TECHNIQUES USED IN ADULT EDUCATION

Elena Oliviana Epurescu
Lecturer, PhD., Politehnical University of Bucharest

Abstract: Icebreaking activities used in adult education play a pedagogical role in the sense that, as it appears from the title of the paper, they have the role of "breaking the ice" of our everyday relationships, of knowing and better communicating with us. Some activities involve physical activities, others are based on cooperation in the gup or on negotiated cooperation in small groups.In this paper I will present some of the techniques for breaking the ice used in adult education.

Keywords: education, adult, principles, goals, techniques.

1. Introducere

Educația adulților este un tip de educație organizată în forme și instituții specifice, având ca scop desăvârșirea educației în planul culturii generale și profesionale a persoanelor adulte.

Este procesul prin care orice persoană într-un cadru instituționalizat sau și în afara lui încearcă: să-și îmbogățească cunoștințele, să-și dezvolte abilitățile și competențele, să-și însușească procedeele acționale și modelele comportamentale noi, necesare pentru a face față cu succes cerințelor sociale și profesionale.

Literatura de specialitate oferă numeroase definiții ale educației adulților: ,, un tip de educație organizată în forme și instituții specifice, având drept scop desăvârșirea educației în planul culturii generale și profesionale a persoanelor adulte, implicând demersuri de autoinstruire și autoeducație.” (M. Mircescu, 2003).

Față de copii și adolescenți ,,care reconstruiesc lumea după fantezia și visurile lor”, adulții sunt în etapa realismului, a înțelegerii propriei persoane, a prezentului și a relativității proiectelor.” (R. Mucchielli, 1982).

Educația adulților acoperă preocupări variate ale individului și promovează conceptul de societate care învață: ,,learning society.”

Variabilele care influențează învățarea la adulți sunt: persoana adultă și contextul în care învață adultul.

2. Principii:

- responsabilizarea adultului pentru propriul program de pregătire;
- promovarea unor relații de parteneriat între profesor și cursant;
- valorificarea funcției educogene a colectivului și a experiențelor profesionale ale fiecărui participant la program;
- stimularea creativității și inventivității;
- actualizarea cunoștințelor și deprinderilor prin noutăți din domeniul profesional respectiv;
- centrarea pe situațiile problematice cu care se confruntă adultul în viața socială și profesională.

3. Obiective:

- a identifica indicatorii de restructurare personală;
- a face din cel format, centrul acțiunii;
- a construi motivația;

BDD-A29483 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 18:36:17 UTC)

- a pleca de la practică;
- a învăța adulții să învețe;
- a da timp de învățare;
- a stimula valorile grupului.

4. Programe de formare pentru adulți:

- cursuri predate full-time, bazate pe conferințe;
- cursuri predate part-time;
- programe de pregătire bazate pe muncă;
- programe deschise, flexibile, de învățare la distanță;
- învățarea bazată pe resurse;
- învățarea ,,on-line";
- învățarea colaborativă utilizată în grupuri de lucru;
- studiul independent.

Pentru educația și consilierea adulților există programe ale ministerelor, programe interministeriale, programe ale ONG-urilor și comunității locale, axate pe diferite probleme: depășirea analfabetismului; diminuarea agresivității domestice; menținerea sănătății; petrecerea timpului liber; perfecționare profesională.

5. Tehnici

Pornind de la programele de consiliere pentru adulți, propun în lucrarea de față câteva dintre cele mai cunoscute tehnici folosite în educația adulților.

Tehnica	Conținut	Obiective
1. Prezentarea numelui și a semnului	- fiecare participant își spune numele și un semn /gest semnificativ; - participanții următori își spun propriul nume, semnul și numele participanților anteriori.	- cunoașterea numelor; - memorarea numelor; - diferențierea persoanelor printr-un simbol.
2. Eticheta de la gât	- pe o bucată de hârtie, fiecare își scrie numele și desemnează ceva care să-l reprezinte pozitiv; - fiecare își pune eticheta la gât și explică simbolul său.	- reținerea numelor; - diferențierea față de simbol; - autoprezentarea.
3. Sunt vedetă	- participanții colecționează unul de la celălalt cât mai multe autografe timp de 5 minute; - cel care reușește să identifice cât mai multe autografe cu persoanele respective, va fi adevărata vedetă.	- cunoașterea colegilor
4. Lista cu definiții	- fiecare scrie pe un bilețel o caracteristică a sa pe care se presupune că lumea nu o cunoaște, fără a-și scrie numele; - se face o listă mare cu toate caracteristicile, numerotate; - prin convorbiri directe, fiecare încearcă să	- găsirea unui ceva specific, pentru fiecare; - formarea unei imagini de ansamblu asupra

BDD-A29483 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 18:36:17 UTC)

	identifice persoanele cărora le aparțin caracteristicile; - după 15-20 minute, se numără numărul persoanelor identificate; - cei care nu au fost identificați își spun singuri caracteristica.	grupului; - recunoașterea/ identificarea celorlalți; - realizarea unei comunicări directe.
5. Cine sunt?	- fiecare participant primește 2 cartonașe- **Autoportret** și **Ce îmi place**. - pe fața goală a cartonașului **Autoportret**, fiecare oferă amănunte despre propria persoană (vârsta, înălțimea, numărul de la pantof, culoarea ochilor); - pe fața goală a cartonașului **Ce îmi place**, va face o listă a preferințelor sale (sport, cărți, cântece, filme, culori, animale); - participanții se așază în cerc și fiecare citește cu glas tare cele 2cartonașe; - cartonașele se strâng în 2 teancuri , se amestecă și se așază cu scrisul în jos; - pe rând, fiecare trage câte un cartonaș din fiecare teanc, pe care îl citește cu glas tare; - el trebuie să ghicească cui aparține; - dacă ghicește capătă o boabă de fasole, dacă nu, cartonașul se pune la loc, ultimul în teanc și jocul continuă; - câștigă cel care a strâns cât mai multe boabe de fasole.	- autocunoaștere
6. Scara vieții	- pe un panou se desenează o scară pe care se notează, în funcție de vârsta participanților, diferiți ani; - pe rând, fiecare participant va nota în dreptul unui singur an evenimentul pe care îl consideră cel mai important din viața sa.	- autocunoaștere
7. Cum te simți azi?	- fiecare participant va primi o fișă care cuprinde expresiile faciale posibile pentru ilustrarea unei trăiri afective de un anume tip și moment; - fiind numerotate, profesorul cere fiecăruia să indice numărul mimicii pe care o consideră potrivită pentru starea lui sufletească și le consemnează pe tablă.	- exprimarea sentimentelor și a stărilor într-un anumit moment
8. Jocul cu scaunele	- inițial toți participanții stau pe câte un scaun; - fiecare participant spune câte o caracteristică și se așază pe scaunul din stânga sa; - cei care nu îndeplinesc această	- relaxare; - implicare în jocul grupului; - stimularea imaginației; - acceptarea și

BDD-A29483 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 18:36:17 UTC)

	caracteristică rămân pe scaun; - dacă scaunul este ocupat, participantul se așează pe genunchii celui care stă pe scaun; - după 10 persoane, se scot scaunele libere și se continuă jocul.	suportarea celorlalți.
9. Oglinda	- se formează perechi, un participant se mișcă, iar celălalt încearcă să fie oglinda lui.	- reflectarea celuilalt; - parafrazare; - empatie.
10. Caleidoscop	- se formează grupuri de 6 persoane; - fiecare echipă urmează să realizeze un personaj simbolic care să prezinte o caracteristică a fiecărei persoane aparținând echipei respective; OCHI ALBAȘTRI CA…./ CERCEI CA……. - după 15 minute fiecare echipă își va prezenta desenul urmând ca ceilalți participanți să ghicească cui aparțin caracteristicile personajului respectiv.	- intercunoaștere
11. Atenție la partener	- partenerii, spate în spate, își schimbă 5 amănunte din înfățișare; - față în față, trebuie să identifice cele 5 modificări; - se mai adaugă 5 schimbări.	- testarea spiritului de observație
12. „Simon says”	- un conducător de grup dă comenzi la care grupul trebuie să răspundă numai dacă sunt precedate de „Simon says” ; - între comenzile uzuale, se intercalează comenzi care să-i pună pe participanți în situații ridicole; - la sfârșit se dă o comandă absurdă- de neacceptat.	- realizarea faptului că sfaturile nu sunt întotdeauna bune și nu sunt întotdeauna executabile sau acceptabile
13. Vânătoarea de fotografii	- se spune că o fotografie valorează cât o mie de cuvinte; - aproape toată lumea are una sau mai multe fotografii de familie, în telefon, portofel mai ales într-o sală plină de adulți; - după ce se prezintă, formatorul le împarte cursanților coli A4 pe care este imprimat următoarea listă: bebeluș dormind, poza cu întreaga familie, poza unei persoane în vârstă , poza unui absolvent, copil pe bicicletă, poza cu familia la mare, poza câinelui, poza pisicii, copil râzând, copil plângând, bunici, poza de la nuntă, poza iubitului, soțului, soției; - formatorul înmânează fiecărui participant	- lucru în echipă

BDD-A29483 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 18:36:17 UTC)

	câte o listă apoi le cere să găsească 3 cursanți cu poze diferite și să îi întrebe ce îi determină să poarte la ei acele poze; - activitatea durează aprox. 30 minute; - la final, fiecare participant va prezenta cele aflate în fața întregului grup, având grijă să specifice numele celui căruia îi aparține fotografia; - posesorul va arăta fotografia clasei.	
14. Din fericire/nefericire	- acest joc poate fi jucat în perechi sau în cerc; - primul jucător începe povestea cu….din fericire/ nefericire după care se continuă intercalarea.	- creativitate; - lucru în echipă.
15. Alinierea în ordinea zilei de naștere	- fără să vorbiți, aliniați-vă în funcție de ziua și luna voastră de naștere; - grupul este lăsat să se descurce singur și pentru ordinea de aliniere să folosească comunicarea nonverbală.	- comunicarea nonverbală
16. Nume celebre	- trainerul scrie un nume celebru (un star, un personaj istoric, un personaj de desene animate) pe o etichetă și lipește pe spatele fiecăruia fără să le spună; - participanții se mișcă și pun întrebări de tipul Da/ Nu până ghicesc cine sunt ei.	- intrecunoaștere; - comunicare directă.
17. Exercițiul cu mingea	- imediat după prezentări, coordonatorul aranjează grupul în cerc și se cere fiecărui participant să arunce mingea unui alt participant din partea opusă spunându-le numele; - după ce fiecare participant și-a aruncat mingea cel puțin o dată, coordonatorul anunță ca vom repeta acțiunea, dar vom cronometra, apoi anunță regulile: fiecare persoană trebuie să atingă mingea în aceeași ordine ca în prima tură; fiecare participant trebuie să prindă mingea cu cel puțin o mână; cronometrul este oprit când mingea ajunge la coordonator; - pentru a complica jocul, se pot folosi 3 mingi în același timp în joc; - coordonatorul își exprimă dezamăgirea față de performanța grupului și îi îndeamnă să reia de data aceasta mult mai repede; - dacă se cer clarificări, coordonatorul reia regulile.	- după mai multe reluări, coordonatorul va face o pauză și va folosi exercițiul pentru a trage morala care va fi relevantă la un moment dat; - contestă ipotezele; - nu te mulțumi cu primul răspuns; - fii creativ.
18. Visul	- toată lumea stă în cerc și fiecare trebuie să se prezinte, oferind date despre originea și	- autocunoaștere; - intercunoaștere.

BDD-A29483 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 18:36:17 UTC)

	aspirațiile lui de viață.	
19. Jocul numelor	- este cunoscut și sub denumirea de jocul adjectivelor; - un participant alege un cuvânt care îl descrie ca persoană; - acest cuvânt trebuie să aibă aceeași inițială cu cea a prenumelui, (ex. Numele meu este **Vivace** Velasquez, cel care urmează trebuie să rostească adjectivul și numele înainte de a se prezenta; bună ziua **Vivace** Velasquez, numele meu este **Drăguț** Dan, a treia persoană va relua numele celor dinainte și se va prezenta la rândul său: Bună ziua **Vivace** Velasquez, **Drăguț** Dan, numele meu este **Hazliu** Horia. - toți participanții se vor prezenta , iar ultimul participant va trebui să spună numele tuturor, lucru care va fi amuzant pentru toți participanții.	- intercunoaștere; - memorare.

Concluzii

Zonele de interes stimulează interesul lectorului prin claritatea setului de concepte examinate, prin pătrunderea în spectrul motivațional , atitudinal și al valorilor conduitei adultului atât în societate cât și la locul de muncă.

Credem că o strategie de promovare a serviciilor de consiliere va avea efectul scontat dacă avem în centrul preocupărilor noastre și adulții.

Lucrarea își demonstrează utilitatea practică satisfăcând nevoia de informare în domeniul consilierii și consultanței adulților, oferind, totodată, deschideri spre managementul de programe și proiecte în acest domeniu.

BIBLIOGRAPHY

1. Eysenck, H., Eysenck, M. (1999). *Descifrarea comportamentului uman*. București: Editura Teora.
2. Mircescu, M. (2003). *Fundamente ale pedagogiei*. București: Editura Fundația Culturală Libra.
3. Mucchielli, R. (1982). *Metode active în pedagogia adulților*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Paloș, R., Sava, S., Ungureanu D. (2007). *Educația adulților*. Iași: Editura Polirom.
5. Vințanu, N.(1998). *Educația adulților*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

BDD-A29483 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 18:36:17 UTC)