



Co-funded by  
the European Union



# Joyful - Ghidul facilitatorului



Comparative Research Network:

SHARE  
EDUCATION



Co-funded by  
the European Union

# Joyful - Guidul facilitatorului 2024

## Autori:

### Comparative Research Network, Germania

Ewelina Barthel, Katarzyna Włusek

### Dracon Rules Design Studio, Grecia

Konstantinos Lekkas, Cristina Morar

### Asociația Share Education, România

Lucia Matei, Alina Florina Ratiu

Afla mai multe despre  
proiect:



Imaginile produse pentru materialele acestui Ghid și pentru jocul de societate au fost imagini generate de inteligența artificială și artă cu un mesaj text folosind aplicațiile generatoare de fotografii cu inteligență artificială ale Canva.

Acest material are licențe **CC BY-SA**, pentru a afla mai multe accesați următorul link:



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

## Coordonatorul proiectului:

Comparative Research Network:

Berlin, Germania

## Partenerii proiectului:



Karditsa, Grecia



Arad, România

# Joyful: Journey of Optimising Well-being through Fun and Unique Learning

## Disclaimer:

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Referența proiectului:** 2023-2-DE02-KA210-ADU-000178079

# Cuprins

<b>Informații despre proiect și joc</b> .....	<b>5</b>
<b>Introducere în Ghid</b> .....	<b>7</b>
Pregătirea .....	<b>8</b>
Aspectul educațional și rolul formatorului.....	<b>10</b>
<b>În culise</b> .....	<b>14</b>
Povestea de fundal a jocului Crearea jocului .....	<b>14</b>
Adaptări .....	<b>15</b>
<b>Pași suplimentari</b> .....	<b>18</b>
<b>Ghid avansat al formatorului</b> .....	<b>19</b>
Sfaturi practice .....	<b>19</b>
Modalități de joc alternative .....	<b>22</b>
<b>Informații despre bunăstare</b> .....	<b>26</b>
Informații generale .....	<b>26</b>





## Informații despre proiect și joc

Acum, mai mult ca oricând, este esențial **să ne concentrăm asupra sănătății mintale și a bunăstării**, deoarece lumea continuă să resimtă efectele de durată ale pandemiei recente.

Proiectul Joyful este un **parteneriat Erasmus+ la scară mică** care vizează sprijinirea adulților, în special a lucrătorilor din ONG-uri. Acesta a fost creat pentru a oferi un instrument psihoeducațional care să promoveze bunăstarea în sectorul nonprofit. Pe parcursul unei colaborări de un an între organizații din **Germania, România și Grecia**, am dezvoltat **Joyful - un joc de societate unic** care încorporează elemente de joc de cărți.

Scopul nostru este simplu: **să încurajăm jucătorii să reflecteze asupra aspectelor cheie ale unei vieți echilibrate** și să ia măsuri proactive pentru bunăstarea lor.

Acest ghid este **conceput pentru facilitatori**, oferind instrucțiuni clare cu privire la modul de a conduce jocul și de a sprijini participanții pe măsură ce navighează printre regulile acestuia.

Misiunea noastră este de a crește gradul de conștientizare cu privire la bunăstare și de a dota oamenii cu cunoștințele și instrumentele necesare pentru a avea mai multă grijă de ei înșiși.

Munca în sectorul nonprofit poate fi atât plină de satisfacții, cât și solicitantă - susținem, sprijinim, abordăm probleme sociale critice și ne dăruim totul. Dar, în acest proces, ne confruntăm adesea cu epuizare, frustrare și chiar epuizare. De multe ori ne atingem limitele și ne simțim singuri.

De aceea este esențial să facem o pauză, să reflectăm și să ne sprijinim reciproc. Așa că haideți să ne adunăm, să respirăm, să ne apreciem munca, să ne sprijinim pe noi înșine și pe ceilalți și să jucăm Joyful!

Doriți să învățați cum să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mentală și cum să stabiliți limite?

Doriți să învățați cum să vă consolidați capacitatea de a recunoaște și de a răspunde la semnele de oboseală emoțională și epuizare și cum să aveți grijă de echilibrul dintre viața profesională și cea privată?

Dacă da, jucați Joyful!



**Vă dorim să vă bucurați de învățare și să vă înveseliți pe parcurs!**

## Introducere

Acest document se adresează angajaților și voluntarilor din ONG-uri, care vor utiliza acest joc ca instrument pentru a spori înțelegerea nevoii de sănătate mintală în cadrul instituțiilor și pentru a îmbunătăți bunăstarea acestora.

Scopul său este de a explica conceptele care stau la baza regulilor jocului și de a oferi informații și sfaturi practice cu privire la utilizarea acestuia în acest cadru.

Prin acest ghid dorim să explicăm ce este important în timpul jocului și ce ar trebui să ia în considerare formatorul în pregătirea jocului, în timpul jocului și în reflecție.

## Pregătirea

Înainte de a juca pentru prima dată, este necesară o mică pregătire, astfel încât antrenorul să se poată obișnui cu componentele și conceptele jocului.

- 01 În primul rând, descărcați și imprimați fișierele de jetoane și carduri ale jocului, în tipărire pe o singură pagină, și furnizați-vă un pix și hârtie simplă pentru a nota.
- 02 Imprimați tabla de joc folosind decupaje A4 și uniți-le folosind bandă adezivă, mașini de tuns sau alte obiecte. Sunt disponibile și fișiere pentru imprimare profesională.

***Notă: vă recomandăm să imprimați cardurile la o calitate bună a imprimării; De asemenea, vă sfătuim să verificați nivelurile de cerneală ale imprimantei pentru a asigura cea mai bună vizibilitate a tuturor elementelor și pentru a vă spori plăcerea jocului nostru.***

- 03 Apoi, tăiați componentele cu grijă folosind conturul lor sau simbolurile ghidajului de tăiere.).
  - Pentru o configurație mai robustă a cărților, vă recomandăm să folosiți mâneci și cărți pentru jocuri de societate; orice magazin de jocuri care vinde jocuri de cărți populare pe piață va putea satisface nevoile în mâneci și de multe ori pot furniza cărți de care nu au nevoie care pot fi folosite ca structură de susținere, altfel orice carte de joc ar face (cărțile au fost concepute pentru dimensiunea cărții/manșonului: 63,5\*88mm).



- În cazul în care este nevoie de o calitate mai bună a imprimării/tăierii, multe companii de tipărire medii și mari oferă să imprime și să decupeze la mașină cardurile de hârtie A4 la prețuri rezonabile.
- Dacă preferați, puteți imprima cartonașele în hârtie autocolantă și puteți folosi materiale reziduale, cum ar fi cutii de cereale, ca bază pentru a lipi cartonașele.
- Ca ultimă soluție, vă recomandăm să tipăriți cardurile pe hârtie mai groasă, deși simplu A4 ar face bine.

## 04

La final, tăiați jetoanele cu grijă; Vă recomandăm fie să fie tipărite pe hârtie tare, fie pe hârtie autocolantă și ulterior lipite pe un material mai rezistent (recomandăm să folosiți materiale care ar fi aruncate la gunoi, cum ar fi cutii de cereale, cutii de carton etc.).

După ce a făcut pașii pregătitori, antrenorul va continua să citească regulile jocului și să vizioneze scurtul videoclip despre cum se joacă. Vă recomandăm să citiți mai întâi regulamentul, urmat de videoclipul care va clarifica modul de joc prin exemplu.

## Aspect educațional și rolul formatorului

Jocul se îndepărtează de majoritatea jocurilor simple create în context educațional; **promovează gândirea critică și raționalizarea**, oferind îndemnuri utilizatorului, în locul textelor lungi care de cele mai multe ori provoacă pierderea interesului față de subiect.

**Promovează colaborarea**, ca o parte crucială a bunăstării mentale, încorporată în regulile jocului.

Deși jocul are un număr de pachete diferite, toate sunt jucate ca unul singur; toate sunt considerate la fel și au aceeași carte înapoi. Cu toate acestea, ele sunt împărțite în pachete specifice în scopuri de mecanică de joc. În plus, jocul se referă la **5 domenii diferite de bunăstare**, seturi de cărți neutre (pentru a se asigura că jucătorii pot progresa indiferent de ordinea aleatorie a cărților) și un set de cărți de „amenințare” sub formă de situații stresante.

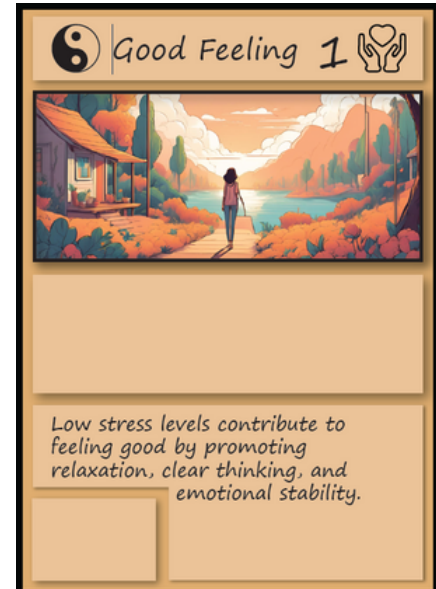
Fiecare **card de bază, scânteie, creștere personală și stres** are un text „aromă” care oferă un mesaj cu privire la subiectul cărții, alături de mecanismele relevante pentru joc ale cărții. Aceste texte de aromă au fost încorporate în funcționarea jocului pentru a se asigura că jucătorii le vor citi și le vor folosi în timpul jocului.

## Carduri de bază

Aceste cărți sunt necesare pentru a permite jucătorului să înceapă jocul. Ele vă oferă moneda jocului de bază:

- **Gândire pozitivă**, pentru a ajuta la combaterea cardurilor de stres, oferindu-vă un simbol de gândire pozitivă (3)
- **Sentiment bun**, pentru a dobândi mai multe cărți de creștere personală de bunăstare, două fără simbol de bunăstare și 5 cu unul dintre simbolurile fiecare, oferind jucătorului un simbol de sentimente bune (7)

Fiecare jucător începe cu același set de cărți.



## Scântei

Aceste două pachete a câte 10 cărți fiecare (un pachet care conține cărți care oferă jucătorului un simbol de sentimente bune, iar celălalt cu un simbol de atitudine pozitivă) există pentru a ajuta jucătorii cu câteva soluții ușoare pentru primele rânduri; pot achiziționa un card ieftin care îi va ajuta să progreseze în rândurile viitoare. Acestea contin:

- 5 cărți cu câte un simbol de bunăstare fiecare
- 5 cărți fără simbol de bunăstare, dar cu cuvântul cheie „Empathy” care le permite să colaboreze și să ajute alți jucători

## Carduri de creștere

Există 60 de carduri de creștere, câte 12 din fiecare categorie de bunăstare. Sunt mai puternice decât cărțile de bază și conțin mecanisme care permit jucătorilor să progreseze la joc, precum și să utilizeze conceptul educațional, deoarece sunt forme de combatere a stresului și de îngrijire a bunăstării mentale a unei persoane.



## Carduri de stres

- Pentru ca jocul să prezinte o provocare jucătorilor, au fost incluse 15 cărți de stres; ele reprezintă unele situații stresante sau amenințări la adresa bunăstării mentale a unei persoane.
- Jucătorii își vor folosi cărțile cu simbolul Atitudine pozitivă pentru a-i combate. Ele încetinesc progresul jucătorilor.





## Rolul antrenorului

Trainerul este o parte crucială a procesului educațional al acestui joc-instrument; întrucât este menit să fie folosit în contextul educației, un antrenor versat este în centrul jocului, instigând discuții și gestionând fluxul acestuia.

Antrenorul va dicta ritmul (mai rapid sau mai lent), va pune întrebări suplimentare pe cărțile jucate, dacă este necesar, îi va ajuta pe jucători cu indicații pentru a-i ajuta să proceseze informațiile cărților și să-i ajute să facă legătura cu promptul necesar, legându-l de bunăstare.

Antrenorul va putea, de asemenea, să modifice regulile jocului de bază pentru a se adapta mai bine nevoilor lor, simplificând sau îmbunătățind setul de reguli sau creând noi cărți pentru a fi folosite în limitele jocului.

Jocul este conceput pentru a oferi un timp distractiv și captivant pentru participanți, permițându-le să experimenteze un joc real și, în același timp, să învețe. Cu toate acestea, în timp ce mecanismele sale permit o experiență de joc fără antrenor, antrenorul este cheia pentru a promova aspectul educațional și pentru a ridica jocul la adevăratul său potențial ca instrument.

## În culise

Această secțiune oferă informații suplimentare pentru trainer, referitor la metoda de creație urmată, o scurtă introducere asupra bunăstării și a Domeniilor alese de echipă precum și la conceptul general al cardului în cadrul fiecărui domeniu. De asemenea, prezintă o cale prin care grupul dvs. va ușura să învețe regulile complete ale jocului, care vor integra treptat toate aspectele jocului până când acesta este complet.

### Povestea de fundal a creării jocului



Pentru a decide tipul și stilul de joc, echipa a trecut printr-un proces care le-a permis să înțeleagă mai întâi conceptele generale despre ce este o mecanică de joc, apoi să revizuiască categoria și exemplele de mecanică și, în final, să discute despre mecanica preferată pe care și-ar dori să le vadă în joc.

Consortiul a notat o serie de mecanici și apoi le-a redus la cei pe care i-au considerat mai potriviți pentru subiect, pe baza importanței pe care i-au acordat. Astfel, s-a decis ca jocul (printre altele) să:

utilizați carduri, deoarece cardurile permit grupului să promoveze textele (gestionarea mâinilor)

fii cooperant, deoarece colaborarea în cadrul unei organizații este esențială și poate ajuta ca un mecanism major de legătură și de adaptare (co-op)

urmăriți progresul jucătorilor (punct tracking)

simbolizează avansarea unei persoane pe măsură ce își întăresc caracterul și obțin mai multe practici (construirea punților)  
ar promova ideile de bunăstare  
Toate aceste aspecte și multe altele sunt reprezentate în mecanica aleasă a jocului.

Pe parcursul proiectării, echipa a colaborat și a împărțit munca, conducând pe baza sectorului de cunoștințe și experiență, ajutându-se unul pe celălalt; aceasta a însemnat că interacțiunea cardurilor și aspectele tehnice relevante pentru joc au fost conduse de Dracon, în timp ce domeniile, numele cardurilor, textele de arome au fost conduse de ShareEdu și CRN. Procesul a implicat jocul, testarea condițiilor și schimbarea oricăror aspecte sau atribute pe care echipa le-a considerat necesare.

## Adaptări de joc

Joyful este un joc pentru echipele care lucrează în ONG. În mod ideal, 4 până la 5 persoane, care lucrează împreună și se cunosc, ar trebui să ia parte la joc.

Jucătorii ar trebui să fie însoțiți de un antrenor, care îi va ajuta să înțeleagă regulile jocului și să ghideze echipa explicându-le regulile (mai ales prima dată), precum și să-i ajute să păstreze accentul pe partea educațională și să instige discuții despre bunăstare pe baza cărților jucate.

Un aspect important care trebuie asigurat jucătorilor este o atmosferă liniștită și o cameră separată în care nu există alte activități, oameni sau zgomote.

## **Un joc de bază pentru a învăța regulile**

Prima sesiune a jocului ar trebui să fie organizată astfel încât participanții să învețe regulile jocului (vezi Reguli). Aspectul educațional al jocului este de a învăța despre zonele de bunăstare și diferitele componente (cărți) și situații amenințătoare (cărți de stres) - aceasta este psihoeducație.

Modulul de bază este să înțelegem ce elemente din viața noastră ar putea fi îmbunătățite și ce este important pentru fiecare jucător în mod individual.

Durata jocului în forma sa de bază este de aproximativ 1,5 ore.

Antrenorul de joc ar trebui să acorde atenție atmosferei din timpul jocului, astfel încât jucătorii să se sprijine reciproc și să câștige jocul în echipă, folosind cărțile de empatie cât mai des posibil.

## **Joc aprofundat**

Versiunea extinsă a jocului implică adăugarea propriilor experiențe la versiunea de bază și partajarea acestora cu alți jucători.

Când cumpărați un card de componentă a domeniului (5 culori), obțineți un punct în plus pentru a vă spune povestea (propria experiență) cu sfaturi despre cum să aveți grijă de categorie.

De exemplu, dacă cumpărați cardul Optimal Sleep, puteți spune altor jucători ce înseamnă (că durează, de exemplu, 6 până la 8 ore, într-un mediu liniștit - pat confortabil, cameră fericită, bine ventilată etc.) și cum putem avea grijă de el (de exemplu, mergem la culcare regulat, nu folosim smartphone-ul înainte de culcare etc.).

Pentru fiecare astfel de poveste spusă adăugăm un punct în plus în domeniul din care este cardul. Acest lucru este prea decis de către antrenor. Cu cărțile de stres, în momentul depășirii, obținem un punct în plus pentru a împărtăși povestea despre cum am depășit dificultatea de pe acest card.



## **Principiile de bază ale învățării**      Jocul este construit pe următoarele principii cheie de învățare:

Participare activă – Jucătorii nu sunt destinatari pasivi ai informațiilor, ci se implică activ în conținutul jocului făcând alegeri, reflectând asupra experiențelor lor și discutând rezultatele cu colegii lor.

Învățare prin colaborare – Deoarece jocul este conceput pentru lucrătorii ONG-urilor și mediile bazate pe echipe, cooperarea este esențială. Jucătorii lucrează împreună pentru a atinge bunăstarea colectivă, întărind ideea că sănătatea mintală și echilibrul dintre viața profesională și viața privată sunt responsabilități comune.

Luare a deciziilor bazate pe scenarii – Jocul prezintă situații inspirate din viața reală, care necesită jucători să ia decizii atent. Aceste scenarii încurajează gândirea critică și ajută la dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor care pot fi aplicate dincolo de joc.

Reflecție și discuție – După fiecare rundă sau sesiune de joc, jucătorii sunt încurajați să reflecteze asupra deciziilor lor și să discute opiniile lor. Acest proces de debriefing îmbunătățește reținerea învățării și îi ajută pe jucători să traducă experiențele de joc în aplicații din lumea reală.

## **Mecanici de joc care sprijină învățarea**      Designul Joyful încorporează mecanici care susțin în mod natural procesul de învățare:

Transferul de cunoștințe bazat pe card – Fiecare card prezintă informații cheie legate de bunăstare, provocări și soluții, permițând o abordare structurată, dar flexibilă a învățării.

Complexitate progresivă – Pe măsură ce jocul se desfășoară, jucătorii se confruntă cu situații din ce în ce mai complexe, permițându-le să-și dezvolte cunoștințele și abilitățile anterioare.

Angajamentul interpersonal – Jocul încurajează discuțiile deschise și sprijinul reciproc, consolidând interacțiunile sociale pozitive și inteligența emoțională.

Gamificarea bunăstării – Transformând educația pentru bunăstare într-un format de joc captivant, Joyful face ca învățarea să fie plăcută și memorabilă.

**Aplicarea învățării dincolo de joc** Scopul final al Joyful este de a inspira jucătorii să încorporeze lecțiile învățate în viața lor de zi cu zi.

Înțelegând domeniile cheie ale bunăstării și recunoscând semnele timpurii de oboseală emoțională sau epuizare, jucătorii își pot dezvolta obiceiuri mai sănătoase și își pot sprijini echipele mai eficient. Antrenorii și facilitatorii sunt încurajați să ghideze discuțiile, asigurându-se că jucătorii își conectează experiențele de joc cu aplicațiile din lumea reală.

Prin Joyful, jucătorii nu numai că învață despre bunăstare, dar experimentează și importanța colaborării, empatiei și îngrijirii de sine. Jocul servește ca un memento că bunăstarea este o călătorie continuă – una care necesită conștientizare, acțiune și sprijin colectiv.

## Pași suplimentari

Următoarea parte oferă modificări sau sfaturi pentru antrenor, astfel încât să poată debloca întregul potențial al instrumentului de joc și să-l modifice în funcție de nevoile lor educaționale și de nevoile grupului lor.

Vă recomandăm ca următoarea parte să fie citită după primul test-playthrough.

## Ghid avansat al formatorului

Următoarea parte a acestui document conține două părți:

- sfaturi practice simple pentru trainer,
- moduri de joc alternative și modificări ale regulilor.

### Sfaturi practice

**Această parte a Ghidului este un sfat comun oferit tuturor jocurilor create prin participarea Dracon RDS, deoarece reflectă subiecte generale care trebuie menționate.**

În timpul jocului, este ușor pentru jucători să se piardă pe ei înșiși în momentul în care se bucură de participarea lor. Antrenorul ar trebui să fie prezent pentru a monitoriza progresul grupului și pentru a-i ține la curent cu aspectul educațional al jocului.

### Curățați componentele și locația Cunoașteți regulile

Acest lucru poate părea evident, dar componentele jocului ar trebui păstrate într-un mod îngrijit și ordonat, pentru a fi invitați pentru jucători și pentru a le oferi o experiență bună de participare. Locul de desfășurare ar trebui să aibă, de asemenea, o acustică bună și o lumină amplă, iar spațiul ar trebui să permită o alocare „rotundă” a ședinței cu o suprafață de joc în mijloc.

Înainte de a iniția jocul cu cursanții, antrenorul ar trebui să se asigure că ei înșiși cunosc regulile și că sunt familiarizați cu componentele jocului. În caz contrar, participanții vor pierde interesul.

## **Păstrați grupul pe drumul cel bun**    **Mențineți grupul motivat**

Furnizați îndemnuri, încuviințați din cap sau comentați rapid frecvent pentru a ajuta grupul să rămână pe drumul cel bun. De exemplu, întrebări rapide precum „cum vă ajută această carte creșterea personală și ar putea duce la cartea pe care ați selectat-o pentru a o adăuga la pachet”, reamintește jucătorilor să promoveze subiectele de bunăstare și să înțeleagă conexiunile dintre diferitele practici pe care le-ar putea folosi.

### **Simțiți „vibe”-ul grupului dvs.**

Nu toți oamenii se bucură de același tip de jocuri. Unii ar prefera mai multe discuții, alții mai multă strategie, alții mai distractive. Cunoașteți-vă întotdeauna grupul și modificați jocul în funcție de nevoile lor; exemple de moduri alternative pot fi găsite mai târziu în acest document.

Amintiți-le jucătorilor de nevoia lor de a acorda atenție jucătorilor activi și verificați-le rândul; jocul își propune să promoveze colaborarea, așa că antrenorul ar trebui să invite verbal jucătorii să ajute și/sau să ceară ajutor în timpul jocului.

### **Nu vă fie frică de schimbare**

Jocul este un instrument mai mult decât un joc. Nu vă fie teamă să-i încălcați regulile, pentru a vă servi mai bine scopurilor. Dacă o regulă nu vi se potrivește sau îți împiedică progresul, schimbă-o!



## Alfa

Jocurile de cooperare au adesea efectul secundar că o persoană vie este mai reprezentată și își asumă un rol de lider. Cel mai bine ar fi să evitați astfel de practici reamintindu-le jucătorilor că ar trebui să depună un efort de bază pentru a vorbi despre cărțile lor, acceptând toate încercările de a realiza o legătură convingătoare între cărțile de creștere.

## Fii personal

Jocul se referă la bunăstarea mentală personală. Încercați să faceți jucătorii să se simtă confortabil să se deschidă; permiteți-le spațiu fără judecată unde pot conecta experiențele personale cu cărțile jucate, dacă există. Experiența unei persoane poate fi o lecție pentru alta.

## Modalități de joc alternative

Jocul poate fi modificat în multe feluri în ceea ce privește modul de joc, astfel încât să poată servi nevoilor antrenorului și ale grupului. Iată câteva exemple de moduri de joc alternative, care pot fi folosite pe măsură ce sunt prezentate sau pot servi drept scânteii pentru creativitatea antrenorului.

### Dificultate personalizată

Antrenorul poate decide să modifice aspecte ale jocului, pentru a-l face mai dificil sau mai ușor, în funcție de grupul său. Jocul a fost stabilit în ceea ce echipa de proiect consideră o dificultate normală, iar regulile sunt construite în jurul acesteia. Acestea sunt modalități prin care antrenorul poate modifica provocarea:

#### Reducere dificultății:

- Oferiți jucătorilor cărți de start suplimentare (Sparks, Growth Cards), fie aleatoriu, fie prin proiect
- Eliminați unele dintre cărțile de stres
- Separați mai multe carduri de creștere în timpul configurării
- Păstrați o țintă mai mică pentru toate domeniile
- Permiteți jucătorilor să tragă mai multe cărți în timpul rândului lor

#### Creșteți dificultatea:

- Adăugați mai multe copii ale cardurilor de stres
- Separați mai puține carduri de creștere în timpul configurării
- Păstrați o țintă mai mare pentru toate domeniile

## Carduri fixe

Antrenorul poate decide că dorește ca unul, oricare sau toate pachetele de cărți să fie stabilite într-un mod specific. Există două moduri în care acest lucru ar putea fi implementat; „Pre-Setare” și „Controlat”.

### ***Pre-setare***

Antrenorul va pune pachetele de cărți înainte de joc în ordinea dorită și va instrui jucătorii să nu le amestece.

### ***Controlat***

Antrenorul păstrează toate pachetele de cărți la ei și le va aloca jucătorilor cărțile pe care le doresc, alegând în loc să tragă de sus.

## Motivația

Unele grupuri preferă jocuri mai energice, unde ar putea să consume și energie fizică. Includerea regulilor precum „în timp ce vă exprimați opinia, trebuie să vă plimbați în jurul grupului și trebuie să terminați și să stați în același timp” sau acordarea de puncte suplimentare pentru vorbitorii care folosesc mișcări ale mâinii sau acordarea de puncte suplimentare pentru jocul de rol pasionat în picioare pentru forța lor socială, sunt exemple de schimbări energetice care ar putea fi aplicate.

## Babel

În mediile moderne multiculturale, este ușor pentru oameni să se simtă inconfortabil atunci când nu pot vorbi confortabil într-o limbă străină. Permiteți-le fereastra să se exprime într-o limbă cu care se simt confortabil și cu ajutorul prietenilor lor în traducere; acest lucru va fi util în special atunci când jucătorii doresc să vorbească despre o experiență personală legată de cărțile lor. Pentru a gamifica această experiență, cereți jucătorilor care nu vorbesc această limbă (înainte de traducere) să ghicească ce s-a spus prin ton, cărți și gesturi, mutând trackerele în sloturi suplimentare pe domeniul corespunzător, dacă sunt chiar la distanță aproape.

## Ceasul apocalipsei

La sfârșitul rândului fiecărui jucător, dezvăluie cartea de sus a pachetului de creștere și aruncă din potențial toate cărțile care se potrivesc domeniului cărții revelate. Umpleți potențialul după aceea. Acest lucru crește dificultatea, deoarece cărțile vor fi terminate mai devreme.

## Stres din belșug

În loc să amestecați cărțile de stres în pachet, marcați primul jucător care începe. Odată ce fiecare jucător a avut 2 ture, dezvăluie o carte de stres aleatorie direct în Zona de stres. După fiecare tură, dezvăluie o altă carte de stres. Acest lucru crește dificultatea; modificarea frecvenței de apariție a cardului de stres ar atenua.

# Informații despre bunăstare

## Informații generale

Bunăstarea este o stare în care o persoană se percepe la un nivel satisfăcător de sănătate mentală, fizică și emoțională. Este o abordare holistică care cuprinde nu numai absența bolii, ci și satisfacția generală a vieții și o atitudine pozitivă. Definiția bunăstării include aspecte precum satisfacția în muncă, echilibrul dintre viața profesională și viața privată și oportunitatea de dezvoltare personală. Un element cheie al bunăstării este un sentiment de împlinire și semnificație în sarcinile zilnice și relațiile cu ceilalți.

Odată cu creșterea ritmului de viață și schimbările dinamice în mediul de lucru, bunăstarea devine nu doar un lux, ci o necesitate. Provocările de astăzi, cum ar fi lucrul la distanță, schimbarea normelor de muncă și creșterea cerințelor, ne pot afecta bunăstarea într-o varietate de moduri.

Problemele de bunăstare, fericire și calitatea vieții sunt în centrul atenției unui domeniu destul de tânăr al psihologiei inițiat de Martin Seligman, și anume psihologia pozitivă. Un principiu cheie al acestei componente este îmbunătățirea punctelor forte ale unui individ pentru a experimenta bunăstare, mai degrabă decât pur și simplu tratarea bolilor și compensarea deficiențelor.

Concepția lui Seligman despre om îl înfățișează ca pe un individ care își pierde simțul sensului și nu experimentează bunăstarea din cauza urmării necruțătoare a succesului, a lipsei de timp, a excesului de responsabilități sau a deficitului de bunuri materiale. S-ar putea spune că psihologia pozitivă și practicile ei sunt un fel de prevenire și completare a activităților psihologiei clinice, a cărei activitate principală este tratamentul bolilor și tulburărilor mintale.



Prin urmare, clasificarea noastră nu este rigidă și ar trebui privită ca un instrument simplu pentru un joc optim, îmbunătățit cu aspectul său educațional. Obținând un card de la unul dintre cele cinci domenii, jucătorii învață despre anumite aspecte ale bunăstării, deoarece fiecare card are o scurtă descriere a aspectului dat.

## Domeniul bunăstării fizice

Aceasta implică concentrarea asupra obiceiurilor care promovează sănătatea fizică, cum ar fi somnul, exercițiile fizice, alimentația, sănătatea sexuală și luarea de decizii sigure cu privire la consumul de substanțe. Este să știi cum să navighezi în asistența medicală și să înțelegi de ce are nevoie corpul tău, nu numai atunci când ești bolnav, ci și pentru a preveni bolile și rănilor.

Mișcarea corpului, programarea controlului anual, consumul de mese hrănitoare sau somnul de opt ore pe noapte sunt câteva dintre multele modalități prin care îți poți îmbunătăți starea fizică în fiecare zi.

În jocul Joyful avem cărți importante pentru bunăstarea fizică: somn optim, mișcare, sport, alimentație sănătoasă, moderație (în consumul de alcool), exerciții fizice regulate, legume în alimentația noastră, odihnă calitativă.

Este important să ai grijă de aceste aspecte pentru a te simți bine.

## Domeniul armoniei

Al doilea domeniu este Armonia, ceea ce înseamnă reducerea stresului în viața noastră. Pentru bunăstare, este important să aveți grijă de somnul, mișcarea, gestionarea timpului și odihna optime. Astfel am identificat și pregătit 3 tipuri de odihnă: emotională, creativa și mentală.

## Domeniul atitudinii pozitive

Dezvoltarea unei viziuni și a unei mentalități pozitive este o componentă crucială a bunăstării. O perspectivă pozitivă poate fi bună atât pentru sănătatea ta mintală, cât și pentru sănătatea ta generală. Gândirea pozitivă a fost legată de mai puțin stres, abilități mai bune de rezolvare a problemelor și un sentiment mai bun de bunăstare în jur.

Ce este important pentru acest domeniu? Avem cărți despre somnul calm, învățarea de noi abilități, sentimentul de scop și fericire, energia pozitivă pentru a acționa, exersarea recunoștinței, capacitatea de rezolvare a problemelor și ascultarea muzicii.

## Domeniul satisfacția locurilor de muncă

Satisfacția la locul de muncă, fiind al patrulea domeniu, este extrem de importantă pentru bunăstarea adulților. Pentru acest domeniu avem 9 carduri cu următoarele subiecte: echilibru munca-viata, somn linistit, managementul timpului, a fi asertiv, bun supraveghetor, recunoastere, siguranta locului de munca si acceptare.

## Domeniul bunăstării sociale

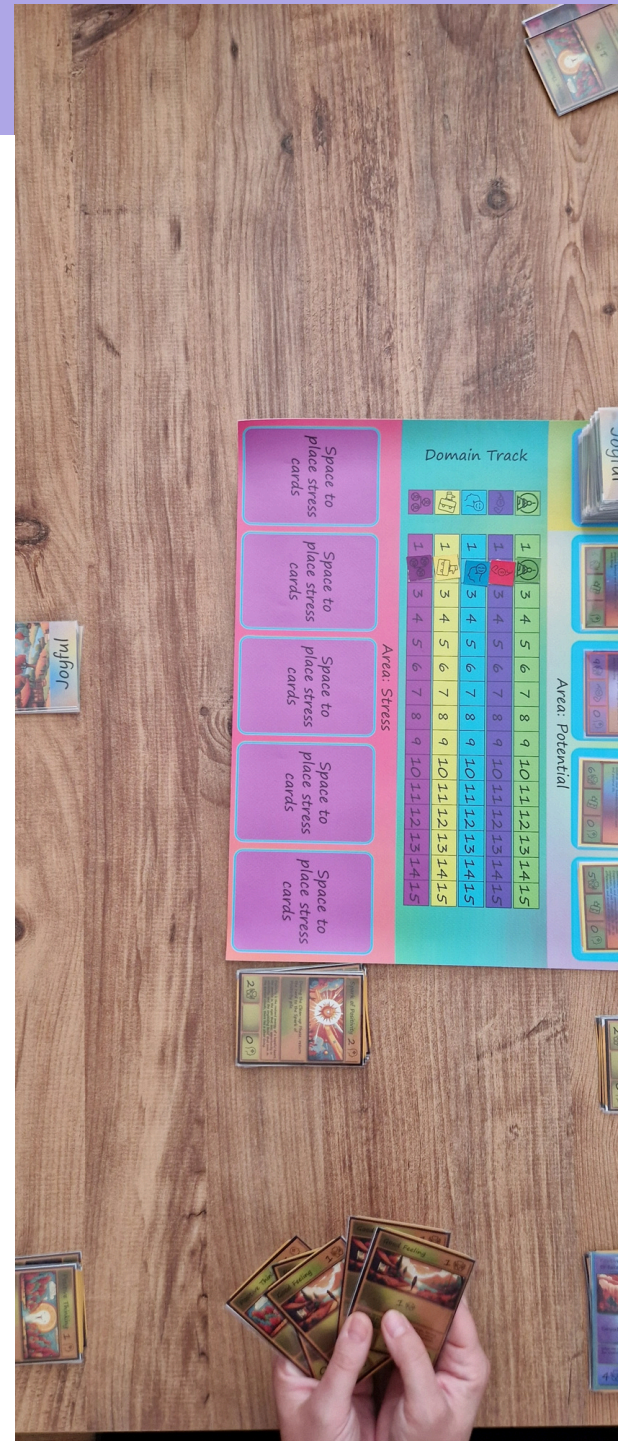
Bunăstarea socială se referă la relațiile pe care le avem și la modul în care interacționăm cu ceilalți. Relațiile noastre pot oferi sprijin în momentele dificile. Bunăstarea socială include, de asemenea, echilibrarea nevoilor unice ale relațiilor romantice cu alte părți ale vieții tale. În jocul Joyful ne concentrăm pe următoarele aspecte: bune relații de familie, conexiuni semnificative, prieteni, propriile limite în relații și acceptare.



Co-funded by  
the European Union



# Călătorie de optimizare a bunătății prin distracție și învățare unică



Comparative Research Network:

SHARE  
EDUCATION