

Cardurile OH și AHA în consiliere și rolurile de sprijin - introducere experiențială

Audienta

Acest workshop este dedicat consilierilor în carieră, consilierilor școlari, psihologilor, terapeuților, asistenților sociali, coach-ilor, practicienilor în sănătate mintală, studenților în domeniile rolurilor de sprijin, educatorilor, profesorilor și trainerilor, oricărui rol de sprijin, educație și dezvoltare umană și persoanelor interesate de auto-cunoaștere și calitatea relațiilor umane.

Scop și încadrare

Cardurile OH sunt serii de carduri metaforice de asociere folosite pentru a facilita exprimarea, a îmbunătăți comunicarea, explorarea; se folosesc în consiliere, psihoterapie, dezvoltare personală, socio-emoțională, coaching, training, workshopuri și acasă, de către copii sau de întreaga familie.

Imaginile imprimate pe carduri, create de artiști, în colaborare cu psihologi și specialiști în dezvoltare personală, surprind o multitudine de reprezentări universale. Au fost publicate în 1981 și, de atunci, invită participantul să co-creeze povestiri ce reflectă lumile sale interioare: emoții, gânduri, trăiri, dorințe, frici, visuri.

Cu OH se creează un spațiu sigur și jucăuș de explorare și dezvoltare a creativității, de exprimare a emoțiilor – aducându-ne în contact cu sinele, un proces transformațional ce ne amplifică umanitatea. În calea spre cunoașterea de sine și a celorlalți, cardurile de asociere OH sunt un instrument puternic, prin care explorăm concepte precum sinele, egoul, identitatea și relațiile.

Avantaje ale lucrului cu cardurile OH: ușor și repede de învățat cum se lucrează cu ele; nu există competiție, nu există judecăți de valoare, «regulile jocului» sunt simple și ușor de adaptat la aproape orice context.

Obiective de învățare

În urma acestui workshop, participanții vor fi capabili să:

1. Înțeleagă cum se folosesc cardurile OH în ariile profesionale sau în viața personală.
2. Înțeleagă cum se folosesc cardurile cu sine, în sesiune unu-la-unu și cu grupurile.
3. Numească cel puțin două principii ale eticii de lucru cu cardurile.
4. Numească cel puțin două beneficii ale utilizării cardurilor în rolurile de sprijin.
5. Numească cel puțin trei contexte în care se pot utiliza cardurile.

Agenda

1. Introducere: scurtă încadrare teoretică a instrumentului de lucru, beneficii, arii de utilizare.
2. Activități experiențiale practice desfășurate în timp real cu anumite seturi de carduri OH și / sau AHA. (*)

3. Revizuirea tuturor seturilor de carduri OH și AHA, cărților.

(*) Participanților li se vor oferi instrucțiuni despre cum să interacționeze cu cardurile și vor avea posibilitatea să aibă experiența directă a utilizării cardurilor OH sau AHA. Dezbaterile pentru fiecare activitate se vor încheia cu idei practice pentru utilizarea cardurilor în spațiile profesionale în care își desfășoară activitatea participanții.

Durata

2 ore (fără pauză)

Livrare

Online, live.

Observatii

Nu e nevoie ca participanții să dețină carduri OH sau AHA.

Facilitator: Iulia Sara

Iulia are expertiză în dezvoltarea capitalului uman în companii private din România și Olanda și e antreprenor cu unul dintre primii furnizori de servicii de management al carierei din România (2005). Este membru fondator al Asociației Române de Consiliere (ACROM - www.acrom.org.ro), membru al Consiliului Director al ACROM (2009-2012), coordonator a proiectului www.OH-cards.ro (din 2009). Iulia lucrează, de asemenea, în sectorul ONG din 2010 (consiliere și management al carierei, dezvoltarea copiilor timpurii, diversitatea umană, reinserție socială a deținuților, educație non-formală etc.).

Consultant în carieră practicant din 2005, formator de consilieri în carieră din 2009, Iulia a colaborat cu NBCC România pentru actualizarea curriculei GCDF (Global Career Development Facilitator) în țară. A participat, ca GCDF Master Trainer sub supervizare, la formarea primilor GCDF și GCDF Traineri în alte țări (Taiwan, Portugalia, Ungaria). Iulia are o diplomă de master în consiliere și managementul carierei la Universitatea «Petru Maior» din Tg. Mures (2007), certificat GCDF în 2007, Train of Trainers (ANC) din 2008, GCDF Master Trainer și are competente în sanatare mintala ca MHF (Mental Health Facilitator) și MHF Trainer din 2009.

Interesele personale ale Iuliei sunt legate de conștiința de sine, potențialul mintii, comunitate, trăirea unei vieți simple aproape de Natură.