

Ce s-a întâmplat cu Covid-19?

Podcastul "Povești de reziliență" al proiectului Erasmus+ #MeRest care a exprimat și a colectat experiențele și trăirile grupurilor cele mai afectate de urgența globală datorată Covid-19.

#MeRest_Project

#Resilience

WWW.MERESTPROJECT.EU

„Vă amintiți acea perioadă care a dat omenirea peste cap? Perioada în care căprioarele, lupii și urșii au invadat străzile, intrigați de dispariția acelor ființe zgomotoase numite oameni? Perioada în care oamenii s-au refugiat în casele lor, speriați de o amenințare nevăzută. Acel timp în care domnea o liniște ireală. Vă amintiți când lumea a fost întoarsă cu susul în jos? Când normalitatea a devenit un act de rebeliune și natura a preluat din nou controlul asupra spațiilor urbane. Eu, îmi amintesc de Covid-19. Chiar dacă acum pare doar o halucinație colectivă.”

Aceasta este introducerea la colecția de mărturii personale ale participanților care și-au descris viața, emoțiile și dificultățile cu care s-au confruntat cu inima deschisă în timpul zilelor de urgență Covid-19. Zile foarte intense care uneori, odată trecute, au fost puse deoparte și nu au mai fost procesate. Atelierul de podcast a fost realizat în Lituania, Italia, Grecia și România pentru a colecta poveștile grupurilor țintă pandemice: persoane în vârstă sau persoane cu dizabilități, îngrijitori informali, persoane cu probleme de sănătate mintală și lucrători din domeniul sănătății.

Atelierul s-a concentrat pe analiza și prelucrarea relațiilor pe care participanții le-au pregătit în timpul primului atelier „Povestea mea de reziliență”. După ce au fost însoțiți în redactarea experienței lor, a fost redactată o narațiune care a stat la baza podcastului lor personal.

Facilitatorii care au condus atelierile în diferitele țări partenere au însoțit participanții în familiarizarea cu podcastul, astfel încât procesul de creare a acestuia să fie în primul rând clar. Odată clarificate punctele-cheie, participanții au lucrat la citirea și înregistrarea poveștii lor folosind tehnici teatrale și vocale precise. Prin îmbunătățirea clarității vocii, a volumului vocii, a variației tonului și a respirației, a fost posibil să se faciliteze exprimarea propriei povești într-un mod cât mai semnificativ, emoțional și captivant.



Ca ultim pas al atelierului de podcast, mărturiile produse au fost colectate și publicate pe canalul YouTube al proiectului în diferitele limbi naționale și sunt disponibile la următorul link www.youtube.com/@MeRestProject.

La încheierea experienței din cadrul proiectului #MeRest, atât participanții, cât și facilitatorii și organizatorii și-au exprimat satisfacția cu privire la activitățile desfășurate și la rezultatele obținute. Participarea lor le-a permis să își îmbunătățească abilitățile legate de reziliență, cum ar fi capacitatea de a-și procesa și exprima emoțiile legate de situații dificile sau problematice, precum și abilitățile de adaptare și inovare.

Nu mai puțin importantă pentru obținerea rezultatelor prezentate mai sus a fost oportunitatea de a-și împărtăși experiențele cu ceilalți participanți, într-un spațiu sigur și primitor, și de a discuta provocările cu care s-au confruntat într-un mod empatic și prietenos.

În lunile următoare, ghidurile pentru reproducerea atelierului podcast #MeRest în limbile engleză, lituaniană, română, greacă și italiană vor fi disponibile pe site-ul web al proiectului, la următorul link: www.merestproject.eu

Pe pagina web a proiectului și pe canalele partenerilor vom continua să diseminăm toate progresele și rezultatele proiectului nostru, conceput pentru a oferi un program de formare inovator pentru a spori abilitățile de reziliență ale adulților în fața provocărilor vieții, împreună cu instrumente de ultimă generație pentru dezvoltarea profesională a formatorilor și educatorilor.



NOTE PENTRU EDITORI

- Pentru a afla mai multe despre proiectul #MeRest și pentru a vă implica în activități, vă rugăm să urmați linkul www.merestproject.eu
- #MeRest este cofinanțat de Comisia Europeană în cadrul Acordului de grant: Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru utilizarea informațiilor conținute în aceasta.

