ca orice altă întrebare la care răspundeți, doriți să vă gândiți la răspunsul dvs. ca la o poveste. În acest caz, deoarece povestea dvs. ar trebui să fie despre un exemplu specific, atunci este o idee bună să aveți și o structură specifică care să ofere suficient context, detalii relevante, rezultate și ceea ce ați învățat din experiență.

O modalitate de a-ți structura povestea este să urmați modelul „S.A.R.A”, care este un acronim mnemonic pentru următorii 4 pași: Situație, Acțiune, Rezultat, Aplicație.

**Situație** Aceasta este configurația pentru povestea ta.

Articulează un răspuns la:

„Care a fost situația?”

„Care a fost problema sau oportunitatea cu care te-ai confruntat?”

**Acțiune** aceasta este soluția pe care ați decis să o aplicați.

Articulează un răspuns la:

„Ce măsuri ai luat?”

**Rezultat** asta s-a întâmplat ca o consecință a eforturilor tale.

Articulează un răspuns la:

„Care a fost rezultatul în funcție de acțiunea pe care ați luat-o?”

(Asigurați-vă că furnizați detalii specifice și cuantificați rezultatele dacă este posibil)

**Aplicație** ce ai realizat ca urmare a acestei situații

Articulează un răspuns la:

Ce lecții ai învățat?

Ce aptitudini ai dobândit?

Ce calități ai dezvoltat prin această experiență?

Cum vă vor ajuta să contribuiți la echipa potențialului angajator în poziția pentru care sunteți interviuat?

## Descrierea experiențelor dvs

În același mod în care adunați povești pentru a le împărtăși atunci când întâlniți oameni, puteți împărtăși poveștile din spatele experiențelor dvs. în prezentările scrise (CV-uri, CV-uri, scrisori de intenție)

### Utilizați Bullet Points

Punctele marcatore sunt declarații de acțiune care prezintă ceea ce ați contribuit în rolurile anterioare, astfel încât angajatorul să poată vedea abilitățile pe care le aduceți. Sub fiecare experiență din CV-ul dvs., veți include aceste descrieri sub formă de puncte.

### Cum să crezi puncte puternice?

Începeți cu un verb de acțiune care ilustrează o abilitate transferabilă.

- Pentru aceasta, cursanții pot folosi ceea ce au generat anterior ca abilități pe care le au.
- Apoi, își pot compara propriile abilități cu cele pe care le caută angajatorul și pot vedea care abilități se potrivesc.
- Un lucru de care trebuie să ții cont și de care să ai grijă este semantica. Înseamnă că angajatul și angajatorul pot vorbi despre aceleași lucruri/asemănătoare, dar folosind cuvinte diferite. Atunci când aplică pentru un loc de muncă, cursantul trebuie să acorde atenție acestui lucru și să identifice astfel de abilități și să adapteze cuvintele pe care le folosesc pentru a-și descrie experiențele la limba angajatului. Procedând astfel, stabiliți un punct comun și vă asigurați că toată lumea vorbește aceeași limbă.
- Distribuți informații specifice despre ceea ce ați făcut, cum ați făcut-o și de ce ați făcut-o.
- Evita limbajul repetitiv.
- Cuantificați, atunci când este posibil, pentru a demonstra impactul.
- Includeți instrumente sau echipamente relevante (de exemplu, Excel, Python, Adobe Photoshop, spectrometrie de masă, SPSS, Westlaw etc..)

## Cum să dezvoltăm punctele marcante

La fel ca în orice alt caz pe care l-am analizat anterior, o modalitate de a vă asigura că creați o descriere cu adevărat de impact pentru fiecare dintre experiențele dvs. este să urmați o structură care să vă permită să faceți acest lucru.

În acest caz, puteți face acest lucru răspunzând la următoarele întrebări pentru fiecare dintre experiențele dvs.: Ce, Cum și De ce

### CE

Ce ai făcut?

Care a fost situația, problema sau provocarea cu care te-ai confruntat?

Care au fost responsabilitățile sau obiectivele tale?

### CUM

Cum ai făcut-o mai exact?

Cum ți-ai îndeplinit sarcinile?

Ați folosit instrumente, echipamente sau programe de calculator?

Ați lucrat ca parte a unei echipe sau independent?

### DE CE

De ce sunt importante aceste acțiuni?

Cum au beneficiat organizația?

Care a fost rezultatul sau rezultatul acțiunilor tale?

Puteți cuantifica rezultatele?

Nota 1: În legătură cu ultima întrebare, nu fiecare punct din CV-ul tău trebuie să fie orientat către rezultate.

Nota 2: Nu trebuie să răspundeți la toate întrebările enumerate. Ceea ce este important de reținut este că, la fel ca atunci când ai o conversație, răspunsurile tale spun practic o mini-poveste a experiențelor tale.

## Partea 2: Activități proiectuale de reciclare

### Introducere

În următorul segment, veți învăța o serie de activități de reciclare concepute pentru a le introduce ca parte a curriculumului dvs.

Această secțiune este concepută ca un ghid pentru a înțelege mai bine formatul în care sunt descrise activitățile.

Fiecare activitate constă dintr-un segment de introducere, în care puteți găsi toate materialele necesare pentru a avea atelierul dumneavoastră proiectual de reciclare; procesul proiectual de reciclare, precum și o secțiune de soft-skills.

Fiecare exercițiu urmează formula proiectală de reciclare creativă a RecyclART:

**NEVOIE → PROIECT → DEȘEURI → OBIECT NOU**

Iată la ce vă puteți aștepta în fiecare dintre aceste 4 etape.

#### NEVOIE

Acest segment descrie o serie de nevoi pe care exercițiul le poate satisface. Cele două tipuri principale de nevoi sunt personale (care vizează cursantul) și de mediu (care vizează conservarea naturii). De asemenea, puteți găsi și alte nevoi, cum ar fi cele sociale, precum și argumente cu privire la când și de ce să vă produceți propriile produse reciclate poate fi o idee mai bună decât să cumpărați un produs ușor disponibil.

#### PROIECT

La fel ca orice alt produs, producția de bunuri reciclabile este un proiect. Ca atare, cursanții trebuie să fie introduși într-un cadru de nivel înalt care reprezintă etapele majore ale unui proiect. Acești pași sunt:

- Introducere
- Planificare
- Execuție
- Concluzie

În funcție de rezultatul final anticipat, conținutul acestor 4 pași poate varia.

În calitate de formator, este important să clarificați relația dintre un proiect de reciclare și un proiect de auto-reinventare. Nu este o coincidență că pașii ambelor eforturi sunt destul de asemănătoare. Singura diferență sunt cuvintele care sunt folosite pentru a descrie altfel două procese aproape identice.

Al doilea lucru foarte important este să subliniați faptul că cursul dvs. nu este doar formare, ci și un proiect la care participă cursanții. Acest lucru este deosebit de valoros deoarece poate fi introdus ca o experiență și o realizare suplimentară în CV-ul participanților (dacă instruirea cuprinde subiectul)

## DEȘEURI

Acest segment are menirea de a vă oferi câteva puncte de interes suplimentare legate de deșeurile, precum și de a sintetiza câteva dintre principalele informații care ar putea fi valoroase pentru dvs. să le cunoașteți.

## OBIECT NOU

Această secțiune rezumă calitățile noului produs reciclat pe care dumneavoastră și cursanții l-ați creat. De asemenea, le puteți considera idei de vocabular pe care le puteți folosi pentru a facilita calitățile noului produs. Procedând astfel, le reamintiți în continuare cursanților scopul produsului, al activității și ce vor „obține” în cele din urmă ca urmare a eforturilor lor.

## ABILITĂȚI SOFT

Această secțiune reprezintă o selecție de abilități soft pe care cursanții le dezvoltă ca parte a eforturilor lor proiectale de reciclare. Gândiți-vă la abilitățile soft sugerate ca pe o cale pentru a demonstra cum chiar și o activitate „simple”, cum ar fi crearea unui nou bun reciclat, implică un spectru mult mai larg de abilități, pe care participanții le cultivă și le demonstrează în timpul instruirii. Învățarea și predarea abilităților relevante pot oferi cursanților o nouă perspectivă asupra restului experiențelor lor și pot consolida paralelele dintre reciclarea proiectuală și auto-reinventare. Amintiți-vă că toate abilitățile soft sugerate nu sunt menite să fie o listă exhaustivă, așa că dacă creativitatea dvs. vă conduce să găsiți paralele care nu sunt descrise, sunteți binevenit să le utilizați.

# Activitate de reciclare 1

Nume: **Blugi reciclați în genți**

Timp: **5 ore**

Reciclează: **Blugi**

## Instrumente și materiale

- Blugi vechi,
- Ace,
- Ață sau fire,
- Foarfece,
- Spline/cauciuc,
- Riglă
- Creta
- Masa pentru a pune piesele de blugi si pentru a schita si proiecta
- Un loc pentru care să lucrezi (cameră sau spațiu)

## Descriere generala



Activitatea de reciclare a blugilor constă în producerea și vânzarea de geți accesorii pentru cumpărături din blugi reciclați pentru a limita și înlocui utilizarea pungilor de plastic în supermarketuri și centre comerciale. Blugii neutilizați de toate tipurile ar putea fi folosiți ca material reciclat pentru geți de cumpărături. Pungile de plastic ar putea fi înlocuite prin reciclarea blugilor și crearea de pungi de denim. Blugii sunt un material puternic rezistent, care este ușor de tăiat și personalizat.

## Activitate

În cazul în care tratăm, după cum am menționat anterior, perechile de blugi care se află în stoc rămași din campaniile anterioare realizate cu sprijinul financiar al altor donatori (astfel de campanii se fac în diverse universități din Albania) sunt folosite pentru producerea pungilor de cumpărături.

Procedura începe cu curățarea materiei prime (blugi) trimițându-le în punctul de curățare chimică. După ce luați înapoi blugii curățați începe procedura de rupere făcându-i bucăți diferite în funcție de croiala veche pe care o aveau.

Urmeaza apoi procesul de proiectare si schitare a pungii care se va face cu astfel de piese.

Apoi se continua cu procesul de taiere dupa design si in final cu coaserea acestuia.

Munca este împărțită între designerul Bukuroshe Sinanaj și cei doi lucrători de cusut.

## Sfaturi/sugestii pentru activitate

*Cusutul pungilor din denim se face din diferite părți ale laterale (perechi), ceea ce conferă unicitate fiecăreia dintre ele. Alte detalii care dau produsului specialitatea sa este ca poate fi cusut fie manual, fie cu masina de cusut. Poate fi decorat peste tot cu flori sau alte ornamente luate din alte haine uzate. În cazul nostru, nu au fost folosite astfel de detalii.*

*Participanții pot aduce materialul din dulapul lor, astfel încât faza de colectare și de curățare să poată fi sărit în timpul atelierului.*

*În calitate de formator, pentru a implementa această activitate, este sugerat să aveți 2 persoane cu care puteți lucra ca asistenți (ar putea fi participanți din grup), astfel încât să puteți demonstra procesul direct.*

## NEVOIE

- Nevoie personală - realizarea de pungi de cumpărături din blugi uzați și reducerea utilizării pungilor de plastic.
- Nevoia de mediu - această activitate este complet ecologică și reduce risipa pe două fronturi. Reduce risipa de blugi, prin reutilizare și upcycling, și reduce utilizarea pungilor de plastic.
- Nevoia societății - Persoanele implicate în acest proiect vor contribui la creșterea gradului de conștientizare a unei părți a societății, începând de la familie, prieteni, rude etc.

- Am nevoie de alternative - inlocuirea pungilor de plastic se poate face si din pungi cu alte materiale precum dock, bumbac etc.

## PROIECT (Faze)

**Inițiere** - pentru a începe:

- Sunt necesare toate instrumentele și materialele descrise
- Participanții trebuie să fie în grupuri de câte 2 sau 3
- Va fi nevoie de un buget pentru ca atelierul să fie organizat corespunzător și eficient, astfel încât persoanele care participă vor dobândi abilitățile potrivite.
- Nu este necesară autorizarea publică

**Planificare:**

- Decide câte buzunare vrei să ai
- Decide câte curele vrei să ai
- Decideți ce piese puteți folosi pentru corp, bretele și buzunare
- Decide de ce piese din blugi nu vei avea nevoie

**Execuție:**

- Marcați locurile unde trebuie să tăiați blugii; aceasta include:
- Marcaje pentru corpul genții
- Marcaje pentru curele
- Urme pentru buzunare
- Tăiați toate piesele marcate
- Marcați căile pe care trebuie să le urmați pentru a coase înapoi componentele împreună
- Coaseți corpul genții
- Coaseți curelele
- Coaseți buzunarele

**Monitorizare și control**

- Asigurați-vă că testați durabilitatea cusăturii dvs. trăgând sau umplând produsul final cu produse pentru a vedea cât de bine rezistă.

**Închidere**

Sărbătorește, arătând noul tău produs și având o discuție despre lucrurile pe care le-ai învățat - ce a mers bine, ce nu a mers bine, ce ai fi făcut diferit; ce ai de gând să faci mai mult cu următorul tău produs (sau actual).

## DEȘEURI





- Este important ca înainte de antrenament să comunicați nevoia participanților să spele și să aducă blugii nefolositi pe care îi au.
- Găsirea deșeurilor este ușoară, deoarece majoritatea oamenilor au deja blugi necălțări întinși în dulap. Alternativ, ei pot căuta în containere de haine pentru blugi de care altcineva a decis să scape; spală-le și adu-le la antrenament.
- Dimensiunea pungilor nu va fi deosebit de mare, cu toate acestea, este posibil să aveți nevoie de suficient spațiu pentru a vă pune toate uneltele. Acest lucru, plus dimensiunea grupului dvs. ar trebui să dicteze spațiul de antrenament de care veți avea nevoie pentru activitate.

## OBIECT NOU

Noua ta geantă de blugi:

- Se remarcă prin design și material
- Are forma ovala
- Poate avea curele
- Poate avea buzunare
- Poate varia în mărime și culoare
- Este ușor de spalat
- Este durabil și puternic
- Poate fi personalizat în continuare

## Abilități soft legate de activitate

Ca parte a temei generale RecyclART, este important să faceți întotdeauna un pas înapoi și să recunoașteți unele dintre abilitățile soft pe care participanții le dezvoltă odată cu activitatea și modul în care acestea se traduc în contextul reinventării carierei profesionale. Iată câteva sugestii.

**Încrederea în sine** joacă un rol important pe parcursul întregului exercițiu. Acest lucru este valabil mai ales dacă participanții creează un produs ca acesta pentru prima dată. Deși tăierea și coaserea sunt abilități grele, ele necesită o bună cantitate de încredere în sine - atât în timpul planificării, cât și în timpul executării. De asemenea, primești feedback imediat dacă faci o treabă bună sau nu, pentru că geanta ta va ține sau nu.

Aici este foarte important să subliniem că încrederea în sine nu se referă la a putea face lucrurile de la prima încercare. Mai degrabă, fiecare acțiune și rezultat (oricare ar fi el) este menit să vă servească drept ghid pentru ceea ce faceți bine, lucrurile care necesită mai multă atenție, precum și următorii pași.

Un bun exemplu în acest sens este infamul interviu cu Thomas Edison despre inventarea becului.

Când un reporter a întrebat: „Cum te-ai simțit să eșuezi de 1.000 de ori?” Edison a răspuns: "Nu am eșuat de 1.000 de ori. Becul a fost o invenție cu 1.000 de pași".

Și este important să rețineți că același lucru este valabil și pentru cariera cuiva - tot ce trebuie să faceți este să înlocuiți „becul” cu sau „cariera”. Puteți folosi asta ca exemplu pentru a vă conduce punctul acasă.

**Creativitatea** este o altă abilitate cultivată și aceasta nu se datorează numai naturii exercițiului. Natura produsului final permite participanților să dezvolte în continuare designul genților lor, chiar dacă acest lucru este mult timp după ce geanta propriu-zisă este terminată. Ei pot decide să-l picteze, să scrie ceva sau să coasă și un element suplimentar.

Ideea aici este că creativitatea înseamnă „a crea” într-un mod în continuă evoluție. Și la fel cum puteți adăuga elemente noi noului și uimitor produs, puteți face același lucru cu abilitățile și cunoștințele dvs. Aceasta înseamnă, de asemenea, că a te reinventa nu înseamnă întotdeauna să înveți noi abilități, ci să actualizezi abilitățile și cunoștințele pe care le ai deja.

Faza PROIECTULUI este un alt element important. În acest caz, demonstrează că a ajunge să creezi ceva nou, la fel ca și a obține un nou loc de muncă, nu se referă doar la procesul propriu-zis, ci există și o mulțime de lucruri de luat în considerare pentru a ajunge cu succes la momentul de a avea noul loc de muncă. produs/noul loc de muncă.

Trebuie să iei în considerare pregătirea, instrumentele, materialele/abilitățile, cunoștințele, abilitățile, valorile, interesele ...

## Activitate de reciclare 2

## Nume: Recipiente decorative din sticlă

Timp: 30min - 2 ore

Reciclează: Sticlă

### Instrumente și materiale

- Recipiente de sticlă curate, uscate
- Vopsele și/sau markere
- Prosoape de hartie sau stofa
- Perii sau bureți
- Mărgele, nasturi și țesături (opțional)
- Lipici (opțional cu precedentul)

### Descrierea generală a activității

Lucrarea incepe cu curatarea recipientului in interior si exterior si continua cu pregatirea suprafetei, in functie de materialele ce urmeaza a fi folosite, pentru a asigura o aderenta corespunzatoare, si in consecinta, durabilitate si longevitate. Cursantul alege designul și mediul și începe decorarea. Deci decorațiunile trebuie să se usuce. Odată, decorarea se poate întâmpla în diferite etape pentru a aștepta ca stratul anterior să se usuce. Uneori se folosește un lac de protecție. Fiecare piesa este unica.

### Sfaturi/sugestii pentru activitate

- Utilizarea recipientelor din sticlă uzate în stare bună (întreg (nu sparte) și curate)
- Dacă utilizați vopsea, asigurați-vă că este compatibilă cu sticla
- Dacă doriți să lipiți elemente de suprafață, asigurați-vă că aveți adezivi puternici și compatibile cu sticla.

## NEVOIE

**Nevoie primară:** Folosind recipiente din sticlă, culori simple și alte materiale preferate, nevoia primordială este de a crea obiecte decorative sau de uz zilnic, cu o notă artistică.

**Nevoia de mediu:** Pe lângă faptul că deșeurile de sticlă nu sunt periculoase pentru ecosistem și nu intră în lanțul alimentar, provoacă probleme estetice, în special plajelor. De asemenea, reutilizarea sticlei reduce nevoia de materii prime.

**Nevoie socială:** Produsul final este un produs decorativ, reciclabil. Din acest motiv, are o valoare artistică care poate inspira în cercul social al creatorului aprecierea pentru reciclare și motivația de a încerca să încerce meșteșugurile.

Preferința pentru metodele de reutilizare și reciclare promovează prevenirea deșeurilor, independența locală în ceea ce privește aprovizionarea cu materii prime și economisirea resurselor naturale (în cazul specific - nisip).

## PROIECT (Faze)

### Inițiere

- Primul pas este colectarea recipientelor din sticlă uzate. Acest lucru poate începe prin colectarea borcanelor de la diverse bunuri pe care le-ați cumpărat anterior, precum și de la magazinele cu utilizare la nivel înalt a unor astfel de containere.
- Al doilea pas este sortarea recipientelor de sticlă în funcție de dimensiune, formă și culoare.
- Nu este necesară autorizarea publică
- Sunt necesari bani doar pentru uneltele necesare (perise de vopsea și culori sau alte materiale simple, cum ar fi piese mici din plastic de diferite forme)

### Planificare

- Gândiți-vă care este cel mai simplu mod de a aduna materialele necesare
- Luați în considerare toate materialele pe care le veți furniza, precum și materialele pe care cursanții le pot aduce ei înșiși
- Luați în considerare comunicarea prealabilă cu studenții cu privire la orice lucru pe care ar putea avea nevoie să-l asigure
- Gândiți-vă la spațiul necesar de care veți avea nevoie pentru a vă plasa materialele și pentru ca cursanții să lucreze confortabil

### Execuție

- Curățați cu atenție obiectele din sticlă
- Pregătiți-vă materialele adăugate
- Planificați-vă designul
- Aplicați materialele pe suprafața de sticlă
- Lăsând produsele din sticlă să se usuce câteva ore
- (Opțional) Aplicați lac exterior pentru protecție și strălucire.

### Monitorizare și control

- Asigurați-vă că dvs., o altă persoană sau o echipă sunteți repartizat pentru a avea grijă de măsurile de siguranță (bună aerisire a locului de lucru, păstrarea materialelor din sticlă și a culorilor chimice pentru a evita spargerea sau scurgerea, grija să îndepărtați

materialele nereciclabile deșeuri).

- O piatră de hotar este curățarea obiectelor din sticlă de lipici
- Al doilea reper este aplicarea culorii
- Al treilea reper (sau dacă nu se aplică nicio culoare, atunci este din nou al doilea) este aplicarea țesăturilor și a altor materiale pe suprafață
- Al patrulea reper este uscarea produselor finale

## Închidere

Sărbătorește, arătând noul tău produs și având o discuție despre lucrurile pe care le-ai învățat - ce a mers bine, ce nu a mers bine, ce ai fi făcut diferit; ce ai de gând să faci mai mult cu următorul tău produs (sau actual).

## DEȘEURI

Realizarea de obiecte pentru decorarea casei din recipiente din sticla uzate este demna, deoarece economiseste materii prime, stimuleaza independenta si creativitatea, ofera sanse pentru creatii personale si unice. Iată câteva lucruri importante de luat în considerare

- Găsiți un loc corespunzător (bine ventilat, cu spațiu suficient atât pentru păstrarea unei cantități suficiente de materiale, cât și pentru crearea noilor obiecte).
- Luați în considerare necesitatea unui loc pentru uscarea produselor finite
- Gândiți-vă la accesul pe care îl puteți avea la magazine sau organizații non-profit pentru a vă oferi produsele.
- Asigurați-vă că recipientele din sticlă nu au fost folosite pentru materiale toxice sau periculoase.
- Sticla parțial erodată este mai probabil să nu fie acceptată pentru vânzare ulterior, așa că luați în considerare acest lucru

## OBIECT NOU

Noul tău recipient de sticlă:

- Aduagă unicitate unui loc personal.
- Poate avea orice valoare de zi cu zi pe care i-o atribuieți
- Are valoare decorativa, pe care o poti potrivi in mediul tau
- Poate servi pentru o utilizare creativă de zi cu zi.
- Este ecologic și economisește resursele naturale

## ABILITĂȚI SOFT

**Abilitățile de prezentare** sunt adesea o paletă subestimată de abilități soft. În reciclarea clasică, culorile reprezintă unul dintre acele elemente de prezentare. În contextul reinventării profesionale, cuvintele pe care le folosiți pot juca un rol similar.

Așa cum un borcan sau o sticlă pictată înseamnă „reinventat și nu irosit”, modul în care cursanții își descriu experiențele și realizările profesionale poate avea un impact mult mai mare asupra modului în care ceilalți le percep și, de asemenea, le permite cursanților să dezvolte o nouă și mai mare apreciere pentru ei înșiși. . Și acest lucru este important atât în contextul dezvoltării creative, cât și în cultivarea stimei de sine mai mari.

# Activitate de reciclare 3

Nume: **Broșe Nespresso**

Timp: **2 ore**

Reciclează: **Capsule de cafea Nespresso**

## Instrumente și materiale

- Capsule goale de cafea (de exemplu, Nespresso).
- Închizători
- Lipici fierbinte (+ pistol de lipici)
- Suprafața de lucru sigura (de exemplu, tabla de tocat din lemn)
- Sucitor
- Cuțit
- Clești
- Roll Grip
- Foarfece

## Descriere generala

Durează peste două ore și constă din 4 părți: introducere, recrearea unui model dat, proiectarea propriei broșe, rezumat.

Obiectivele principale ale acestei activități sunt creșterea încrederii participanților în timp ce lucrează cu acest tip special de deșeuri; sporește gândirea lor creativă și evocă experiența succesului și a stimei de sine.

După finalizarea activității, participanții vor ști ce materiale și instrumente sunt necesare pentru a crea o broșă Nespresso; cum să planificați procesul de proiectare și producere a acestei bijuterii; modul în care acționează materialul și ce forme pot obține cu el, precum și modul de conectare a diferitelor piese pentru a obține designul final dorit.

## Activitate

Activitatea constă din 4 părți:

- introducere
- recrearea unui model dat
- proiectarea propriei brose
- sumarul proiectului.

O descriere mai detaliată este plasată în secțiunea Fazele proiectului.

## NEVOIE

**Nevoie personală** - pentru a crea o nouă bijuterie – o broșă.

**Nevoia de mediu** - Capsele Nespresso (materialul care va fi folosit pentru producerea broșei) par a fi inutile după utilizare. Ele sunt de obicei aruncate de consumatori. Deoarece capacele sunt fabricate din aluminiu, iar metalul este dăunător mediului, activitatea va avea un impact pozitiv asupra mediului.

**Nevoie socială** - Persoanele implicate în acest proiect vor contribui la

conștientizarea unei părți a societății, începând de la familie, prieteni, rude etc.

Este posibilă satisfacerea acestei nevoi într-un mod diferit, de exemplu prin a) achiziționarea unei broșe nou-nouțe într-un magazin, b) cumpărarea unei broșe la mâna a doua c) realizarea broșei din alt material decât cel sugerat în activitate .

Achiziționarea unei broșe nou-nouțe într-un magazin este adecvată pentru a cheltui mai mulți bani și a lăsa inutile resursele pe care le prezintă deja. Cu toate acestea, cumpărarea unei noi bijuterii costă mai mult și este legată de riscul de a avea un obiect care a fost produs la scară largă. Crearea propriilor bijuterii vă permite să evitați acest lucru. Economisești bani, primești o bijuterie unică și, de asemenea, obții satisfacția unei lucrări bine făcute.

## PROIECT (Faze)

Pentru a începe activitatea trebuie să colectați materialul și uneltele. Nu este nevoie de bani, nici de autorizare.

Materialele includ:

- a) Pentru primul exercițiu: 7 cești Nespresso goale, niște cleme, niște pâslă, lipici fierbinte (pistol cu lipici). Uneltele necesare sunt: tabla de tocat (de preferință din lemn), sucitor, cutit, cleste, o prindere cu rola, foarfece,
- b) Pentru al 2-lea exercițiu: următoarele 7 cești Nespresso goale, niște agrafe, niște pâslă, albastru fierbinte, diferite ornamente mici folosite pentru broșă:

Pentru prima activitate, participanții își creează broșa urmând-o.

1. Introducere în inițiativa de reciclare Nespresso (5 min)
2. Prezentarea materialelor și instrumentelor necesare activității (5 min)
3. O broșă Nespresso cu flori – recreând modelul dat (40 min)
  - 3.1. Începeți prin tăierea capacelor. Pentru a face acest lucru, glisați cuțitul și treceți-l pe margine, îndepărtați capacul metalic, goliți resturile de cafea. Acum aveți capsule goale murdare - curățați-le și uscați-le precis.
  - 3.2. Apoi, doriți să aplatizați capsula. O modalitate de a face acest lucru este să puneți fiecare capsulă cu capul în jos, să puneți masa de tocat pe ea și să apăsați. În acest fel, veți obține ceașca plată Nespresso.
  - 3.3. Realizarea petale din cupele plate. Pentru a face o petală, țineți o ceașcă și pliați-o în jumătate (suprafață colorată în interior). Încercați să-l obțineți cât mai simetric posibil. Ciupiți în mijloc și faceți asta cu șase dintre ei.
  - 3.4. Făcând petalele să se deschidă. Pentru aceasta, aveți nevoie de prinderi pentru alunițe. Puneți petala îndoită între mânere. Apăsați-l și pliați-l.
  - 3.5. Pentru a face trandafirul în centru tăiați partea exterioară a unei cești, îndoiți rotundul exterior cu penseta, apoi rulați-l și tăiați restul.



- 3.6. Tăiați pâsla în forma și dimensiunea petalei. Luați o petală și lipiți un cerc de pâslă pe spatele discului.
  - 3.7. Pune niște lipici în mijlocul petalei și lipește trandafirul.
  - 3.8. Odată ce trandafirul ține ferm, puneți mai mult lipici în jurul lui.
  - 3.9. Pune petale gata repetând modelul, una după alta. Așezați-le jos și împingeți-le în lipici din spatele celui din față. Asigurați-vă că stoarceți lipiciul între ele.
  - 3.10. Uneori, trandafirul apare după ce ați plasat petalele pe disc, în acest caz, folosiți fluturași pentru a-l împinge înapoi în jos.
  - 3.11. Întoarceți broșa și trageți o linie de lipici. Pune clema pe ea. Apăsăți-l în jos și evitați să atingeți lipiciul.
4. Creați-vă propria broșă Nespresso (60 min)  
Pentru această a doua activitate, participanții vor lucra independent.  
Instrucțiunile dvs. ar trebui să-i ghideze spre:
    - 4.1. Dedicăți timp pentru a descoperi un design
    - 4.2. Dedicăți timp pentru planificare
    - 4.3. Colectați materiale și unelte
    - 4.4. Produceți prototipul lor
  5. Prezentarea broșelor Nespresso individuale (10 min)
    - 5.1. Faceți o fotografie de prim-plan a broșei, fixați-o pe bluză, jachetă, eșarfă sau geantă. Fă o poză și postează-o pe FB;)
  6. Reflectarea asupra activității (10 min)

În timpul executării activității, fiecare participant poate verifica dacă totul merge în mod corect observând formatorul, punând întrebări și comparând munca lor cu alții sau cu lista de verificare dată în materialul de instruire.

## DEȘEURI

Pentru a implementa activitatea, trebuie să cauți capace Nespresso uzate. Acesta este un tip de deșeu foarte specific.



Capsele Nespresso sunt folosite pentru aparatele de cafea din întreaga lume. Ceștile umplute cu cafea se dovedesc a fi o risipă după o singură utilizare. Zatul de cafea, care se află în interiorul capsulei, este deșeu biodegradabil și ajunge ca ingredient de compost, compania îl transferă la fermele de

cafea Nespresso din Java de Vest, Indonezia. Capsulele din aluminiu sunt de obicei aruncate de consumatori. Uneori este colectat de companiile care vând aparate de cafea Nespresso, care le livrează unei companii de prelucrare a aluminiului. Deși compania Nespresso depune mult efort pentru a promova reciclabilitatea produselor sale, totuși mulți utilizatori individuali îl tratează ca pe un deșeu și îl aruncă.

În multe țări, metalul și aluminiul sunt colectate separat. De exemplu, în Polonia, fiecare cetățean care decide să-și separe deșeurile trebuie să pună deoparte deșeurile metalice, împreună cu deșeurile de plastic.

Din păcate, nu este ușor să colectezi capacele de aluminiu Nespresso dacă nu ai acces la aparatele de cafea Nespresso. În acest caz, poate fi necesar să căutați persoane care folosesc Nespresso zilnic. De asemenea, ar putea fi indicat să intrați în contact cu magazine specializate sau mici cafenele care folosesc aparate Nespresso. Odată ce ați primit materialul, este destul de ușor de depozitat. După curățare, capacele Nespresso pot fi puse una în alta pentru a forma o grămadă. În acest fel, nu necesită mult spațiu pentru a fi păstrate acasă.

## OBIECT NOU



Noul obiect este o broșă, o bijuterie realizată manual. Broșa mare, în formă de floare, poate fi prinsă pe jachetă, eșarfă, bluză sau geantă. Argintul și aluminiul colorat contrastează unul cu celălalt dând impresia de material prețios. Structura aluminiului aplatizat și pliat face cu adevărat dificilă recunoașterea „materialului original” folosit pentru producerea acestui obiect. Toate caracteristicile îi subliniază unicitatea.

## ABILITĂȚI SOFT

Există o serie de abilități necesare pentru implementarea activității, inclusiv deschiderea la minte și răbdarea. Proiectarea broșelor permite tuturor participanților să-și îmbunătățească creativitatea și gândirea de design.

**Creativitatea** se află în cea mai mare parte în a doua parte a activității, în care participanții sunt rugați să-și producă propriul design de broșă. Aceasta este și partea în care ei învață să-și proiecteze și să-și planifice munca.

**Rezolvarea problemelor** este una dintre cele mai utile soft-skill pe care fiecare profesionist ar trebui să le aibă în arsenalul său. Rezolvarea problemelor înseamnă găsirea de soluții atunci când lucrurile iau o întorsătură neașteptată. Și în timpul acestei activități, ca și în oricare alta, există o mulțime de lucruri care pot ieși altfel decât se anticipase. Acest lucru este grozav pentru că vă oferă posibilitatea de a comunica că

situațiile neașteptate sunt ceva complet normal. În contextul auto-reinventării, rezolvarea problemelor se găsește acolo unde abilitățile noastre ating limitele. Și la fel ca în timpul unei activități de reciclare artistică, trebuie să ne simțim confortabil cu neașteptele și să fim creativi în găsirea de soluții alternative legate de cariera de care suntem interesați.

# Activitate de reciclare 4

Nume: **De la ulei inutil la săpun**

Timp: **1h 30min**

Reciclează: **Uleiuri**

## Instrumente și materiale

- Grăsimi (uleiuri de prăjit, caș sau orice altă grăsime, reziduuri de ulei)
- Sodă caustică (hidroxid de sodiu - NaOH)
- Apa deionizată
- Ulei de cocos (opțional)
- Uleiuri esențiale (opțional)
- Parfum (opțional)
- Culoare (opțional)
- Plită de gătit
- Termometru
- Agitator de sticlă (sau mai bine un mixer manual)
- Recipient de sticlă pentru încălzire SAU o oală din inox de cel puțin 1000 ml și 3 pahare pentru încălzire de 500 ml
- Cilindru volumetric
- Recipient din oțel inoxidabil
- Cantar electronic
- Forme speciale din silicon de diverse forme.

## Descriere generală

Transformarea deșeurilor și a uleiurilor sau grăsimilor uzate în săpun și alte produse cosmetice

## Activitate

Procedură

Pasul 1: Cântărirea și încălzirea grăsimilor până când uleiul de cocos se topește

Pasul 2: Se dizolvă într-un balon conic, în apă distilată, o anumită cantitate de sodă caustică NaOH (în acest moment putem adăuga uleiurile esențiale).

Pasul 3: Lăsați temperatura să scadă la 40 oC

Pasul 4: Turnați soda caustică dizolvată cu grijă în recipientul din oțel inoxidabil cu uleiurile și amestecați energic.

Pasul 5: Adaugă niște parfum sau ulei esențial

Pasul 6: turnați amestecul în forme speciale pentru a obține săpunurilor o formă specifică

Pasul 7: lăsați formele timp de 24 de ore pentru a obține forma.

## NEVOIE

- Nevoie personală - îngrijire personală și igienă
- Nevoia de mediu - prevenirea pătrunderii uleiurilor inutile în mediu și transformarea lor în ceva util
- Nevoie socială - produsul poate fi vândut și utilizat de toată lumea
- Săpunul nu este neapărat un produs scump, totuși, crearea propriului tău săpun - săpunul natural are avantajul suplimentar de a fi din orice substanțe chimice inutile care sunt de obicei adăugate în substanță.

## PROIECT (Faze)

### Inițiere și planificare

Pregătiți toate instrumentele și materialele de care aveți nevoie.

- 1 recipient din inox
- 1 recipient din sticla
- Termometru
- Plita de gatit
- Culoare
- Parfum
- Uleiuri esentiale
- Hidroxid de sodiu
- Forme de formă
- Mixer manual
- bucătărie sau bancă de laborator

Asigurați-vă că aveți un spațiu bine ventilat

## Execuție

Pasul 1: cântărirea și încălzirea grăsimilor până când uleiul de cocos se topește

Pasul 2: se dizolvă într-un balon conic, în apă distilată, o anumită cantitate de sodă caustică NaOH (în acest moment putem adăuga uleiurile esențiale).

Pasul 3: lăsați temperatura să scadă la 40 oz.

Pasul 4: turnați soda caustică dizolvată cu grijă în recipientul din oțel inoxidabil cu uleiurile și amestecați energic.

Pasul 5: adăugați niște parfum sau ulei esențial

Pasul 6: turnați amestecul în forme speciale pentru a obține săpunurilor o formă specifică

Pasul 7: lăsați formele timp de 24 de ore pentru a obține forma.

Are loc aproximativ 1:00 - 1:30 ore pentru a face săpunul și 24 de ore pentru a îngheța și a lua forma pe care o preferați. Puteți adăuga culoare, parfum sau ulei esențial pentru a crea ceva unic.

## Monitorizare și control

Temperatura amestecului cu un termometru și după 24 de ore poți verifica cu mâna dacă săpunul are forma finală.

## Închidere

Celebrate, by showing off your new product and having a discussion about the things you've learned - what went well, what didn't go well, what would you have done differently; what do you plan to do more with your next (or current) product.

## DEȘEURI

Nu există caracteristici speciale pe care deșeurile trebuie să le aibă. Singurul lucru important este să aveți uleiul curat de alte bucăți organice. Materialul poate fi găsit cu ușurință în orice gospodărie sau o presă de ulei. Dacă folosiți ulei pentru a găti, atunci aveți materialul la îndemână. Il poti depozita puțin cate puțin pana cand ai cantitatea necesara pentru a-l transforma in noul produs dorit. Alternativ, luați în considerare presele de ulei din zonă și/sau prietenii și familia care sunt dispuși să-și depoziteze uleiurile uzate pentru ca dvs. să le luați.

## OBIECT NOU

Noul tău mediu zilnic de săpun și prietenos cu oamenii, cu mai puține substanțe chimice adăugate. Toată lumea îl poate face acasă, este natural și costul de producție este foarte mic.

- La prezentarea produsului final, caracteristicile care urmează a fi evidențiate sunt

forma, culoarea și parfumul acesteia.

## ABILITĂȚI SOFT

Luarea în considerare a **bunăstării** este o altă abilitate foarte subestimată. Deși se acordă din ce în ce mai multă atenție bunăstării generale a angajaților, unul dintre elementele cele mai greșit înțelese rămâne faptul că luarea în considerare și întreținerea bunăstării este o abilitate. Ca atare trebuie cultivat. Acest exercițiu este un exemplu perfect în acest sens, deoarece vedem că este important să luăm în considerare sănătatea participanților. În acest caz, o facem luând în considerare în prealabil spațiul în care desfășurăm activitatea - decizie dictată de cunoștințele noastre despre substanțele chimice pe care urmează să le folosim pentru vopsire și finalizarea noilor noastre produse.

# Activitate de reciclare 5

Nume: **Vaza cu flori**

Timp: **3 ore**

Reciclează: **Plastic**

## Instrumente și materiale

- recipiente din plastic folosite de diferite culori (curate),
- foi de hârtie,
- creioane colorate,
- foarfece / tăietori,
- conducători,
- brichete/lumanari,
- penseta,
- markere permanente de diferite culori,
- lipici
- sclipici.

## Descriere generala

În cadrul acestei activități, participanții vor învăța să construiască o vază cu flori folosind recipiente din plastic uzate. Este o activitate care poate include un număr de 15 până la 20 de participanți pentru o durată de aproximativ 180 de minute.

## Activitate

Activitatea va fi începută cu o scurtă descriere a procesului de transformare a plasticului uzat în obiecte decorative (și introducerea generală a proiectului RecyclART, dacă este necesar). Se va prezenta modul de desfășurare a întregii activități. O parte a activității se va desfășura cu toți participanții, iar pentru unele părți, participanții vor fi împărțiți în 4 grupuri. Introducerea în activitate, proiectarea, împărțirea sarcinilor, construcția elementelor, asamblarea și prezentarea obiectului final vor fi cele 5 faze ale activității.

Va începe împreună prin desenarea și proiectarea petalelor și tulpinilor florilor. Apoi participanții vor fi împărțiți în 4 grupuri. Primul grup va tăia recipientele de plastic. Al doilea grup taie tulpinile și petalele florilor folosind șabloanele. Al treilea grup modelează petalele și tulpinile florilor. Al patrulea grup va asambla petalele de flori pe tulpină. Împreună va rafina și va prezenta obiectul final.

## Sfaturi/sugestii

În cazul unui grup mic de participanți și/sau timp limitat, activitatea se poate desfășura fără a fi împărțită în grupe astfel încât fiecare participant să construiască o vază cu 3 flori, sau o singură floare. Alternativ, în cazul unui grup foarte mare de participanți, aceștia pot fi împărțiți în grupuri și fiecare grup își va construi propria vază cu flori.

Activitatea poate fi folosită și ca, concurs de construcții – cine construiește cea mai frumoasă vază cu flori sau flori. Este posibil să se impună un interval de timp sau anumite aspecte de care trebuie să se țină cont în construcție. Concursul poate fi individual sau pe grupe.

## NEVOIE

**Nevoie personală** - creând o nouă piesă de decor din ceva care ar fi aruncat.

**Nevoia de mediu** - Se știe că în Europa doar o parte din plasticul produs vreodată este reciclat. Majoritatea containerelor ajung la gropi de gunoi sau sunt arse și emit particule toxice. Unele dintre ele ajung în râuri, mări și oceane, unde poluează apele. Unele dintre aceste particule de microplastic revin la oameni. Peștii și alte specii de apă le consumă, iar unele dintre aceste specii de pești ajung să fie mâncate de oameni. Deci nevoia de a reutiliza aceste recipiente din plastic este foarte mare și această activitate are un impact destul de mare asupra comunității.

Necesitatea de a îndepărta plasticul din gropile de gunoi sau din mări și oceane poate fi satisfăcută și prin eliminarea utilizării containerelor de unică folosință în viața de zi cu zi și prin crearea mai multor centre de colectare. Este foarte important ca aceste centre să fie în strânsă legătură cu fabricile de prelucrare a plasticului; în caz contrar, plasticul va ajunge, din nou, în gropile de gunoi, mări și oceane.



Aceste metode inovatoare de transformare a plasticului în obiecte noi, deși nu pot rezolva problema plasticului, sunt mult prietenoase cu mediul. Fiecare bucată de plastic reciclat reprezintă o potențială amenințare pentru mediu. Procesul de topire și reciclare a plasticului produce COV (compuși organici volatili), fum care pot afecta viețile plantelor și animalelor din apropierea amplasamentului industrial.

Căldura necesară pentru a topi plasticul generează, de asemenea, emisii de carbon, care contribuie la încălzirea globală. De asemenea, atunci când în centrul de reciclare se găsește plastic irecuperabil, care include bucăți care conțin deșeuri alimentare sau resturi, acesta poate fi aruncat în mod necorespunzător..

**Nevoie socială** - Persoanele implicate în acest proiect vor contribui la creșterea gradului de conștientizare a unei părți a societății, începând de la familie, prieteni, rude, etc.

## PROIECT (Faze)

Toate materialele și instrumentele necesare activității se găsesc în fiecare casă, fiind obiecte de uz zilnic. Nu este nevoie de un instrument special. Deci nu este nevoie de bani, nici de autorizare.

Materialele necesare sunt 10-15 recipiente de plastic (diferite culori dacă se poate), foi de hartie, creioane colorate, markere permanente, lipici (pentru plastic dacă este posibil) și sclipici (se pot folosi farduri de pleoape cu sclipici).

Uneltele necesare sunt foarfecile, frezele, riglele, brichetele, lumânările, penseta.

Planificare - activitatea este împărțită în 5 faze: introducerea activității, proiectarea, împărțirea sarcinilor, construcția elementelor, asamblarea și prezentarea obiectului final.

### Introducere – 15 minute

Scurtă descriere a activității de transformare a plasticului în obiecte decorative. Prezentarea modului de desfășurare a activității și a produsului final la care doriți să ajungeți. Pot fi folosite imagini sau videoclipuri.

### Planificare

#### Design – 15 minute

În total, participanții vor inventaria recipientele de plastic pe care le au și vor alege recipientul care va fi transformat într-o vază; restul va fi folosit pentru flori. Pe o coală de hârtie vor desena diferite forme de petale și tulpini de flori. Participanții vor alege formele de petale pe care doresc să le folosească și vor construi șabloane pe care le vor folosi în etapa următoare. În funcție de numărul de participanți, în această etapă, se va stabili numărul de flori pe care dorim să le realizăm și lungimea tulpinilor. Se recomandă tăierea tulpinilor la o înălțime puțin mai mare decât cea dorită la final deoarece, prin răscucire, tulpinile pot fi scurtate cu 1-3cm..

## Împărțirea sarcinilor – 30 minute

Participanții vor fi împărțiți în 4 grupuri și le vor explica sarcinile. Prima grupă va tăia recipientele din plastic astfel încât să extragă bucăți dreptunghiulare sau pătrate. Al doilea grup decupează, din bucățile extrase, tulpinile și petalele florilor folosind șabloanele. Al treilea grup modelează petalele și tulpinile florilor astfel încât să imite mișcările ondulate ale florilor.

Grupul patru va asambla petalele de flori pe tulpină. Pe măsură ce primele 2 grupuri își termină sarcinile, se pot alătura grupelor 3 și 4 pentru a ajuta în continuare. La sfârșitul activității, toți participanții vor asambla vaza cu flori și vor decide împreună ce să adauge (frunze, culoare, sclipici).

## Execuție

### Construcția elementelor – 80 minute

Se începe cu extragerea bucăților dreptunghiuri și pătrate din recipientele de plastic din care, cu ajutorul șabloanelor, se vor tăia petalele de flori și tulpinile. Odată tăiate, petalele și tulpinile florii sunt expuse deasupra flăcării lumânării pentru a da plasticului o consistență care poate fi modelată cu ușurință. În primul rând, marginile petalelor și tulpinilor vor fi expuse la flacără pentru a elimina marginea ascuțită. Apoi, tot sub influența căldurii de la flacăra lumânării, petalele de plastic se vor ondula ca petalele de flori.

Tulpinile din plastic vor fi răsucite pentru a se asigura că au suficientă stabilitate pentru a susține floarea. Florile vor fi lipite de tulpini. În final, sticla pentru vaza va fi taiată la înălțimea potrivită și va fi expusă la căldura lumanării astfel încât marginea ascuțită să fie eliminată și poate să dea o altă formă asemănătoare unei vase. Se recomandă ca tulpinile florilor să fie cu 3-5cm mai înalte decât vaza. Dacă tulpinile sunt mult mai înalte decât vaza există riscul ca aceasta din urmă să se rastoarne.

## Monitorizare și control

Pentru a preveni problemele care pot apărea în timpul activității, trainerul va monitoriza îndeaproape fiecare etapă de construcție și fiecare participant; se va asigura că rămâne materialul de rezervă (inclusiv pentru vază); va arăta diferite tipuri de petale pentru inspirație; va modela, de exemplu, petale și tulpini.

Deoarece nu toți participanții se vor mișca în același mod și pentru că diferiți oameni pot fi mai agili decât alții, formatorul trebuie să fie pregătit, în orice moment, să retribuiască sarcini diferiților participanți.

Există posibilitatea ca un participant să fie mai bun la tăiere și să nu fie atât de bun la modelare sau invers - antrenorul trebuie să fie capabil să observe acest lucru și să acționeze în consecință înainte ca construcția să fie compromisă.

## Concluzie

### Asamblarea și prezentarea obiectului final – 40 minute

Florile sunt așezate în vază. În această etapă, se pot face câteva frunze de flori după aceeași procedură ca și petalele. Unele petale ar putea fi colorate, iar unele petale pot fi decorate cu sclipici.

Pentru a da și mai multă stabilitate vasei, în vază pot fi așezate niște pietre sau alte obiecte mici și grele. Obiectul final este acum gata pentru a fi prezentat.

## DEȘEURI

Recipientele din plastic sunt foarte ușor de găsit, în fiecare gospodărie. Toate sticlele și recipientele de plastic pe care le-am cumpărat cu băuturi și alimente pe care le-am consumat pot fi colectate. Putem cere familiei și prietenilor să le ridice pentru noi. Trebuie doar spălat și uscat.

Containerele mari și foarte mari, depozitate, pot ocupa mult spațiu dar pot fi taiate pentru a fi stivuite și în același timp există posibilitatea de a fi refolosite pentru a le transforma în obiecte decorative.

## OBIECT NOU

Diverse obiecte decorative din recipiente din plastic pot fi folosite pentru a-ți decora propria casă sau pentru a face un cadou. Pot fi folosite pe scară largă și ca decorațiuni pentru vitrine, pentru decorarea școlilor, grădinițelor sau pentru a împodobi bradul de Crăciun. Tot ce se poate cumpăra pentru a decora casa, biroul sau alt spațiu poate fi înlocuit cu diverse flori decorative sau alte obiecte din recipiente din plastic uzate. Unele recipiente din plastic pot fi transformate în vase de flori sau ghivece pentru plante. Există atât de multe posibilități. Evident, fiind realizate manual, sunt unice și prietenoase cu planeta și cu bugetul tău.

## ABILITĂȚI SOFT

Realizarea acestei activități necesită o multitudine de abilități soft precum comunicarea, organizarea, creativitatea și adaptabilitatea.

La finalul acestei activități vor fi dezvoltate și perfecționate următoarele abilități soft: abilități de lucru în echipă, punctualitate, gândire critică, abilități sociale și comunicare interpersonală

Activitatea are o componentă globală de protecție a mediului prin utilizarea unei componente care reprezintă una dintre principalele probleme ale planetei. Participanții vor fi mai conștienți de problema plasticului din lume și vor învăța o mică soluție la această problemă.

În faza de proiectare, Construire elemente și asamblare și prezentare a obiectului final fiecare participant va avea ocazia să-și manifeste creativitatea și să se joace cu creativitatea sa. În același timp, aceștia vor fi încurajați să-și arate abilitățile de design. În ultima fază, fiecare participant poate contribui la obiectul final și poate oferi idei dacă este necesar.

**Lucrul in echipa** este una dintre abilitățile soft care ies în evidență în această activitate și este una la care organizațiile consideră foarte bine. Acest exercițiu este o oportunitate excelentă pentru a explora subiecte legate de munca în echipă, feedback, precum și autoevaluare. Ultimul este deosebit de important pentru unul dintre pașii de bază în auto-reinventare. În acest caz, autoevaluarea este legată de recunoașterea lucrurilor la care ești bun și a lucrurilor pe care s-ar putea dori să le îmbunătățești. Cu toate acestea, mai important, la fel cum un trainer trebuie să atribuie fiecare participant echipei în care ar putea contribui cel mai mult în timpul unei activități, în același mod - atunci când cineva ia decizii de carieră, trebuie să fie condus de lucrurile pe care le are. poate mai întâi; toate celelalte lucruri pe care urmează să le dezvolte în continuare ar trebui să vină pe locul doi.