

*Dove*  
programul  
ai încredere în tine

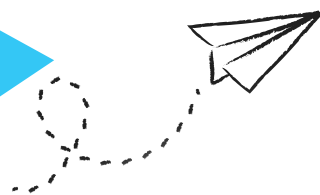


# sinceri cu noi

Ateliere școlare pentru creșterea  
încrederii în propriul corp



CINCI SESIUNI



# De ce atelierul „Sinceri cu noi”?

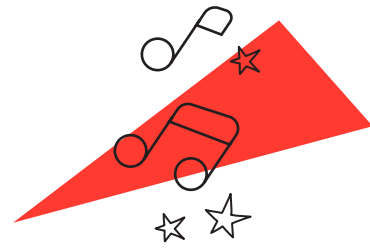
Atelierul „Sinceri cu noi” creează un spațiu ce sprijină explorarea unui subiect cu adevărat important: încrederea redusă în propriul corp și ce înseamnă aceasta pentru tineri și societate.

„Sinceri cu noi” ajută tinerii să se simtă mai confortabil în propriul corp și le oferă instrumentele necesare pentru a controla anxietățile cu care se confruntă din cauza presiunilor cu privire la aspectul fizic.

Când ne simțim bine cu propriul corp, acest lucru ne ajută să ne valorizăm individualitatea, atât în interior cât și în exterior. De asemenea, ne putem distra mai mult, bucurându-ne de abilitățile propriilor corpuri în loc de a ne concentra asupra aspectului fizic. Când nu suntem îngrijorați de propria imagine, suntem mult mai siguri pe relațiile noastre și pe alegerile pe care le facem în viață. Leșim în evidență în loc să rămânem retrași, și ne simțim gata de aventuri și provocări. Grijă pentru propriile corpuri și acceptarea lor așa cum sunt - și nu prin comparație cu imaginile nerealiste din mass-media - reprezintă un pas important în adoptarea unui stil de viață fără compromisuri.

## **Adaptarea pentru lucrul cu băieții**

Activitățile din acest material pot fi utilizate în lucrul cu fetele sau băieții. Recomandăm ca sesiunile să fie ținute în grupuri unisex. Prin urmare, în comunitățile mixte, sugerăm desfășurarea acestor activități în încăperi separate, pentru încadrarea în modelul de lucru cu grupuri unisex.



# Pregătiri pentru atelierul „Sinceri cu noi”

Înainte de a începe atelierul Sinceri cu noi acordați un timp adecvat pregătirii grupului (precum și a părinților/tutorilor, dacă este cazul).

## Cu echipa dumneavoastră de lideri

Acordați cel puțin două ore pentru trecerea în revistă a Ghidului destinat asociațiilor de tineret „Sinceri cu noi” (disponibil pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine)) și a tuturor sesiunilor. Două ore sunt suficiente pentru a explora mesajele cheie și pentru a înțelege funcționarea atelierului. Agreeți modul de desfășurare al fiecărei sesiuni împreună cu liderii dumneavoastră de grup.

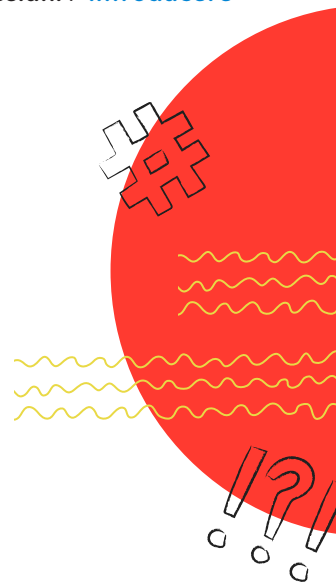
Dumneavoastră și liderii de grup puteți experimenta atelierul „Sinceri cu noi” prin completarea unui task la fiecare sesiune. Asta va ajuta echipa de lideri să înțeleagă modul optim de transmitere a mesajului programului către grup.

## Cu grupul dumneavoastră

Începeți cu câteva activități distractive de deschidere a discuției și de lucru în echipă, în special dacă persoanele din grupă nu se cunosc foarte bine. Asigurați-vă că au făcut cunoștință și acordați timp creării unei atmosfere relaxate pentru toată lumea, înainte de începerea atelierului.

Descrieți pe scurt despre ce este vorba în atelierul „Sinceri cu noi”. Pentru ajutor, consultați Ghidului destinat asociațiilor de tineret; de asemenea, puteți împărtăși această informație cu părinții sau tutorii.

Stabiliți parametrii de grup înainte de a începe (vedeți pagina 4) astfel încât toată lumea să se simtă confortabil în activitățile și discuțiile din atelierul „Sinceri cu noi”.



# Recomandări pentru activități de grup

## De ce este important

Atelierul „Sinceri cu noi” explorează probleme ce pot afecta puternic tinerii. Cu toate că acestea sunt aspecte pe care le întâlnesc în mod frecvent, este posibil ca până acum să nu fi vorbit astfel despre ele. Prin crearea unor recomandări în activitățile de grup, tinerii își pot astfel crea un spațiu de sprijin în care se pot exprima cu încredere.

## Veți avea nevoie de

- Coli mari de hârtie și markere.

## Context

Discuție cu toată grupa.

## Desfășurare

### Ghidați grupul să:

- Discute modul în care tinerii se pot comporta pentru a se asigura că prietenii lor se simt sprijiniți, confortabili și încrezători pentru ca toată lumea să beneficieze la maximum de atelierul „Sinceri cu noi”.
- Lucrați împreună în vederea creării unei liste scurte de aspecte pe care toată lumea agreează să le respecte.
- Scrieți recomandările simplu și clar pentru a le putea verifica rapid.
- Rugați un voluntar să se asigure că regulile vor fi afișate la fiecare sesiune.

## Ce trebuie urmărit

- Ascultare, manifestarea respectului, contribuția fiecărui participant.

### Agreeăm...

Să respectăm opiniile tuturor.

Să ascultăm și reflectăm înainte de a răspunde.

Să fim atenți - telefoanele rămân în buzunare.

Să fim atenți la sentimentele celorlalți.  
Să vorbim dacă ne simțim inconfortabil.



## TRUCURI

Când tinerii conduc această activitate, se simt mai responsabili pentru conținutul listei. Folosiți întrebări pentru a aborda aspecte la care nu s-au gândit și sprijiniți-i pentru a găsi cuvintele pe care vor să le folosească.

Nu acordați acestei activități mai mult decât timpul necesar. Odată acoperite punctele cheie, treceți la următoarea activitate.

Dacă aveți deja stabilite recomandările pentru activități în grup, întrebați dacă participanții sunt de acord cu utilizarea lor în atelierul „Sinceri cu noi” sau dacă vor să facă modificări.



# Cuprins



<b>Sesiunea unu</b>	Pregătirea scenei Înscriere verbală <b>Activitate:</b> Dezvăluirea aspectului fizic ideal <b>Activitate:</b> Să conștientizăm costurile	<b>6</b>
<b>Provocare personală</b>	Ce știi acum	<b>13</b>
<b>Sesiunea doi</b>	Înscriere verbală <b>Răspuns retroactiv:</b> Ce știi acum <b>Activitate:</b> În locul ei/lui	<b>14</b>
<b>Provocare personală</b>	În fața oglinzii	<b>20</b>
<b>Sesiunea trei</b>	Înscriere verbală <b>Răspuns retroactiv:</b> În fața oglinzii <b>Activitate:</b> Bingo - Discuții despre corp <b>Activitate:</b> Idei care merită împărtășite	<b>22</b>
<b>Sesiunea patru</b>	Înscriere verbală <b>Activitate:</b> Ochii nu mint? <b>Activitate:</b> Luăm poziție în mass-media	<b>30</b>
<b>Provocare personală</b> (opțional)	Detectivi media	<b>36</b>
<b>Sesiunea cinci</b>	Înscriere verbală <b>Activitate:</b> Presiuni viitoare <b>Activitate:</b> Activism corporal Reflectăm și celebrăm	<b>37</b>

# Sesiunea 1



## Rezultat

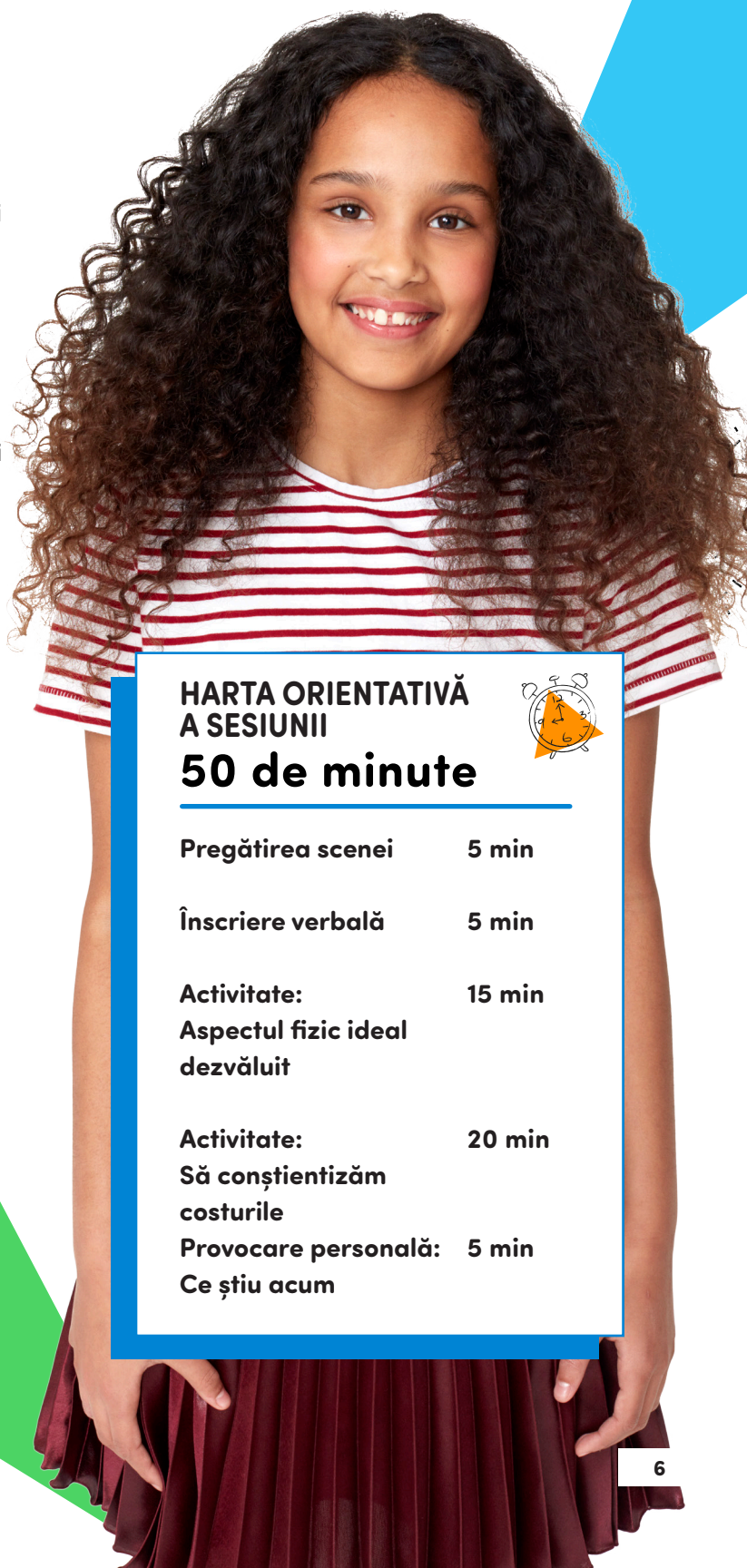
Tinerii definesc aspectul fizic ideal și explorează cum...

- > Concentrarea exagerată pe imagine le poate crea prejudicii și îi poate face nefericiți.
- > Imaginea ideală definește poziția actuală a societății referitoare la modul în care oamenii ar trebui să arate. Aceasta are caracteristici specifice și este imposibil de obținut în mod natural. Nu reflectă uimitoarea diversitate a ceea ce vedem în fiecare zi.
- > Chiar dacă tinerii urmăresc atingerea unui aspect fizic ideal, acest lucru nu îi face mai fericiți, mai sănătoși sau să aibă mai mult succes. De asemenea, nu înseamnă că vor avea în mod automat relații mai bune.
- > Urmărirea unui aspect fizic ideal este costisitoare în termeni de timp, efort și bani. Acest lucru nu aduce niciun beneficiu nici celor care și-l doresc, nici societății, în ansamblul ei.

## Veți avea nevoie de

- Carioci și coli mari de hârtie.
- Fișa de lucru 1** Ce știu acum  
Distribuiți câte un exemplar fiecărui participant.

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).



## HARTA ORIENTATIVĂ A SESIUNII



### 50 de minute

Pregătirea scenei	5 min
Înscriere verbală	5 min
Activitate: Aspectul fizic ideal dezvăluit	15 min
Activitate: Să conștientizăm costurile	20 min
Provocare personală: Ce știu acum	5 min



# Pregătirea scenei

## De ce este important

Ajută tinerii să înțeleagă ce reprezintă atelierul „Sinceri cu noi” și ce anume vor face în acest program. Acest lucru ar trebui să conducă la relaxarea lor și să creeze o atmosferă de echipă.

## Veți avea nevoie de

- ❑ Sinceri cu noi - Ghidul liderului. Familiarizarea cu programul și obiectivele sale este obligatorie; pentru sprijin, utilizați Ghidul liderului.

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine)

## Context

Discuție informativă cu toată grupa.

## Desfășurare

Urați bun-venit participanților și explicați-le că în următoarele 50 de minute grupul se va distra încercând un nou atelier, denumit „Sinceri cu noi”.

Începeți prin a relaxa atmosfera, faceți turul grupei și rugați toți participanții să-și spună numele iar apoi să anunțe ceva grozav referitor la propria persoană, care să înceapă cu aceeași literă cu care le începe numele, împreună cu o acțiune semnificativă. Spre exemplu, „Sunt Ana și alerg!” (mimează alergarea) sau „Sunt Maria și sunt magnifică” (face o piruetă).

**Odată ce fiecare s-a prezentat, explicați-le despre ce este vorba în atelierul „Sinceri cu noi”:**

Vom explora unele dintre motivele pentru care ne facem griji legate de corpul nostru și de aspect, vom înțelege de unde provin aceste îngrijorări și vom lua măsuri pentru a schimba asta.

Încrederea în propriul corp este un subiect ce

poate declanșa opinii puternice și poate conduce la discuții stânjenitoare sau chiar dificile; cu toate acestea, majorității tinerilor în atelierul „Sinceri cu noi” i-a plăcut. Reamintiți-le tuturor participanților despre regulile grupei și despre modurile în care se pot sprijini reciproc.

Stabiliți un spațiu de siguranță în care tinerii se pot duce dacă simt nevoia unei pauze și desemnați un lider care să îi sprijine dacă se întâmplă acest lucru.

## Ce trebuie urmărit

- > Disponibilitatea de a încerca lucruri noi.

## TRUCURI

Dacă nu ați stabilit încă regulile grupei, la pagina 4 veți găsi sfaturi despre cum să conduceți o scurtă activitate pentru a le crea.

Ar fi de dorit să discutați cu părinții sau tutorii înainte de începerea atelierului „Sinceri cu noi”. Pentru ajutor, consultați Ghidul liderului.

Dacă aveți, folosiți-vă propria formulă de deschidere pentru a începe sesiunea. Cel mai important lucru este să ridicați energia grupei și să faceți ca toată lumea să se simtă confortabil.

Ne place formula de deschidere sugerată deoarece îi îndeamnă pe tineri să se gândească la modul în care se percep ei înșiși. Liniștiți participanții care sunt îngrijorați, dar explicați-le că răspunsurile la majoritatea întrebărilor lor vor veni în decursul sesiunii.

În cazul în care sunt exprimate îngrijorări serioase de ordin personal, oferiți-vă sprijinul în același mod în care organizația dumneavoastră ar face-o în privința altor aspecte care țin de bunăstare.

# Înscriere verbală

## De ce este important

Cercetările noastre arată că atunci când tinerii/ participanții recunosc că iau parte voluntar la atelierul „Sinceri cu noi” și asumă acest lucru în fața grupei, programul are un impact pozitiv superior asupra încrederii în propriul corp.

## Context

Întreaga grupă, dispusă în cerc.

**TRUC**

Înscrierile verbale se fac la începutul fiecărei sesiuni.  
Fiți rapizi, dar nu uitați să faceți acest lucru!

## Desfășurare

Urați bun-venit tuturor și prezentați sesiunea:

Vom maximiza rezultatele atelierului „Sinceri cu noi” dacă vom discuta în decursul activităților, dacă ne vom sprijini reciproc și dacă vom respecta regulile grupului nostru. Sunteți gata să fiți deschiși la idei noi și să participați în cadrul activităților?  
Invitați fiecare participant să comunice grupei că este pregătită să-și aducă propria contribuție.

## Ce trebuie urmărit

- > Senzația de cooperare în cadrul echipei, implicarea personală a fiecărui participant.





# Dezvăluiri privind aspectul fizic ideal

## De ce este important

Înainte ca tinerii/participanții să poată vorbi despre noțiunea de aspect fizic ideal, trebuie să înțeleagă ce este aceasta și de unde provine. Tinerii sunt afectați inconștient de aceste mesaje dăunătoare de ani întregi, însă e posibil să nu realizeze acest lucru. Este momentul să aruncăm o privire conștientă, critică, asupra aspectului fizic ideal.

## Veți avea nevoie de

- ❑ Acces la internet pentru fiecare grupă redusă sau imagini reprezentative din reviste care prezintă fete și femei.
- ❑ Coli mari de hârtie și markere, în funcție de grupă.

## Context

Separăți participanții în grupuri în funcție de numărul de lideri (rezultate bune se obțin cu un lider la patru până la opt participanți).

Fie creați grupuri mici cu acces propriu la internet (astfel încât fiecare participant să poată privi ecranul), fie distribuiți imagini din reviste în locul în care se desfășoară întâlnirea.

## Desfășurare

### 2 MINUTE

#### Participanții, fie:

- a) Caută imagini ale „persoanei care arată perfect” online, în grupuri restrânse.
- b) Aleg câte o imagine care îi atrage dintr-o revistă și o prezintă grupului.

### 5 MINUTE

Aranjați grupul astfel încât toată lumea să poată vedea coala de hârtie. Scrieți în partea superioară „Persoana care arată perfect”.

Ce vă atrage atenția referitor la aceste imagini? Care sunt caracteristicile și specificul pe care societatea ni-l transmite că ar trebui să le aibă persoana perfectă?

Enunțați cât mai multe detalii!

În timp ce participanții enumeră caracteristicile, scrieți-le sub titlul „Persoana care arată perfect”. Această listă va arăta cât de precis și de limitativ poate fi un ideal de aspect.

➤ Încurajați grupul să enunțe cât mai multe aspecte de ordin fizic pentru a crea o listă lungă. Încercați să umpleți toată coala cu caracteristici asociate aspectului ideal.

➤ Atrageți atenția grupei să fie cât mai precisă în descrierea fiecărei caracteristici. Spre exemplu, dacă o fată spune „o piele perfectă”, rugați-o să descrie cum arată aceasta (i.e. fără imperfecțiuni, fără riduri, un ten luminos). Aceasta arată că perfecțiunea e doar o opinie, nu un aspect real.

### 3 MINUTE

Când ați umplut coala și grupul a epuizat ideile, retrageți-vă un pas. Deci, societatea ne spune că persoana care arată perfect are...

➤ Tăiați de pe coală titlul „Persoana care arată perfect” și scrieți în loc „Aspectul fizic ideal”.

➤ Asigurați-vă că toată lumea înțelege ce înseamnă cuvântul „ideal”.

„Idealul” este o reprezentare a ceva perfect, care nu există decât în imaginație. Un ideal de aspect este o reprezentare a unui aspect perfect, chiar dacă acesta nu există în mod natural.



## Reflecțați

5 MINUTE

Luați loc lângă grup. Facilitați o scurtă discuție în jurul acestor întrebări:

**I** De unde provine ideea de aspect fizic ideal?  
Cum aflăm despre acesta?

**R** Mass-media, familie, prieteni, industria modei, industria produselor de dietă etc.

**I** Ce rezultate are presiunea de a corespunde unui aspect fizic ideal?

**R** Anxietate, depresie, senzația lipsei de valoare, timiditate, negativismul general în privința propriei persoane etc.

**I** Ce ni se transmite că se va întâmpla dacă vom arăta conform acestui ideal de imagine? Este adevărat?

**R** Vom fi mai populari, mai fericiți, vom avea mai mult succes, vom avea relații mai bune etc. Dar nu este adevărat.

**I** Este aspectul ideal unic pentru persoanele din diferite culturi și diversele medii sociale?

**R** Nu, acesta variază, dar ne face să ne simțim în același fel. Iar odată cu dezvoltarea mass-media în emisfera vestică, aspectul ideal devine din ce în ce mai asemănător pe mapamond.

## Ce trebuie urmărit

- > Nivelul de energie al grupului, fiecare participant enunțând multe idei specifice.
- > Indignarea participanților care realizează cât de ridicole și imposibile sunt idealurile de aspect.

## Să facem lucrurile diferit

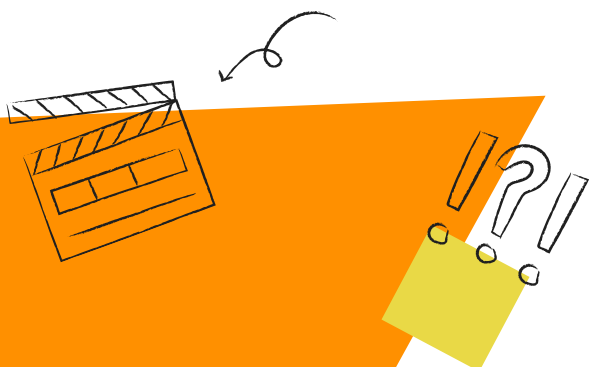
Dacă grupa manifestă entuziasm la adresa scenariilor și a activităților pe roluri, manifestați-vă creativitatea în dezvoltarea acestor activități. Spre exemplu, provocați grupa să creeze o reclamă pentru „o persoană frumoasă” care să apară într-un film sau spectacol TV. Cum ar trebui să arate? Plecând de la aceste idei, creați apoi o listă pentru „Persoana care arată perfect”.

### TRUCURI

Încercați să obțineți o listă consistentă cu detalii precise de ordin fizic pentru a arăta cât de restrictiv este idealul de aspect.

Dacă lucrați cu copii de vârstă mai mare, înlocuiți cuvintele „fată” cu „femei” și „băiat” cu „bărbat”. Dacă lucrați cu copii de vârstă mai mică, puteți lucra cu imagini din desene animate iar ei își pot desena personajul perfect și pot enumera caracteristicile acestuia lângă desen.

Pentru a gestiona problemele ce pot apărea în decursul acestei activități consultați Ghidul liderului, secțiunea „Gestionarea momentelor dificile” (pag. 15).



# Să conștientizăm consecințele



## De ce este important

Nu este suficient să știm că idealurile de imagine există. Pentru a ajuta tinerii/participanții să-și sporească încrederea în propriile corpuri, trebuie să îi încurajăm să vorbească despre consecințele urmării unui ideal și despre cum eliberarea de acesta îi poate face să fie mai fericiți și mai sănătoși.

## Veți avea nevoie de

- Coli de hârtie și creioane.

## Context

Un spațiu larg, de preferat în exterior.

## Desfășurare

Când tinerii încearcă să se încadreze într-o imagine ideală, rezultatul are un impact negativ asupra lor și a societății. Care sunt costurile care pot apărea în urmărirea acestui aspect fizic ideal?

În această activitate, participanții enumeră o listă lungă de costuri (efecte secundare sau cu impact negativ major) asociate urmării unui ideal de aspect. Se vor gândi la costuri în termenii sănătății personale, relațiilor, la costuri financiare și realizări, precum și la costurile generale pe care le suportă societatea.

## Jucați „Statuile”:

- Separați grupa astfel încât jumătate din participanți să fie prinzători și jumătate alergători.
- Prinzătorii reprezintă aspectul fizic ideal. Când un prinzător reușește să captureze un alergător, perechea strigă „Stai!” și toată lumea se oprește pe loc.
- Pentru a se elibera, perechea trebuie să enunțe un cost asociat aspectului fizic ideal.

## Întrebați:

Încercarea de a se încadra într-o imagine ideală este costisitoare pentru majoritatea oamenilor și pentru societate, în general. Enunțați un cost sau un aspect cu impact negativ pentru o persoană sau pentru societate.

- Când o pereche enunță un cost, scrieți-l pe o coală de hârtie. Toate perechile de statui devin acum alergători. Reîncepeți jocul și continuați până când toți prinzătorii au fost transformați în alergători.

## Costuri individuale

Încredere scăzută în sine, evitarea practicării sporturilor, neparticiparea în activitățile școlare, cheltuirea unor sume prea mari pe produse de înfrumusețare sau diete, exageratul cu exercițiile fizice, dezechilibre alimentare, absența apetitului, lipsa distracției cu prietenii, evitarea provocărilor fizice și a aventurilor, complicații ca urmare a operațiilor chirurgicale...

## Costuri pentru societate

Zile de absență de la muncă sau școală, oameni care nu-și realizează potențialul, costuri cu serviciile de sănătate...



## Reflecțați

Strângeți grupul și reamintiți-le lista de costuri creată în timpul jocului. Întrebați-i:

**I** *Dacă analizăm această listă, cine beneficiază de pe urma acestui ideal?*

**R** Industriile de modă și produse de înfrumusețare, industria mass-media etc.

**I** *Suntem noi o parte a acestui grup care obține beneficii?*

**R** Nu!

**I** *Luând în calcul toate aceste costuri, merită să urmărim un aspect fizic ideal?*

**R** Nu!

Cel mai eficient mod de combatere a idealului de imagine este de a ne opune deschis acestui lucru. Grupați participanții în perechi și rugați-i să spună pe rând motivele pentru care nu cred că merită să urmărească un aspect fizic ideal având în vedere costurile presupuse.

## Ce trebuie urmărit

- > O paletă diversă de costuri cu impact asupra sănătății fizice, emoționale și mentale asupra persoanelor și societății. În general, în acest moment participanților li se relevă adevărul și pot începe să manifeste agresivitate față de aspectul fizic ideal. Dacă activitatea generează emoții puternice, fiți pregătit să interveniți.

### TRUCURI

*Dacă o pereche are probleme în identificarea unui cost, invitați restul grupei să ajute.*

*Dacă grupa este restrânsă, repetați jocul până la obținerea unei liste consistente de costuri.*

## Să facem lucrurile diferit

Dacă grupa dumneavoastră nu apreciază jocurile active precum acesta, explorați costurile printr-o altă metodă. Spre exemplu, participanții pot coopera în grupuri mici pentru elaborarea unor liste de costuri, apoi pot alege să:

- > Creeze un spectacol de două minute utilizând orice mediu creativ (i.e. un cântec, un dans, rap sau teatru) prin care să comunice cât mai multe costuri posibile. Prezentați creația altui grup, care trebuie să descopere un număr cât mai mare de costuri în reprezentație.
- > Lucrați pe perechi pentru a face fotografii ce reprezintă fiecare cost și prezentați-le întregii grupe.
- > Folosiți internetul pentru a găsi noi știri sau materiale media ce expun costurile asociate urmării unui ideal de frumusețe.

Dacă grupa dorește și toată lumea este de acord, de ce să nu înregistrați reprezentațiile? Reamintiți-vă să obțineți acordul copiilor/elevilor și al părinților acestora, înainte de a partaja orice fișier media.

## Reamintiți-vă Nu există un aspect perfect, așa cum nu există o tipologie corporală perfectă.

A avea un corp care ne permite să facem lucrurile pe care le dorim este extrem de important, prin urmare trebuie să ne apreciem și să ne îngrijim corpurile. Combaterea unui aspect fizic ideal nu înseamnă criticarea corpului natural sau a caracteristicilor nimănui și nici a alegerilor personale ale oamenilor în privința imaginii. Înseamnă provocarea adresată ideii prezente în societate, care spune că există un aspect fizic perfect, precum și a presiunii pe care această idee o pune asupra oamenilor. De asemenea, reamintiți-vă că în mod natural nu se poate atinge niciun ideal; chiar și fotomodelele și celebritățile au nevoie de operații estetice și de Photoshop (programe de prelucrare a imaginii) pentru a se încadra în acesta. Problema este urmărirea acestui ideal și ce consecințe are asta pentru o persoană.

# Ce știu acum

## De ce este important

Când participanții își acordă un timp de reflecție asupra idealului de imagine, aspectele învățate se clarifică și astfel le va fi mai ușor să lupte cu idealul și să aibă mai multă încredere în corpurile lor.

## Veți avea nevoie de

- ❑ Fișa de lucru 1 Ce știu acum

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

## Context

În timpul liber al participanților, după sesiune.

## Desfășurare

**Oferiți fiecărui participant o fișă pe care să o completeze acasă. Spuneți-le:**

Dacă ați fi știut de când erați mai tineri că un aspect fizic ideal este imposibil de obținut și că urmărirea unui astfel de obiectiv are o sumă de neajunsuri, ar fi contat acest lucru în viața voastră? Imaginați-vă că v-ați putea întoarce în timp, în urmă cu doi sau trei ani: Ce ți-ai spune despre costurile urmării acestui ideal de frumusețe, despre cum poți să fii sinceră cu tine însuși și liberă de presiunea aceasta, și cum acestea îți pot afecta viața? Cum te-ai convinge pe tine însăși să nu urmezi acest ideal?

## TRUC

**Dacă pentru unii dintre participanți nu este posibilă rezolvarea acestei teme acasă, puteți asigura un spațiu liniștit la locul de întâlnire, unde aceștia pot lucra la ea?**

## Împărtășiți

**Vă rugăm, încercați să discutați despre experiența voastră cu un prieten sau adult în care aveți încredere.**

Participanții își pot scrie o scrisoare către ei înșiși, la o vârstă mai mică, sau îi puteți încuraja să folosească moduri mai creative de exprimare: un blog sau vlog, animații simple, benzi desenate, podcasturi, melodii sau imagini cu text explicativ.

## Indiferent de creație, aceasta trebuie să:

- > Explice ce este aspectul fizic ideal.
- > Să prezinte costurile aferente urmării acestui ideal.
- > Să convingă propria versiune mai tânără că acesta nu merită urmărit.

## Ce trebuie urmărit

- > Participanții trebuie să înțeleagă cu claritate tema și să manifeste entuziasm față de idee și încredere în capacitatea de a o rezolva.

## Să facem lucrurile diferit

Dacă unii participanți manifestă dificultăți în exprimarea prin scris, sugerați-le să se exprime vizual sau să vă comunice mesajul direct dumneavoastră.

Dacă vârsta membrilor grupului este mică iar acest tip de reflecție le este dificil, puteți să le sugerați să se gândească la o persoană mai mică, precum o soră sau un frate, verișori sau prieteni, și să le scrie acestora.

## Încheiere

Acordați un minut încheierii sesiunii. Mulțumiți tuturor pentru participare și oferiți-le șansa de a împărtăși propriul moment favorit din sesiune. Asigurați-vă că toți participanții știu precis când și unde va avea loc următoarea sesiune și că sunt de acord cu Provocarea personală.

# Sesiunea 2

## Rezultat

Tinerii practică modalități de identificare și de contestare a aspectului fizic ideal în viața de zi cu zi.

## Veți avea nevoie de

- ❑ **Set materiale** 1-cartonașele cu scenarii "În locul ei/lui".  
Distribuiți câte un cartonaș fiecărui grup restrâns.
- ❑ **Fișa de lucru 2** "În fața oglinzii"

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

### HARTA ORIENTATIVĂ A SESIUNII 50 de minute



Înscriere verbală	5 min
Răspuns retroactiv: Ce știu acum	15 min
Activitate: În locul ei/lui	25 min
Provocare personală: În fața oglinzii	5 min



# Înscriere verbală

Reamintiți-vă să începeți sesiunea prin a oferi fiecărui participant ocazia de a-și afirma dorința de a vorbi și de a participa în activitățile grupei din atelierul „Sinceri cu noi”:

Vom maximiza rezultatele atelierului „Sinceri cu noi” dacă vom discuta în decursul activităților și dacă ne vom sprijini reciproc. Sunteți gata să fiți deschiși la idei noi, să respectați regulile grupei și să participați la toate activitățile?

Invitați fiecare participant să comunice grupei că este pregătită să-și aducă propria contribuție.



**Sunt gata  
să contribu!**

# Ce știu acum

## De ce este important

Prin distribuirea mesajelor către propriile versiuni mai tinere, participanții exersează luarea de atitudine împotriva unui aspect fizic ideal în fața colegilor. Asta le ajută să-și pună întrebări referitoare la ideal și să-și construiască încrederea în propriul corp.

## Context

Împărtășiți cu toată grupa.

## Desfășurare

Membrii grupei împărtășesc pe rând mesajele create către propriile versiuni mai tinere (ex: prin citirea scrisorilor sau a posturilor de blog, prin prezentarea vlogului sau a creației proprii etc.)

Folosiți-vă de întrebări pentru a încuraja participanții să fie cât mai exacti în privința costurilor descrise.

Felicitați fiecare participant pentru completarea temei și împărtășirea propriei munci.

S-a gândit cineva la noi costuri asociate urmării aspectului fizic ideal?

Dacă participanții sunt dispuși să-și împărtășească mesajele prin intermediul platformelor sociale sau prin afișarea lucrărilor în locul de întâlnire, sprijiniți-i în acest demers, dacă acestea sunt adecvate (și se încadrează în regulile de siguranță în utilizarea internetului). Prin prezentarea lor publică, mesajele devin mai puternice.

## Ce trebuie urmărit

- > Senzația că grupa se comportă ca o echipă, fiecare dintre participanți aducându-și contribuția personală.

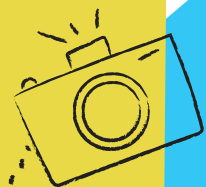
## Să facem lucrurile diferit

Puteți întreba participanții dacă ar dori să expună în public mesajele lor și creațiile din atelierul „Sinceri cu noi”, pentru a sărbători parcurgerea integrală a programului.

## TRUC

Este important ca fiecare participant să aibă ocazia de a spune în prezentarea din fața grupei că idealul de frumusețe nu merită urmărit. Dacă această intenție nu se manifestă natural, folosiți-vă de întrebări pentru a o încuraja sau divizați grupa în segmente mai mici.

TEAM





# În locul ei/lui

## De ce este important

Prin exersarea modului de contestare a idealului de imagine în decursul conversațiilor zilnice, participanții învață să aplice acest lucru în viața reală. Oferindu-le instrumentele necesare contracarării unui aspect fizic ideal, ei sunt mult mai puțin angrenați în încercarea de a-l urmări, iar încrederea în propriul corp le este îmbunătățită.

## Veți avea nevoie de

- ❑ **Set materiale 1**-cartonașele cu scenarii "În locul ei/lui".  
Distribuiți câte un cartonaș fiecărui grup restrâns.

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

- ❑ Un recipient pentru fiecare set de cartonașe cu scenarii.

## Context

Separați participanții în grupuri mici, conduse de către un lider.

## Desfășurare

Fiecare lider ia câte un recipient de cartonașe și setul de scenarii din **Setul de materiale 1**, și găsește un loc liniștit cu grupul.

Aspectul fizic ideal este prezent în permanență în viața zi cu zi, nu doar în mass-media. Putem observa prieteni sau membri de familie care se confruntă de asemenea cu acest ideal. Dacă luați poziție în fața acestuia, îi puteți ajuta pe cei dragi să devină mai încrezători în propriile corpuri și să înceapă să se elibereze de acest ideal. Fiecare dintre voi are ocazia să exerseze modul de combatere a unui aspect fizic ideal în viața reală.

Participanții exersează aducerea de argumente pentru a convinge pe cineva că idealul estetic nu merită urmărit:

- Liderul, utilizând cartonașele de scenarii, pretinde că este o persoană care se luptă pentru a se încadra în aspectul fizic ideal.
- Membrii grupei utilizează argumentații pozitive pentru a convinge persoana din scenariu să gândească diferit și să recunoască costurile asociate urmării unui aspect fizic ideal.



**Spre exemplu:****LIDER:**

„Nici gând să merg la înot diseară. Am să spun că nu mă simt bine. Mi se face rău când mă gândesc că m-ar vedea toată lumea în costum de baie.”

**MEMBRU GRUPĂ:**

„Dar înotul e atât de distractiv și-ți dă o stare de bine. Toți suntem diferiți, ca formă sau dimensiuni - asta e ceva normal! Nu există un mod unic de a arăta bine.”

**Reflectați**

## Vă puteți gândi la un moment din viața voastră când ați fi putut să contestați aspectul fizic ideal?

**1** Invitați participanții să extragă un scenariu din recipient și să vi-l înmâneze fără să se uite la el.

**2** Citiți cartonașul apoi interpretați-l în fața grupului, pretinzând că vă simțiți ca personajul din scenariu.

**3** Spre exemplu:

- > „Ce e atât de greșit în a încerca să arăți ca un fotomodel?”
- > „Ești de acord că am nevoie să țin regim, nu?”
- > „Nu ți se pare că doar oamenii slabi sunt mai populari?”
- > „Ce vrei să spui cu ‘costuri?’”

**4** Dacă participanții au dificultăți în a imagina provocări, sprijiniți-i prin exemple ca:

- > „Un aspect conform cu aspectul fizic ideal nu aduce fericirea.”
- > „Grija față de corpul tău este importantă, urmărirea unui aspect fizic ideal îți poate face chiar rău.”
- > „Dacă îți faci griji legate de corpul tău, pierzi toată distracția.”
- > „A avea încredere în tine e o cale mult mai bună de a-ți face prieteni.”

**5** Când grupul a epuizat ce a avut de spus, rugați un alt participant să aleagă un nou cartonaș de scenariu.

**6** Parcurgeți cât mai multe scenarii posibile în timpul avut la dispoziție și încercați să încurajați fiecare participant să contribuie la exerciții de cel puțin două ori.

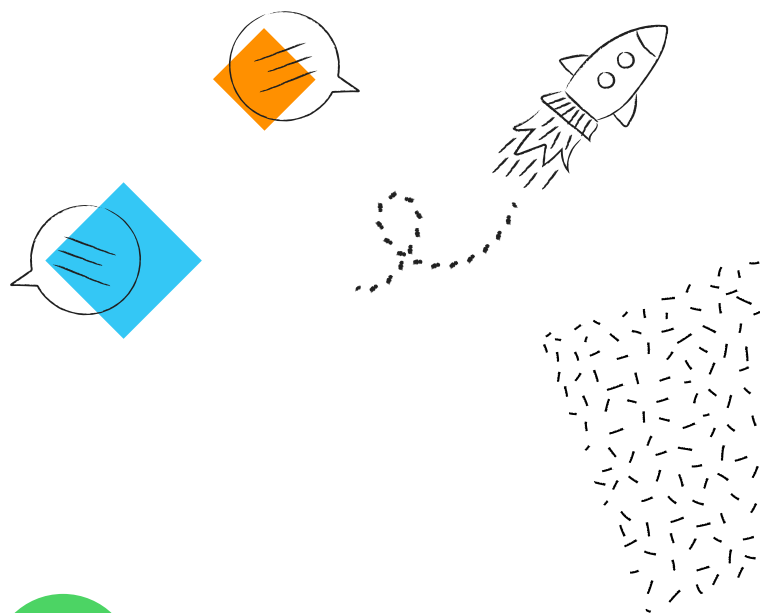
## Ce trebuie urmărit

- > Ca fiecare membru al grupei să conteste verbal aspectul fizic ideal.
- > Conversații energice, cu participanți dornici să contribuie.
- > O gamă de argumente ce demonstrează că aceștia iau în calcul costurile asociate aspectului fizic ideal.

## Să facem lucrurile diferit

Dacă este util pentru grupa dumneavoastră, puteți utiliza o structură ce permite fiecărui participant să-și aducă pe rând contribuția. Puteți pune o pereche de pantofi în fața fiecărui lider iar membrii grupei să vină pe rând la aceștia pentru a se alătura conversației.

Participanții pot argumenta că urmăresc idealul de frumusețe deoarece este mai sănătos să fii suplu. Este important să ai grijă de tine, dar felul în care arăți și starea de sănătate nu sunt pe atât de strâns legate pe cât s-ar putea crede. O alimentație sănătoasă în cantități adecvate, sportul și un stil de viață activ, atenția acordată prietenilor noștri și implicarea în activitățile comunității noastre sunt lucruri care ne fac să ne simțim bine și ne mențin sănătoși. Ceea ce este important este să recunoaștem că un aspect "sănătos" înseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite și că un stil de viață activ este mai important pentru sănătate decât o anumită greutate corporală.



## TRUCURI

Liderul ar trebui să fie singura persoană care agreează verbal că aspectul fizic ideal este o parte a acestei activități. Dacă în oricare punct al sesiunii participanții încep să sprijine urmărirea aspectului fizic ideal, redirecționați-i. Contestarea aspectului fizic ideal prin luarea unei poziții publice împotriva lui crește încrederea în propriul corp; promovarea acestuia, nu.

Încercați să construiți un personaj încadrat în scenariul dumneavoastră. Ce vârstă credeți că are această persoană? De unde e? Cum e familia ei? Prin crearea unei aparente realități, participanții pot face mai ușor

# În fața oglinzii

## De ce este important

O atitudine pozitivă față de propriul corp este unul dintre lucrurile pe care tinerii nu-l experimentează suficient și chiar dacă la început acesta e un lucru greu de obținut, adesea are ca rezultat o amplificare a senzației de bine față de propriul corp.

## Veți avea nevoie de

- ❑ Fișa de lucru 2 „În fața oglinzii”

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

## Context

Discuție informativă cu toată grupa, activitățile urmând a fi efectuate de către participanți în timpul lor liber, după sesiune.

## Desfășurare

Distribuiți **Fișa de lucru 2** fiecărui participant și acordați timp explicării ei în fața grupului:

Azi am petrecut mult timp gândindu-ne la moduri de a-i încuraja pe ceilalți să fie mai încrezători în propriile corpuri. Voi ce spuneți? Când ajungeți acasă, v-aș ruga să încercați ceva: Petreceți câteva minute concentrându-vă pe lucrurile care vă plac la corpul vostru. Ar putea să pară o copilărie, dar încercați să faceți asta și observați cum vă simțiți. Chiar și realizarea faptului că vă plac amănunte despre propria persoană, precum felul în care vi se ondulează părul sau că aveți mâini puternice poate fi un mod de a arăta că nu aspectul fizic ideal determină cine sunteți cu adevărat.

## Explicarea activității

- 1 Îmbrăcați-vă cu haine strâmte pentru a vă putea observa forma corpului.
- 2 Găsiți un spațiu liniștit cu o oglindă. Adeseori folosim oglinzile pentru a ne critica. Să încercăm să vedem lucrurile diferit, utilizând oglinda pentru a reflecta toate lucrurile minunate care ne caracterizează!
- 3 Folosind oglinda, gândiți-vă la:
  - > Cinci lucruri care vă plac despre voi, care nu sunt caracteristici fizice, precum trăsături ale personalității, atitudini și valori.
  - > Cinci caracteristici fizice care vă plac la corpul vostru.

Scriveți-le pe fișă și aduceți-o la următoarea sesiune. Dorește toată lumea să încerce acest lucru?



## Ce trebuie urmărit

> Dorința de a încerca și asumarea cu seriozitate a activității de către fiecare dintre participanți.

### TRUCURI

Dacă unii dintre participanți sunt îngrijorați că nu pot găsi un spațiu liniștit acasă pentru acest exercițiu, le puteți asigura condițiile necesare la locul de întâlnire? Este important ca spațiul respectiv să fie liniștit și să ofere intimitate pentru ca aceștia să-și poată completa activitatea, de preferință individual.

Exercițiul „În fața oglinzii” are un impact major atunci când participanții pot identifica caracteristici intime ale propriului corp sau care sunt importante pentru ele, însă dacă nu se simt confortabil să parcurgă singuri exercițiul sau dacă vă îngrijorați că nu vor putea identifica singuri aceste aspecte despre ei, sugerați-le:

- > Să încerce activitatea împreună cu un prieten sau o prietenă în care au încredere. Să se încurajeze reciproc în identificarea aspectelor pozitive și să ofere exemple de lucruri care le plac la cealaltă persoană.
- > Să înceapă prin identificarea trăsăturilor de personalitate.
- > Să înceapă progresiv evaluarea trăsăturilor fizice. Încurajați-i să treacă la identificare trăsăturilor mai proeminente când sunt pregătiți.
- > Să se gândească la ceea ce le permite propriul corp să facă, nu doar la aspect.

## Încheiere

Acordați un minut încheierii sesiunii. Mulțumiți tuturor pentru participare și oferiți-le șansa de a împărtăși propriul moment favorit din sesiune. Asigurați-vă că toți participanții știu precis când și unde va avea loc următoarea sesiune și că sunt de acord cu Provocarea personală.



# Sesiunea 3

## Rezultat

Participanții au abilitățile și încrederea necesare evitării discuțiilor sau susținerii aspectul fizic ideal în decursul conversațiilor, și pot răspunde rapid comentariilor ce susțin acest ideal.

## Veți avea nevoie de

- Zaruri și creioane.
- Setul de materiale 2** cartonașe Bingo - Mesajul corporal. Distribuți câte un cartonaș fiecărui grup restrâns.
- Setul de materiale 3** Grila de răspuns declarativ rapid. Distribuți câte un cartonaș fiecărui grup restrâns.

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

### HARTA ORIENTATIVĂ A SESIUNII 50 de minute

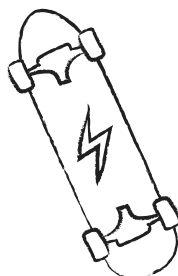


Înscriere verbală 5 min

Răspuns retroactiv: În 5 min  
fața oglinzii

Activitate: 10 min  
Bingo - Mesajul  
corporal

Activitate: 30 min  
Idei care merită  
împărtășite



# Înscriere verbală

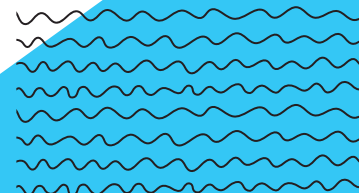
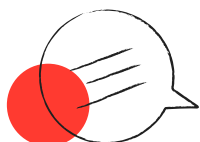
Reamintiți-vă să începeți sesiunea prin a oferi fiecărui participant ocazia de a-și afirma dorința de a vorbi și de a participa în activitățile grupei din atelierului „Sinceri cu noi”.

Înainte de a începe, să ne reamintim cum să ne simțim cel mai bine în atelierului „Sinceri cu noi”: prin discuțiile din timpul activităților, prin respectarea regulilor grupei și prin sprijinul acordat reciproc. Sunteți gata să participați?

Invitați fiecare participant să comunice grupei că este pregătită să-și aducă propria contribuție.



**Sunt gata  
să contribui!**



# În fața oglinzii

## De ce este important

Încrederea oamenilor în propriul corp crește atunci când se concentrează pe aspectele care le plac despre propria persoană. Prin împărtășirea acestor lucruri cu restul grupei, participanții se vor simți și mai puternici.

## Context

Partajare în fața întregii grupe (sau în grupe mai mici conduse de lideri).

## Desfășurare

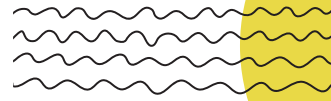
Imaginați-vă că timpul petrecut gândindu-ne în mod negativ la propria persoană ar fi folosit pentru a ne aprecia și pentru a fi mândri de cine suntem. Să vorbim la modul pozitiv despre noi înșine nu înseamnă că ne lăudăm - este un lucru sănătos, deoarece îl faci pentru tine, nu ca să te lauzi altora. Dacă puteți explica acest lucru participanților mai tineri, probabilitatea să aibă o atitudine pozitivă despre ei înșiși crește.

### Invitați fiecare participant să împărtășească:

- > Cel puțin un aspect de ordin fizic pe care-l apreciază la corpul și aspectul lui.
- > Cel puțin un aspect de altă natură pe care-l apreciază la propria persoană.

### Ce trebuie urmărit

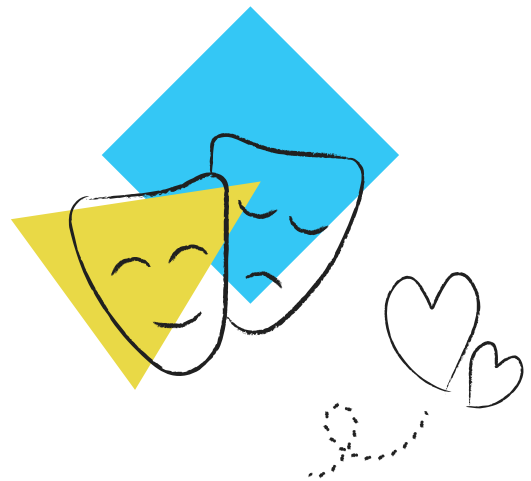
- > Ca toată lumea să împărtășească experiențe.
- > Asigurarea unei atmosfere de sprijin adecvate.



## Reflecți

De ce credeți că ne este greu să vedem aspectele pozitive referitoare la persoana noastră și să le împărtășim cu ceilalți?

Cum te simți atunci când te concentrezi pe aspectele pozitive referitoare la tine însuși?



## TRUC

Dacă participanții au emoții, sunt timizi sau se simt vulnerabili, divizați grupa în grupuri mai mici, în funcție de raportul lideri-participanți.



# Bingo - Discuții despre corp

## De ce este important

Discuțiile despre corp reprezintă una dintre principalele modalități prin care se promovează noțiunea de aspect fizic ideal. În același timp, este una dintre cele mai puțin sesizabile, cu toate că suntem cu toții în permanență expuși mass-media, în familie și între prieteni. Prin înțelegerea modului în care pot identifica și răspunde acestor discuții, participanții se pot proteja de efectele acestora și își pot crește încrederea în propriul corp.

## Veți avea nevoie de

- Zaruri, câte unul per grup.
- Creioane, câte unul per participant.
- Setul de materiale 2** cartonașe Bingo - Mesajul corporal. Distribuți câte un cartonaș fiecărui grup restrâns.

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](http://dove.com/ro/incredereintine).

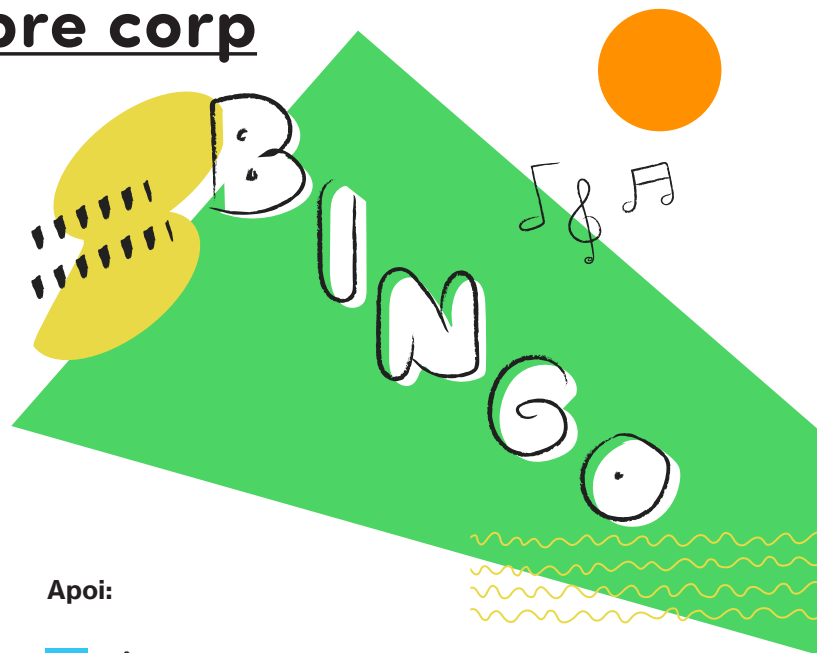
## Context

Grupuri restrânse, de patru până la șase participanți.

## Desfășurare

### Explicați grupului conceptul discuțiilor despre aspectul fizic:

Când, în decursul unei discuții, oamenii sunt adepții idealului de frumusețe, se angajează în tema aspectului fizic fără să realizeze acest lucru. Când complimentăm pe cineva care a slăbit, când ne alăturăm prietenilor care se plâng de corpurile lor sau vorbesc despre cure de slăbire dramatice, sprijinim ideea conform căreia trebuie să urmărim un aspect fizic ideal și că există o singură cale prin care putem arăta bine. Discuțiile despre aspectul fizic pot avea și aparența unor complimente pozitive inofensive, dar sub aceste cuvinte suntem comparați cu imaginea ideală iar asta ne poate face să gândim negativ despre noi.



## Apoi:

- 1** Înmânați fiecărui grup un zar și un set de cartonașe Bingo - Discuții despre corp (**Set materiale 2**).
- 2** Participanții iau câte un cartonaș bingo și dau cu zarul, pe rând.
- 3** Fiecare participant arată grupului caseta de text indicată de zar iar grupul citește propoziția în liniște (sau unul dintre lideri citește propoziția cu glas tare).
- 4** Membrii grupului decid ce vor să spună pentru a arăta că nu sunt de acord cu idealul estetic, opunându-se pozitiv mesajului acestuia.
- 5** Mesajul este citit cu voce tare iar participantul respectivă bifează caseta de text de pe cartonaș.
- 6** Dacă zarul indică o casetă la care s-a răspuns, următorul participant va da cu zarul.
- 7** Când un participant a bifat toate cele șase afirmații de pe fișa proprie, anunță „Bingo!”. Continuați până la epuizarea casetelor de text de pe fișele tuturor participanților.

TEAM

## Reflectați

Rămâneți în formula de grupuri restrânse sau refaceți grupa pentru a discuta despre aceste trei întrebări:

**I** În ce mod afirmațiile similare cu cele de pe cartonașele de bingo susțin aspectul fizic ideal?

**R** Acestea ne sugerează că aspectul fizic ideal ne aduce succes și fericire, ne face mai buni și ne transmit că nu există decât un singur mod de a arăta bine...

**I** Ce puteți face diferit?

**R** Schimbați subiectul discuției, vorbiți la modul pozitiv despre corpurile voastre, celebrați diversitatea, spuneți și altor persoane despre aspectul fizic ideal și discutați despre cum raportarea la acesta nu ne oferă o viață mai bună...

**I** Ce impact credeți că ar avea asupra voastră și asupra celor din jurul vostru dacă v-ați schimba felul în care vorbiți despre corpul vostru?

**R** Vă veți simți mult mai încrezători în propriile corpuri iar ceilalți vor sesiza această încredere; veți începe să credeți că a te simți bine cu tine este o calitate atractivă.

## Ce trebuie urmărit

- Răspunsuri ferme ce pot contracara discuțiile despre aspectul fizic în viața reală.
- Ca participanții să fie dornici de implicare.

## Să facem lucrurile diferit

- Vreți ca lucrurile să fie mai active? Creați o alee de bowling utilizând sticle de plastic reciclate în acest scop, cu diferite numere reprezentând puncte înscrise pe ele. Fiecare participant alege o declarație de pe cartonașul lui de bingo și răspunde cu voce tare declarației, apoi rostogolește mingea pentru a vedea câte sticle poate doborî.
- Dacă grupul nu vrea să participe la jocuri, utilizați un cartonaș bingo pentru a facilita o discuție în care participanții răspund cu voce tare casetelor de text. Utilizați întrebările din secțiunea Reflecții asupra activității pentru a menține linia discuției.
- De asemenea, puteți ruga un lider să citească cu voce tare o casetă de text apoi să-și închidă ochii. Un participant se apropie de lider și răspunde casetei de text, arătând de ce ea nu este de acord cu aspectul fizic ideal. Înainte de a deschide ochii, liderul încearcă să ghicească persoana după voce. Fiecare participant va răspunde cel puțin o dată unei casete de text.

## TRUC

Încurajați participanții să se sprijine reciproc dacă au dificultăți în a se exprima verbal.



# Ideii care merită împărtășite

## De ce este important

Participanții își sporesc încrederea atunci când discută despre raportarea la aspectul fizic în diferite contexte și reflectă asupra modului în care această atitudine le poate afecta viața personală.

## Veți avea nevoie de

- ❑ Zona 1: **Set materiale 3** Grila de răspuns declarativ rapid din materialele atelierului „Sinceri cu noi” (disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine)). De asemenea, mai este nevoie de o pernă, de o pietricică sau un obiect similar pentru aruncat.
- ❑ Zona 2: Coli de hârtie și creioane. Dacă participanții mai mari au telefoane cu cameră foto le pot folosi (opțional).
- ❑ Zona 3: Coli de hârtie și creioane. Steluțe decupate din carton sau hârtie colorată.
- ❑ Zona 4: Coli mari de hârtie, de preferință plasate pe perete. Culori, creioane colorate și alte materiale creative. Imagini din mass-media, citate pozitive despre încrederea în propriul corp etc., după disponibilitate.

## Context

Patru zone de activitate conduse de către un lider. Divizați grupa în patru și roțiți grupele respective între zone, alocând aproximativ 5 minute fiecăreia.

## Desfășurare

În această activitate veți explora patru moduri diferite de a discuta despre aspectul fizic ideal și de patru medii diferite în care puteți împărtăși aspectele învățate. Profitați de fiecare zonă și concentrați-vă la maxim pentru a exprima mesaje clare, puternice, ce vă pot convinge prietenii, familia și fetele din comunitatea că se pot elibera de presiunea de a arăta conform unui aspect fizic ideal.

## Zona 1: Răspunsuri declarative rapide

Suținerea unui punct de vedere contrar promovării aspectului fizic ideal este dificilă atunci când ne adresăm prietenilor sau familiei. Dar, odată ce ne obișnuim cu acest lucru, vom observa o diferență semnificativă. Dacă răspundeți cu încredere, clar, într-o manieră pozitivă și la obiect împotriva aspectului fizic ideal, veți putea deschide și ochii altor persoane, contribuind pozitiv pentru cei dragi.

- 1 Puneți Grila de răspuns declarativ rapid pe sol, cu fața în sus.
- 2 Participanții aruncă pe rând perna/pietricica iar liderul citește afirmația pe care a aterizat.
- 3 Persoana care a aruncat încearcă să răspundă rapid afirmației respective.
- 4 Odată ce a răspuns, grupul poate contribui cu idei suplimentare pentru combaterea rapidă a afirmației.

### Spre exemplu:

- > „N-arată prea grasă pentru a purta un costum de baie?”
- > „Când spui astfel de lucruri, acestea sunt percepute ca negative.”
- > „Nu sunt de acord cu minimalizarea celorlalți.”
- > „Înotul este distractiv și sănătos, nu are legătură cu aspectul.”
- > „Cred că e grozavă așa cum e el.”
- > Continuați până când toți participanții răspund rapid unei afirmații.



# Ideii care merită împărtășite

## Zona 2: Activistul social media

Dacă ați avea șansa de a le spune oamenilor din toată lumea de ce urmărirea unui aspect fizic ideal este o idee greșită, ce le-ați transmite? Ce ați putea împărtăși cu aceștia pentru a le arăta cum să aibă mai multă încredere în propriile corpuri?

- 1 Concepeți un mesaj puternic pentru a convinge tinerii din întreaga lume că urmărirea unui aspect fizic ideal nu merită și că este prea costisitoare.
- 2 Gândiți-vă la platforma socială favorită. Cum o puteți folosi pentru a vă transmite mesajul?  
*(Notă: Această activitate este rezervată pentru persoane cu vârsta de cel puțin 13 ani. Pentru copiii cu vârsta mai mică sau egală cu 12 ani, urmați alternativa de la pagina 29.)*
- 3 Scrieți pe hârtie aceste mesaje sau înregistrați-le prin fotografii sau clipuri video. Dacă vreți, puteți împărtăși cu alții acest mesaj!



## Zona 3: Provocări acasă

Cum puteți să vă transformați casa pentru a avea mai multă încredere în propriul corp? Ce anume ați schimba sau ați face pentru a vă reaminti și pentru a reaminti familiei să nu cadă în capcana raportării la un aspect fizic ideal?

### Participanții vor crea o listă de idei. Spre exemplu:

- > Crearea unor mesaje de susținere a încrederii în propriul corp, ce pot fi lipite pe oglinzi, frigider sau pe pereți.
- > Introducerea mesajelor în reviste care pun în discuție aspectul fizic ideal.
- > Înlocuirea revistelor și a altor materiale media pe care le aveți acasă cu lucruri ce vă pot crește încrederea în propriul corp.

Începeți-vă transformarea prin crearea unui mesaj pozitiv pe care să-l lipiți pe oglindă, astfel încât să vă reamintiți în fiecare zi că aveți șansa de a vă împotrivi unei imagini ideale de frumusețe fizică.

Participanții pot scrie mesajele pe steluțele din carton sau pe diversele forme tăiate din hârtie colorată. Încurajați-i să ducă mesajele acasă și să și le lipească pe oglindă sau pe ușa camerei.



## Zona 4: Peretele diversității

Luați poziție în favoarea diversității aspectului și a uimitoarelor lucruri pe care le pot face corpurile noastre, indiferent de cum arătăm. Arătați comunității cât de mult am pierde dacă toți am încerca să arătăm conform standardelor de frumusețe care încearcă să se impună la nivelul societății!

În grup, creați o pictură murală sau un graffiti pentru a distribui imagini și mesaje împotriva aspectului fizic ideal și care să celebreze unicitatea, diversitatea și lucrurile pe care le putem face cu corpurile noastre. Completați lucrările altor participanți pentru a crea o imagine plină de culoare, care să transmită un mesaj important. "Semnați-vă" lucrarea cu un mesaj despre dezavantajele pe care le prezintă aspectul fizic ideal și de ce acesta nu ar trebui urmărit.

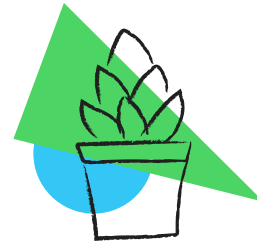
### Să facem lucrurile diferit

- > Zona 1 este cea mai importantă zonă în această activitate. Dacă aveți o grupă restrânsă sau insuficienți lideri pentru toate zonele, asigurați-vă că această zonă este atinsă.
- > Duceți mai departe mesajul Zonei 2 și încurajați grupa să se gândească la acțiuni pe care le pot întreprinde în școală sau comunitate, precum și în familie. (Notă: Aceasta este o alternativă adecvată în cazul în care participanții sunt prea mici pentru social media.)
- > Puteți expune peretele diversității într-un loc public. Sau, dacă toți participanții sunt de acord, acesta poate fi distribuit pe rețele sociale.

### TRUCURI

Dedicați timpuri egale de lucru fiecărei zone.

Pentru fiecare zonă, liderii pot utiliza întrebări pentru a încuraja participanții să reflecteze asupra mesajelor pe care vor să le comunice.



### Reflectați

**Cum puteți să vă transformați casa pentru a avea mai multă încredere în propriul corp?  
Ce ați schimba sau ați face pentru a vă reaminti de acest lucru?**

### Ce trebuie urmărit

- > Ca participanții să urmărească instrucțiunile ale acestor activități pentru a provoca aspectul fizic ideal.
- > Motivarea participanților de a împărtăși ideile din Zonele 1 și 2 în afara întâlnirii.

### Încheiere

Acordați un minut încheierii sesiunii. Mulțumiți tuturor pentru participare și oferiți-le șansa de a împărtăși propriul moment favorit din sesiune. O idee ar fi să îi provocați să încerce utilizarea replicilor rapide în social media înainte de proxima sesiune. Asigurați-vă că toți participanții știu precis când și unde va avea loc următoarea sesiune.

# Sesiunea 4

## Rezultat

Participanții explorează și expun modurile în care mass-media perpetuează aspectul fizic ideal și reflectă asupra modului în care mass-media poate acorda un sprijin mai consistent mesajelor pozitive de încredere în propriul corp.

## Veți avea nevoie de

- Setul de materiale 4** „Ochii nu mint?”  
Fotografiile. Distribuți câte una fiecărui grup restrâns.
- Material video** „Dove: Selfie”
- Fișa de lucru 3** Detectivi media (opțional)

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine)



## HARTA ORIENTATIVĂ A SESIUNII



### 50 de minute

Înscriere verbală 5 min

Activitate:  
Ochii nu mint? 10 min

Activitate:  
Luăm poziție în mass-  
media 30 min

Provocare personală 5 min  
(opțional):  
Detectivi media

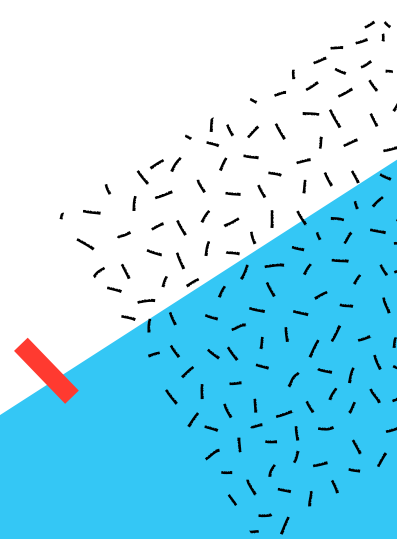
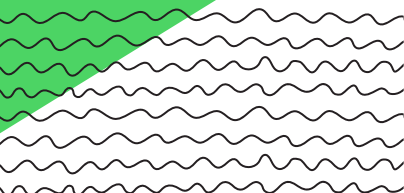


# Înscriere verbală

Reamintiți-vă să începeți sesiunea prin a oferi fiecărui participant ocazia de a-și afirma dorința de a vorbi și de a participa în activitățile grupei din atelierul „Sinceri cu noi”.

Pentru a beneficia de atelierul „Sinceri cu noi” trebuie să manifestați deschidere, sprijin și respect reciproc, precum și să participați în toate activitățile. Sunteți gata?

Invitați fiecare participant să comunice grupei că este pregătită să-și aducă propria contribuție. Întrebați-i apoi dacă au reușit să folosească replicile rapide pe platformele social media și invitați-i să comunice experiențele respective.



# Ochii nu mint?

## De ce este important

Prin înțelegerea tehnicilor digitale de editare a imaginilor, precum eliminarea imperfecțiunilor, grupul realizează eforturile mass-media de a prezenta aspectul fizic ideal și că fotomodelele și celebritățile nu se încadrează natural în acesta.

## Veți avea nevoie de

- Setul de materiale 4** „Ochii nu mint?” Fotografii. Distribuți câte una fiecărui grup restrâns.
- Material video** „Dove: Selfie”

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine)

## Context

Toata grupa pentru prezentarea video, apoi în grupe restrânse pentru vizionarea fotografiilor. Liderul va facilita discuția și conversațiile din final.

## Desfășurare

Prezentați grupului clipul video „Dove: Selfie”.

Prelucrarea digitală poate altera semnificativ o imagine sau un material video, însă dacă nu cunoaștem aceste lucruri, ele pot fi greu de sesizat. Suntem păcăliți să credem ceea ce vedem: că fotomodelele și celebritățile din fotografii și clipuri video se încadrează ”natural” în aspectul fizic ideal, când, în realitate, acestea au fost retușate cu tehnici digitale.

Distribuți câte un **Set de materiale 4**, fiecărui grup restrâns. În fiecare grup, rugați participanții să examineze fotografiile și să identifice cât mai multe diferențe între acestea. Apoi, rezultatele pot fi comunicate întregii grupe.





## Reflecți

Începeți o discuție de grup utilizând următoarele întrebări drept repere:

- > Cum vă simțiți atunci când realizați că și fotomodelele și celebritățile au nevoie de retușarea imaginii, deoarece nici măcar aceste persoane nu sunt considerate suficient de frumoase pentru a se încadra în aspectul fizic ideal?
- > Cum credeți că se simte fotomodelul a cărei imagine trebuie retușată?
- > De ce această vedetă a platformelor social media vrea să pară că și-a făcut un selfie?
- > Dacă vă editați fotografiile publicate pe rețelele sociale, credeți că aceasta vine în sprijinul aspectului fizic ideal? Ce diferență simțiți atunci când publicați imagini editate, față de cele neprelucrate?

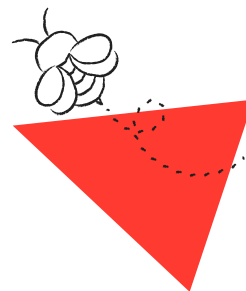
## Ce trebuie urmărit

- > Ca membrii grupei să facă conexiunea cu propriile experiențe și să înțeleagă modul în care imaginile retușate digital sprijină aspectul fizic ideal.

## Să facem lucrurile diferit

Dacă nu puteți prezenta materialul video, puteți distribui articole despre impactul imaginilor editate ce promovează standarde de frumusețe nerealiste. În mediul online există o multitudine de astfel de exemple; alegeți două imagini adecvate grupei și care susțin mesajul atelierului „Sinceri cu noi”.

Reamintiți grupei că, în timp ce în mass-media (TV, filme, reclame, clipuri muzicale) sunt folosite intensiv tehnicile de alterare digitală a imaginii, scurt-metrajul „Dove: Selfie” arată că același lucru se întâmplă pe platformele social media. Ceea ce părea un simplu selfie a avut nevoie de un timp îndelungat de pregătire și de resurse consistente pentru a face ca starul social media să arate ideal.



# Luăm poziție în mass-media

## De ce este important

Este dificil să ne imaginăm o lume în care mass-media nu susține mesajul aspectului fizic ideal.

Prin conceperea unei alternative, participanții înțeleg că au posibilitatea de a alege: Mass-media nu trebuie să fie dominată de aspectul fizic ideal.

## Veți avea nevoie de

- Coli de hârtie și creioane.
- Materiale pentru lucrări creative, în funcție de disponibilitate.

## Context

Grupuri restrânse, de trei până la cinci participanți.

## Desfășurare

Participanții trebuie să creeze un peisaj mass-media cu mesaje pozitive despre încrederea în propriul corp.

Se pare că suntem expuși unui număr de aproximativ 250 de imagini pe zi. Cum ar fi ca acestea să se opună conceputului de „aspect fizic ideal”, în loc să-l promoveze și să ne facă să ne comparăm cu acesta? Cum ar fi ca mass-media să promoveze diversitatea și să disemineze mesaje pozitive despre aspectul fizic? Să încercăm să aflăm.

Imaginați-vă că grupa voastră a primit fonduri pentru a transforma canalele media locale din promotoare ale standardelor de frumusețe nerealiste în posturi care promovează și susțin diversitatea și unicitatea. În grupuri restrânse, schițați luarea de poziție în mass-media!

Puteți crea orice fel de conținut media atât timp cât acesta promovează mesaje de susținere a încrederii în propriul corp și transmit că urmărirea unui aspect fizic ideal nu merită, deoarece acesta este imposibil de obținut iar costurile sunt prea mari.

Lucrând în grupuri restrânse, sprijiniți participanții să creeze mesaje încurajatoare folosind mediul ales de aceștia.

Unele din idei pot fi:

- > O nouă copertă de revistă.
- > Un podcast sau un videoblog.
- > Un panou publicitar.
- > Un articol într-un ziar sau într-o revistă.
- > O campanie de publicitate pentru o linie vestimentară care susține încrederea în propriul corp. Aceasta va trebui să includă și modul de selecție al viitoarelor modele, locurile unde va fi expusă și sloganul folosit.
- > O campanie pe Instagram.
- > Un videoclip muzical.
- > Un cântec.
- > Un scenariu pentru o scenetă. (pe care o pot chiar interpreta în fața grupei!)
- > O animație simplă, cu obiecte.
- > Prezentarea unei știri la TV. (și aceasta poate fi interpretată)
- > Un joc video sau o aplicație de mobil.

Acordați un timp de 20 de minute pentru crearea materialelor și apoi împărtășiți rezultatele cu celelalte grupe.

## Reflecți

Rugați grupa să se gândească la creația lor media și să determine de ce aceasta este eficientă. Întrebați-i:

Ce anume din creația voastră media răspunde cel mai eficient mesajului aspectului fizic ideal?

Ați dori să vedeți în mass-media mesaje ca acesta?

## TRUCURI

Aceasta este o activitate foarte îndrăgită de către participanți. Dacă puteți, acordați-le un timp suplimentar pentru a-și manifesta creativitatea și pentru a-și definitiva lucrarea.

Încurajați-i pe cei de vârstă mai mare să distribuie aceste creații dacă doresc acest lucru.

Lista de idei pentru conținutul media poate fi adaptată în funcție de contextul local.

**Creați-vă propriul mesaj**



# Detectivi mass-media

## De ce este important

Grupa va face conexiuni între exemplele din mass-media și mesajele principale referitoare la aspectul fizic ideal.

## Veți avea nevoie de

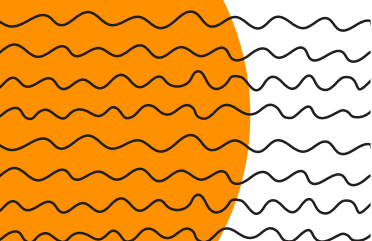
- Creioane.
- Fișa de lucru 3** Detectivi media

Toate materialele aferente atelierului „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

## Desfășurare

Provocați membrii grupei să găsească în mass-media un exemplu de aspect fizic ideal.

- > Alegeți o imagine ce prezintă aspectul fizic ideal, dintre toate tipurile de material media pe care le vedeți în decursul unei săptămâni.
- > Capturați imaginea (fotografați-o, decupați-o sau desenați-o) și aduceți-o la următoarea sesiune a atelierului „Sinceri cu noi”.
- > Scrieți două propoziții inspirate de această imagine pe **Fișa de lucru 3**:  
 “Aspectul fizic ideal este un fals, deoarece...”  
 “Aspectul fizic ideal nu merită urmărit deoarece...”



# Sesiunea 5

## Rezultat

Această sesiune finală oferă participanților șansa de a se gândi dacă odată completat atelierul „Sinceri cu noi”, vor avea la dispoziție mijloacele și ideile necesare luptei cu aspectul fizic ideal.

## Veți avea nevoie de

- Coli de hârtie și creioane
- Certificate „Sinceri cu noi” (opțional)

Toate materialele aferente atelierul „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine)

### HARTA ORIENTATIVĂ A SESIUNII



## 50 de minute

Înscriere verbală	5 min
Activitate: Presiuni viitoare	20 min
Activitate: Activism corporal	20 min
Reflectăm și celebrăm	5 min



# Înscriere verbală

Reamintiți-vă să începeți sesiunea prin a oferi fiecărui participant ocazia de a-și afirma dorința de a vorbi și de a participa în activitățile grupei din atelierul „Sinceri cu noi”.

Este momentul ultimei sesiuni a atelierului „Sinceri cu noi” iar pentru a profita la maxim de timpul rămas, să luăm cuvântul în timpul activităților, să ne sprijinim reciproc și să respectăm regulile grupului. Sunteți gata să participați?

Invitați fiecare participant să comunice grupei că este pregătită să-și aducă propria contribuție.



# Presiuni viitoare

## De ce este important

Odată cu terminarea atelierului „Sinceri cu noi” tinerii/ elevii au nevoie de strategii pentru a rezista mesajelor care încurajează aspectul fizic ideal.

Această activitate îi va ajuta să se pregătească în vederea aplicării în viața reală a celor învățate.

## Veți avea nevoie de

- Cartonaje pentru notițe, colorate dacă e posibil – aproximativ 10 per participant.
- Un plic sau o cutiuță pentru fiecare participant.
- Creioane colorate, coli de hârtie și alte materiale artistice, dacă sunt disponibile.

## Context

Grupuri restrânse.

## Desfășurare

Acum ne este clar tuturor că aspectul fizic ideal nu merită urmărit. Dar ce se va întâmpla după terminarea atelierului „Sinceri cu noi”? Ce provocări ați putea înfrunta în viitor, ce ar putea face ca aspectul fizic ideal să vi se pară mai atractiv? Vom crea o listă de trucuri și acțiuni ce vă vor ajuta să rezistați presiunilor viitoare de a arăta conform aspectului fizic ideal.

- 1 Încurajați membrii fiecărui grup să facă brainstorming referitor la provocările cu care s-ar putea confrunta în viitor și care ar putea pune presiune pe ei pentru a urmări aspectul fizic ideal.
- 2 Fiecare grup scrie apoi o listă de acțiuni pe care le-ar putea întrîntărirea pentru a depăși aceste provocări, prin reamintirea faptului că acest lucru nu mepropruiul corp.pentru a-și crește încrederea în propria corporalitate.

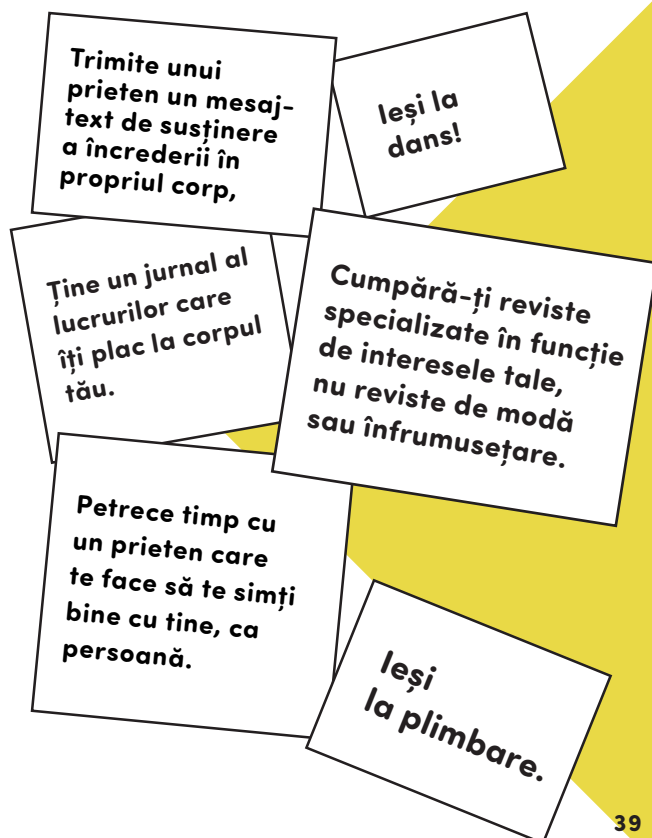


- 3 Odată ce fiecare grupă și-a definitivat lista, înmânați fiecărui participant aproximativ 10 cartonașe.

- 4 Fiecare participant va crea un set de cartonașe ce oferă sugestii privind modul de abordare a răspunsului la mesajele ce promovează aspectul fizic ideal, scriindu-și ideile favorite pe fiecare cartonaș. Poate extrage idei din lista creată în grup, poate crea noi idei sau poate combina aceste două metode.

- 5 Înmânați fiecărui participant un plic sau o cutiuță pentru cartonașe.

Odată ajunși acasă, plicul trebuie pus într-un loc în care poate fi văzut zilnic. Oricând simțiți presiunea de a vă conforma cerințelor aspectului fizic ideal sau când aveți nevoie de un plus de încredere, scoateți un cartonaș și faceți ceea ce scrie pe el. Dacă în viitor vă mai vin idei, mai puteți adăuga cartonașe în plicul vostru. Dacă în viitor vă veți vedea prietenii că se confruntă cu astfel de probleme, ați putea chiar să le împrumutați din cartonașele voastre pentru a le reaminti modurile în care pot respinge aspectul fizic ideal.



## Să facem lucrurile diferit

Dacă grupul dorește să facă ceva mai antrenant, puteți încerca un joc de rol cu aceeași idee. Puneți grupul să creeze prin brainstorming o listă cu provocările cu care s-ar putea confrunta, apoi, pe perechi, se extrag provocări din listă și se interpretează acțiunile viitoare necesare în cazul apariției acestor probleme în viitor.

Dacă grupul preferă o activitate mai reflexivă la nivel individual, participanții pot scrie o carte poștală pentru propriile persoane din viitor, prin care să le transmită ce pot face pentru a gestiona presiunile impuse de aspectul fizic ideal.

### TRUC

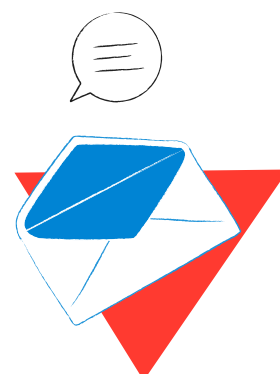
Dacă oricare dintre participanți are dificultăți în a imagina acțiuni, oferiți-le câteva exemple pentru a stimula procesul.

**Ascultă-ți melodia motivațională preferată etc.**

**Distribuie o postare din social media care expune dedesubturile aspectului fizic ideal**

**Scrive-ți mesaje de încredere în propriul corp pe bilețele pe care să ți le lipești în camera ta**

**Repetă activitatea „În fața oglinzii”**





# Activism corporal



## De ce este important

Încrederea în propriul corp este o problemă socială. Devenind activiști pentru încrederea în propriul corp, participanții își pot exercita transmiterea propriilor mesaje de respingere a aspectului fizic ideal. Mai mult, îi pot ajuta și pe alții să se simtă mai bine în pielea lor, contribuind astfel la crearea unor comunități cu o mai mare încredere în propriul corp.

## Veți avea nevoie de

- ☐ Coli de hârtie și creioane colorate pentru fiecare grupă restrânsă.

## Context

Grupuri de discuție restrânse (aproximativ patru până la șase participanți), liderii se deplasează între grupe.

## Desfășurare

Lucrând în grupuri restrânse, participanții pot alege o acțiune simplă ce le permite să împărtășească cunoștințele acumulate în atelierul „Sinceri cu noi” cu un număr cât mai mare de persoane.

Ce puteți face pentru a deschide ochii prietenilor, familiei sau chiar ai comunității în privința aspectului fizic ideal și al importanței încrederii în propriul corp? Pentru a completa atelierul „Sinceri cu noi” împărtășiți aspectele învățate cu alte persoane și expuneți adevărul din spatele aspectului fizic ideal.

### 1 Creați două grupe de brainstorming:

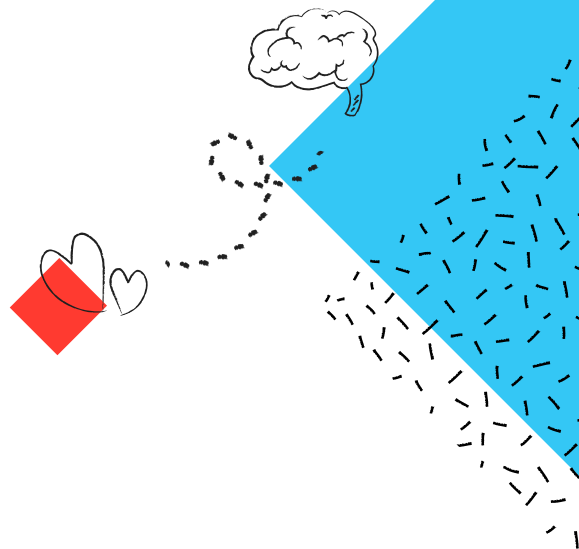
- > Cui ați vrea cel mai mult să transmiteți mesajele atelierului „Sinceri cu noi”?
- > În cadrul comunității voastre, cine credeți că sunt persoanele cele mai expuse la presiunile aspectului fizic ideal?

**2** Gândiți-vă la cele învățate în atelierul „Sinceri cu noi”, ce ați dori să le comunicați acestora? Creați câteva mesaje simple ce răspund provocării aspectului fizic ideal și ajutați alte persoane să aibă o încredere mai mare în propriile corpuri. Creați câte o casetă de text pentru fiecare din acestea.

- 3** Cum altfel ați putea distribui aceste mesaje către acele persoane expuse sau cum puteți lupta împotriva aspectului fizic ideal în locurile în care acesta este vizibil în comunitate? Gândiți-vă la acțiuni simple, precum:
- > Lipirea de bilețele cu mesaje pozitive pe oglinzile din toaleta școlii
  - > Trimiterea de cărți poștale cu mesaje semnificative prietenilor voștri
  - > Afișarea unor postere care pun în discuție aspectul fizic ideal
  - > Scrierea unui articol pe blog
  - > Crearea unei campanii pe platformele de socializare
  - > Crearea unei expoziții de fotografie sau cu lucrări pop-art

**4** Agreeți în grup acțiunile din viitorul apropiat și începeți-vă cariera de activism cu un selfie în care să apară casetele voastre de text. Dacă doriți, postați imaginea pe contul propriu de social media și share-uiți cu prietenii utilizând hashtagul #SinceriCuNoi.

**5** Asigurați-vă că înmânați tuturor participanților câte o casetă de text pentru a o lua acasă.



## Ce trebuie urmărit

- > Lucrul în echipă, entuziasmul și motivația de acțiune.
- > Un nivel ridicat al energiei grupei și multe discuții.

## Să facem lucrurile diferit

Această activitate este posibil să necesite un timp suplimentar sesiunii. Dacă timpul este o problemă, rugați participanții să se concentreze pe crearea casetelor de text și să se gândească cu cine pot împărtăși fotografiile, atât în mediul online cât și în afara acestuia.

## TRUC

Dacă timpul permite iar grupa manifestă entuziasm față de idee, activismul în cadrul comunității este o modalitate excelentă prin care participanții își pot exersa mesajele, își pot spori încrederea în sine și pot găsi metode prin care mesajele de susținere a încrederii în propriul corp să fie fixate. Pentru un impact maxim, încercați să angrenați participanții în conducerea și desfășurarea atelierului.

Mesajul tău  
de încredere în  
propriul corp

Mesajul tău  
de încredere în  
propriul corp



# Reflectăm și celebrăm



## De ce este important

Reflecția asupra sesiunii contribuie la fixarea aspectelor învățate. În același timp, acum puteți obține un răspuns retroactiv și puteți recunoaște contribuția fiecărui participant.

## Veți avea nevoie de

- Certificate „Sinceri cu noi” (opțional)

Toate materialele aferente atelierul „Sinceri cu noi” sunt disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

## Context

Întreaga grupă pentru sesiunea de răspunsuri retroactive.

## Ce trebuie urmărit

- > Membrii grupului trebuie să aibă senzația „reușitei”.
- > Claritatea atelierului.
- > Motivația de a împărtăși mesajul.

## Să facem lucrurile diferit

Completați și înmânați certificatele „Sinceri cu noi”, disponibile pentru descărcare la adresa [dove.com/ro/incredereintine](https://dove.com/ro/incredereintine).

## Încheiere

Acordați un minut încheierii sesiunii. Mulțumiți tuturor pentru participarea în atelierul „Sinceri cu noi” și încurajați-i să distribuie mesaje de încredere în propriul corp!

## Desfășurare

Obțineți răspunsuri retroactive. Discutați - sau utilizați alte metode rapide de reflecție și evaluare - următoarele patru întrebări:

Ce v-a plăcut cel mai mult la acest atelier?

E ceva ce nu v-a plăcut?

Cu ce lucru veți rămâne pe mai departe după parcurgerea acestui atelier?

Care este lucrul pe care l-ați învățat în atelierul „Sinceri cu noi” pe care ați vrea să-l transmiteți prietenilor?

Mulțumiți fiecărui membru al grupei pentru participare, recunoscându-i contribuția adusă într-un mod creativ și distractiv. Dacă timpul permite, o activitate simplă prin care sărbătorim individualitatea și calitățile fiecăruia reprezintă o modalitate excelentă de a finaliza atelierul.

Spre exemplu, fiecare fată decupează și decorează o floare din hârtie, scriind pe aceasta cinci lucruri care îi plac la ea. Invitați fetele să-și expună florile împreună, ca într-o grădină a diversității și frumuseții.

## TRUCURI

Deoarece grupul vostru nu se va mai reuni, fiți clari cu privire la beneficiile programului și ale activităților asociate provocărilor personale. Încurajați participanții să distribuie mesajele lor de susținere a încrederii în propriul corp în cât mai multe moduri!!

