

# Train The Trainers

Training si certificare ANC  
FORMATOR (cod COR 242401)



# Daca cursantul ar fi un an animal care ar fi acesta?



# Agenda

---

Ziua 1 Instruirea tradițională sau training  
Cum comunicăm în training verbal ?  
Cum comunicăm în training non-verbal?


**Ziua 2** Cine sunt participanții?  
Stabilirea obiectivelor și structurii  
Pregătirea prezentării

Ziua 3 Susținerea cursului  
Tehnici și metode de instruire  
Evaluarea programului de training

Ziua 4 BootCamp

Examen Test Grila; Susținere Proiect Curs

---

A group of people are standing on a grassy hill at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. A woman in a light blue shirt and dark pants is on the left, looking towards the right. A man in a dark jacket and light shorts is in the center, with his arms raised in a celebratory gesture. Another man in a light shirt and dark shorts is on the right, also looking towards the right. The background shows a hazy landscape with hills and mountains under a bright sky.

Învățarea e un parteneriat între trainer și cursant.  
Experiențele proprii sunt resursele învățării

### **Andragogia**

*Arta și Știința de a-i învăța pe adulți*

### **Heutagogia**

*Spre deosebire de andragogia clasică, aici cursantul alege totul*

---

### **Holding Environment**

*un cocon de siguranță unde greșelile sunt permise și încurajate*

### **Translanguaging**

*utilizarea tuturor resurselor lingvistice*

# Cum învață diferit adultul?

Sa se încadreze in program

Prin colaborare

Sa si exprime punctul de vedere

Prin adaptare la nevoile sale

Autonomie

In grupuri mici

Utilitate

# Ciclul invatarii la adulti | Kolb

Observatii



Formare  
concepte



Experienta  
concreta



Testare in  
situatii noi



# Tu cum inveti?

Stilul Activ

Stilul Reflexiv

Stilul Teoretic

Stilul Pragmatic



# Stilul activ

*“Voi încerca totul!”*

Învățăm mai bine atunci când:

- Există noi experiențe, oportunități din care să învățăm
- Există o serie de lucruri ce pot fi testate
- Există ceva de făcut pentru ei personal
- Se desfășoară scurte exerciții, activități de grup

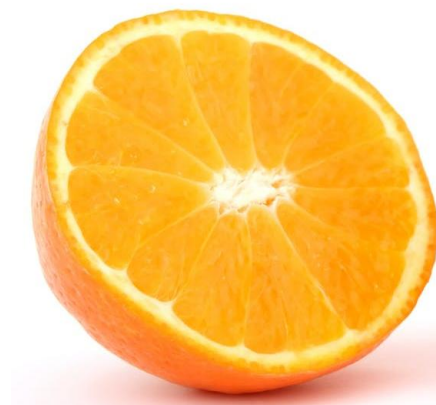


# Stilul reflexiv

*“Nu fi prea grabit !”*

Învată mai bine atunci când:

- Au posibilitatea sa observe/reflecteze asupra activităților
- Au posibilitatea sa stea deoparte, ascultând si privind la ceilalți
- Au la dispoziție timp de gândire si pregătire înainte de a face un exercițiu sau comentariu



# Stilul teoretic

*“Daca este logic trebuie sa fie corect!”*

Învăță mai bine atunci când:

- Au posibilitatea sa chestioneze ipotezele sau metoda
- Iau parte la activități structurate, cu scop precis
- Pot asculta/citi despre idei si concept raționale
- Pot analiza cauzele succesului/eșecului
- Au la dispoziție material scris, diagrame



# Stilul pragmatic

*“Nu este de folos daca nu functioneaza!”*

Învață mai bine atunci când:

- Exista o legătura evidenta intre subiectul discutat si activitate
- Sunt prezentate idei cu aplicabilitate evidenta
- Li se da posibilitatea sa exerseze, beneficiind de comentariile / asistenta unui expert.



# Alte stiluri de învățare

După emisfera cerebrală activă:

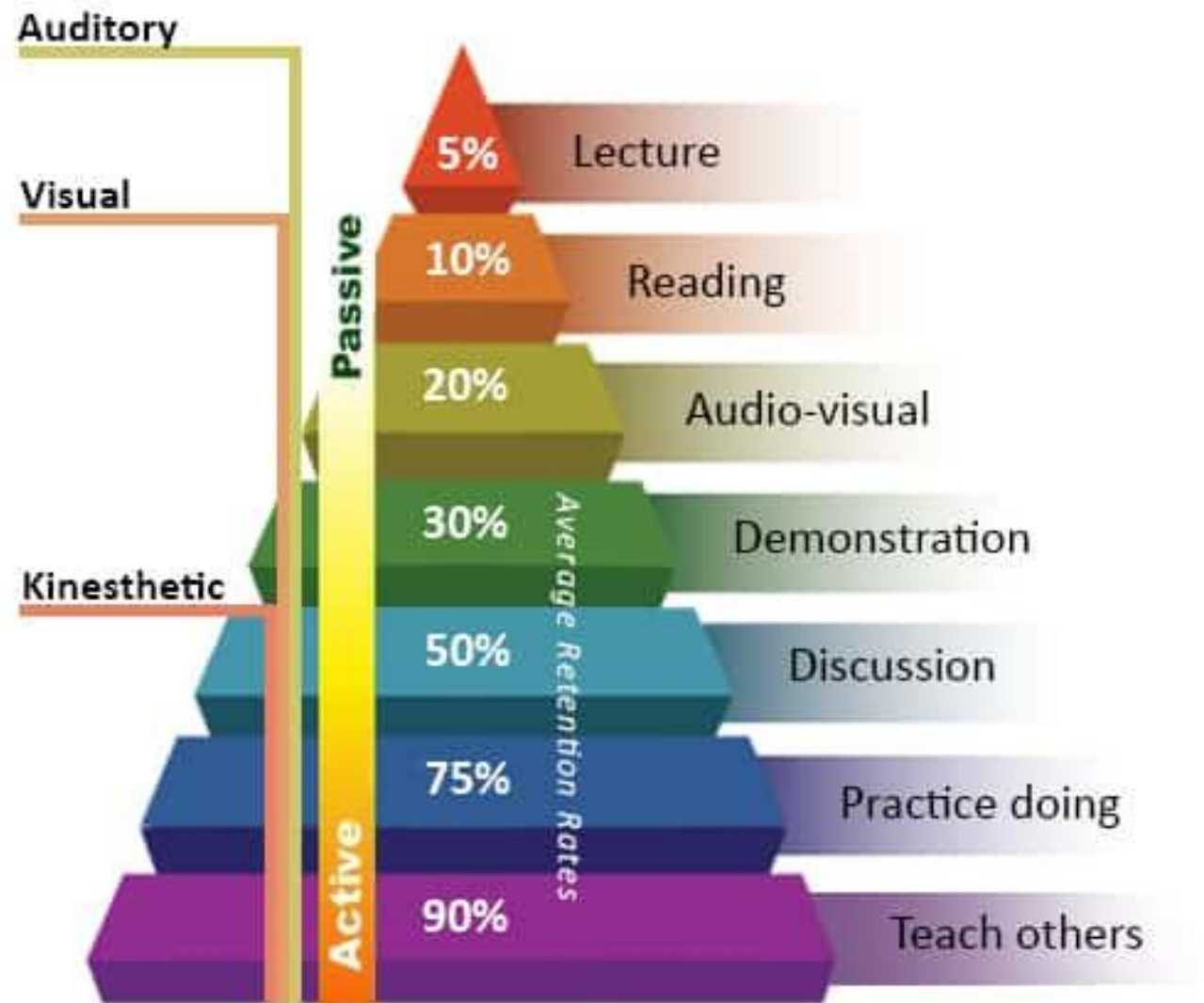
- Global (emisfera dreaptă: muzicieni, actori, designeri) și
- Analitic (emisfera stângă: ingineri, contabili)

După componentă genetică:

- Vizual
- Auditiv
- Tactil/ kinestezic



# Piramida învățării



Adapted from the NTL Institute of Applied Behavioral Science Learning Pyramid

# Teorii in învățarea adultului



Cursantul  
recipient

Transfer

- Transfer rapid
- Pregătire minimă
- Fără dialog sau practică



Cursantul  
materie primă

Modelare

- Adaptare
- Comparatii negative
- Depinde de calitatea cursantului
- Cursantul nu înțelege trainerul



Cursantul  
turist

Calatorie

- Curiozitate
- Independență
- Necesitate de motivare
- Pot apărea situații neprevăzute



Cursantul  
planta

Crestere

- Învățare gradată
- Feedback rapid
- Nu se potrivește pentru cei independenți
- Rezultate pe termen lung

# Efectul domino in formare



# Înainte de a începe

***“If you fail to prepare,  
prepare yourself to fail.”***



# Analiza nevoilor de formare



- Determina ceea ce viitorii participanți știu deja
- Identifica ce anume au nevoie participanții să știe pentru a-și îmbunătăți performanțele
- Permite construirea de programe de formare centrate strict pe domeniile în care cursanții prezintă deficiențe
- Permite formularea obiectivelor pentru programele de formare

# Analiza nevoilor de formare

Ce vârstă are și ce gen?

Cu ce se ocupa? Ce obiceiuri are?

Cum se îmbracă? Ce mănâncă?

Cum își petrece timpul liber?

Ce studii și experiență are?

Ce știe deja ?

Cum învață?

Care sunt nevoile pe care presupun că le are?

Cum află ce nevoi reale are?

Cine ia decizia de participare la curs?

Cum ajung să afle de mine?

Cât este dispus să plătească?



# Instrumente de identificare a nevoilor de formare

Chestionarul

Interviul

Discuțiile libere

Evaluări anterioare



# Cine sunt viitorii cursanti

- categorie socială și pregătirea
  - nivel studii
  - nivel venit
  - mixt
- numărul celor prezenți
  - pana in 10 pers
  - 10-30 pers
  - 30-100 pers
  - peste 100 pers
- starea fizica:
  - activi
  - plictisiți/obosiți
  - mixt



# Cine sunt viitorii cursanti

- starea de spirit sau receptivitatea
  - cei care vor să participe
  - cei care au obligația să participe
  - mixt
- relația socială cu tine
  - superiori / colegi cu aceleași funcții/subordonați
  - auditoriu ostil
  - diferența de vârstă
  - auditoriu mixt



# Stabileste obiective

S – specifice

M – masurabile

A – acceptate/asumate

R – realizabile

T – TIMEBOUND (cu timp specificat)

E – EXCITING (STIMULATOR)

R – RECORDED (CONSEMNABIL)



# Proiectarea formarii



# Stabilește obiectivul

- care este tema?
- ce își dorește sau are nevoie?
- care sunt obiectivele mele?
- care sunt elementele cheie?
- care este structura?
- care este durata estimata?
- ce întrebări ar putea sa-mi adreseze?
- ce răspunsuri as putea sa le dau?
- ce surse de informare voi folosi?
- ce logistica voi folosi?
- cum comunic cu el? cum îl conving?



# Ce instrumente folosești la curs?

- sala, scaune, mese
- flipchart vs whiteboard
- proiector vs streaming
- hârtie și creioane
- bete, sfoara, foarfec, frunze, fasole, fructe
- VR
- instrumente de laborator



# Oferta de curs

- Titlu curs (sa conțină un beneficiu, o întrebare )
- Subtitlu curs
- Introducere atractiva
- Ce vei face la curs? Structura curs/ Subiecte abordate/ Modă desfășurare
- Cum se va desfășura cursul? Firul roșu
- Ce vei obține? Obiectivele cursului & beneficiile cursantului
- Ce pierde daca nu vine?
- Cui (nu) se adresează? (vârsta, studii, experiența)
- Informații organizatorice (ora, data, locație)
- Contact pentru informații suplimentare
- Preț



# Oferta de curs cu AI

**Context** - [ intrare generala in subiect, ce industrie, alte elemente de context]

**Obiective**- [specific, masurabil, indica criterii de succes]

**Mod** - [rol, experienta, perspectiva]

**Persoane interesate** - [caracteristicile audientei, nevoi, informatii demografice]

**Atitudine** - [tone, voce, stil abordare]

**Stil** - [format, structura, limba, tipologie cuvinte]

**Specific** - [5-7 constrangeri, reverificari]

VERIFICA SI PERSONALIZEAZA!

**Context** – Sunt trainer de leadership si am nevoie sa creez o prezentare de curs

**Obiective**- [creeaza o prezentare de curs continut, introducere, structura si obiective]

**Mod** - [esti consultant in training]

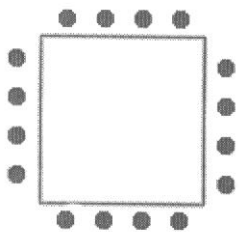
**Persoane interesate** - [cursurilor se adreseaza sefilor de santier ]

**Atitudine** - [direct si adaptat industriei]

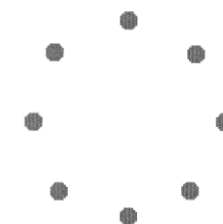
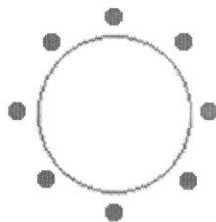
**Stil** - [in limba romana maxim 500 cuvinte]

**Specific** - [verifica sa nu existe greseli gramaticale]

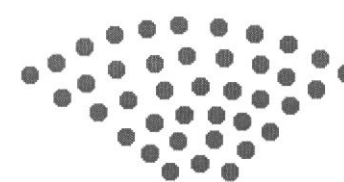
# Organizarea salii



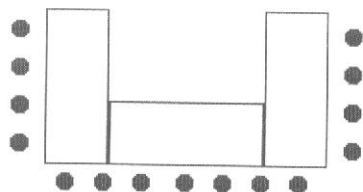
Conferinta



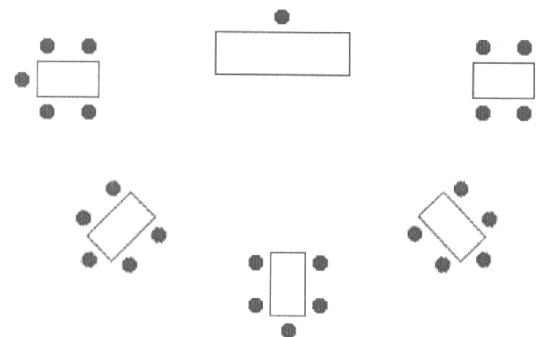
Echipa



Amfiteatru



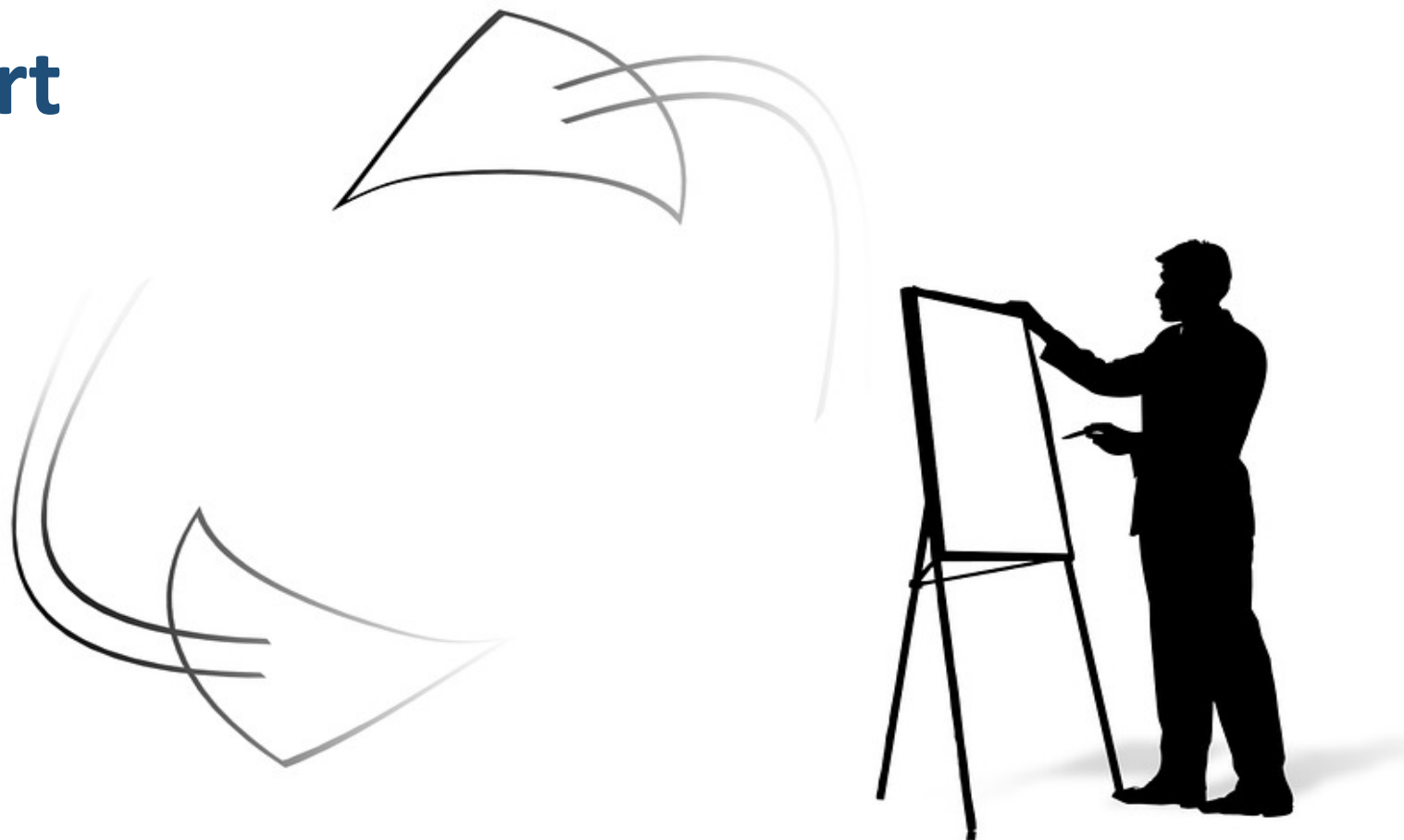
Forma “U”



Grupuri

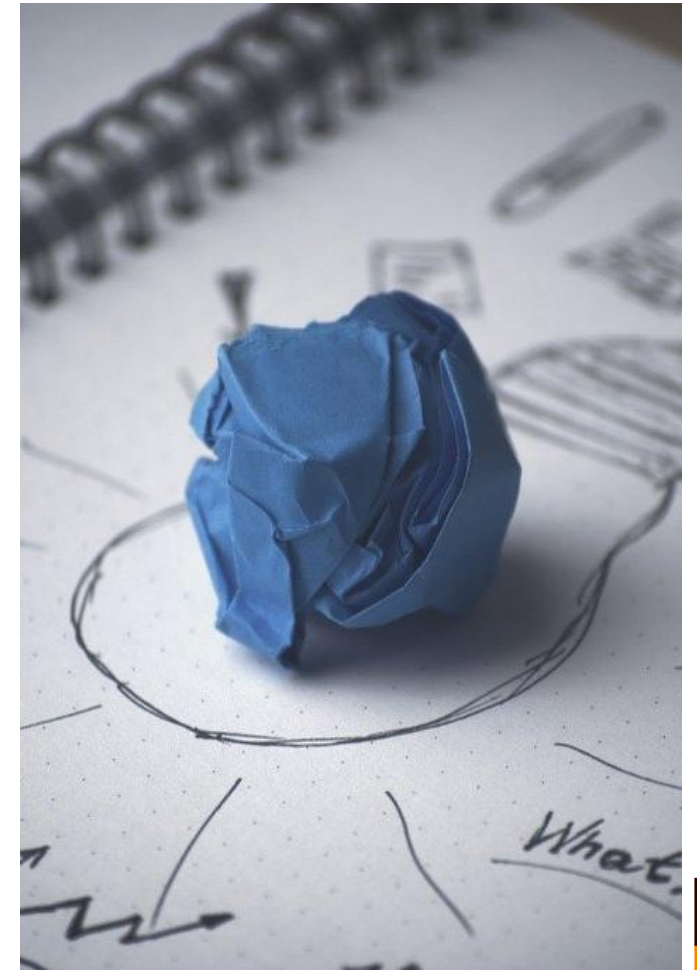
# Pregatire Flipchart

- Culori
- Litere
- Numere si semne
- Harti mentale
- Spatiu liber
- Grupare



# Check list materiale

- Suport de curs participanți
- Manualul trainerului
- Markere
- Ceas
- Materiale ajutătoare: “călăreți”, post-it-uri



# Check list inainte sa pleci

## Lista de verificare:

- adresa + harta locului prezentării
- suportul prezentării, alte materiale + rezerve
- echipament audio-video
- pixuri sau stilouri etc.



## Cum te îmbraci?

- îngrijit, curat
- adaptat subiectului, locului, auditoriului

# Check list in sala

Verifica cu atenție:

- Sala
- Echipamente
- Materiale
- Temperatura
- Luminarea
- Zgomot
- Prezenta
- Aerisirea
- Vizibilitatea din orice colt



# Pregătirea echipamentelor

Utilizarea corectă a tehnologiei sporește credibilitatea.

Închide proiectorul ori de câte ori nu discutați pe slide.

Familiarizează-te cu funcționarea echipamentelor.

Nu sta în dreptul imaginii de pe ecran.

Utilizează mâna sau un pointer

Nu te întoarce cu spatele pentru a arata pe ecran



# Pregătirea conexiunii online

- link transmis
- link funcțional
- toți pe același link
- conexiune internet + backup
- microfon
- sunete externe
- video si background





---

## Suportul de prezentare



# KISS – Keep it simple, Speaker

Utilizează limitat power point sau alte materiale pt. ca atenția sa fie în mare parte asupra ta

[http://www.youtube.com/watch?v=8T\\_jwq9ph8k](http://www.youtube.com/watch?v=8T_jwq9ph8k)

# Prezinta regulile

Structura

Utilizare culori, imagini si  
video

Formatare text

Prezentare numere si grafice

Prezentare non-formala

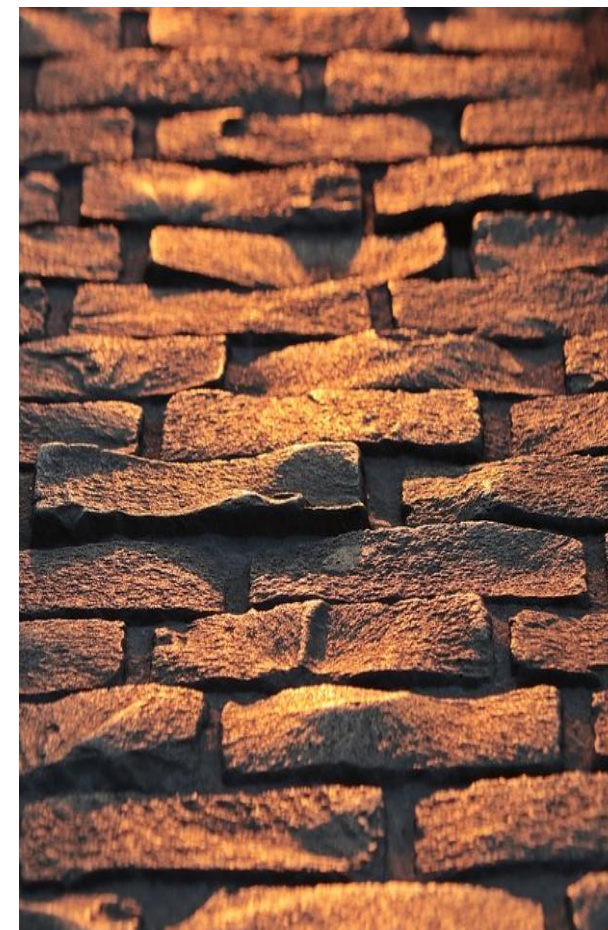
# Cele șase reguli ale discursului lui Cicero

- Introducerea (câștigarea atenției)
- Enunțarea ideilor (fondul)
- Diviziunea (zona de acord, dezacord, decizii necesare)
- Dovada (argumente concrete)
- Combaterea (distrugerea argumentelor adversarilor)
- Concluzia (sfârșitul „formulat în armonie cu arta”)



# Structurarea unei prezentări

- cronologică
- problemă – soluție
- de la complex la simplu (și invers)
- de la general la particular (și invers)
- de la cunoscut – la necunoscut
- pas cu pas (descrierea unui proces)



# Exemple reguli

- Rotunjește numerele
- 6 (8) rânduri X 6 (8) cuvinte = 36 (64)
- Folosește legende
- Omogenitate, sobrietate, claritate
- Folosește fotografii de înalta rezoluție
- Simplifica informația
- Ai pregătit un backup



# Utilizarea culorilor

## Alege paleta de culori

Aleatoare [colorhunt.co/](http://colorhunt.co/)

De la o imagine [palettegenerator.com/](http://palettegenerator.com/)

Alege [culoareamagecolorpicker.com](http://culoareamagecolorpicker.com)

- culorile calde stimulează comunicarea
- culorile reci determina monotonia
- excesul de culoare, distrage atenția



# Imagini, video si drepturile de autor

## Creatie proprie

- Protectia imaginii persoanei

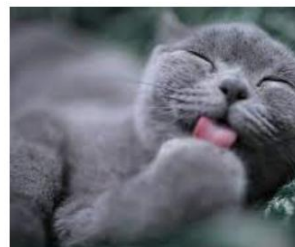
## Galerii foto-video

- [www.pexels.com](http://www.pexels.com)
- <https://pixabay.com/>
- <https://imgflip.com/>
- <https://giphy.com/>
- <https://www.vecteezy.com/>
- <https://www.canva.com/>

pisici



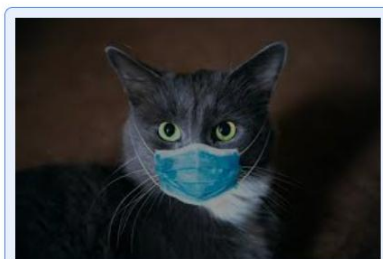
Pisici Archives - Profipet ROMANIA  
profipet.ro



perioada de gestatie la pisici ...  
animax.ro



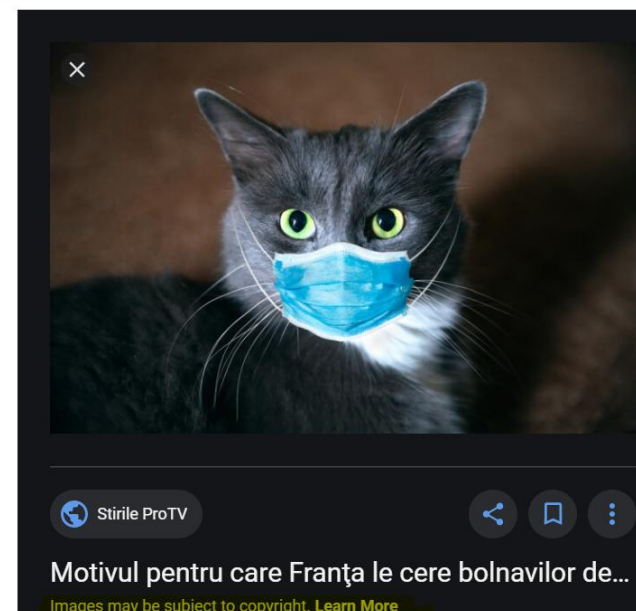
pre pisici ...



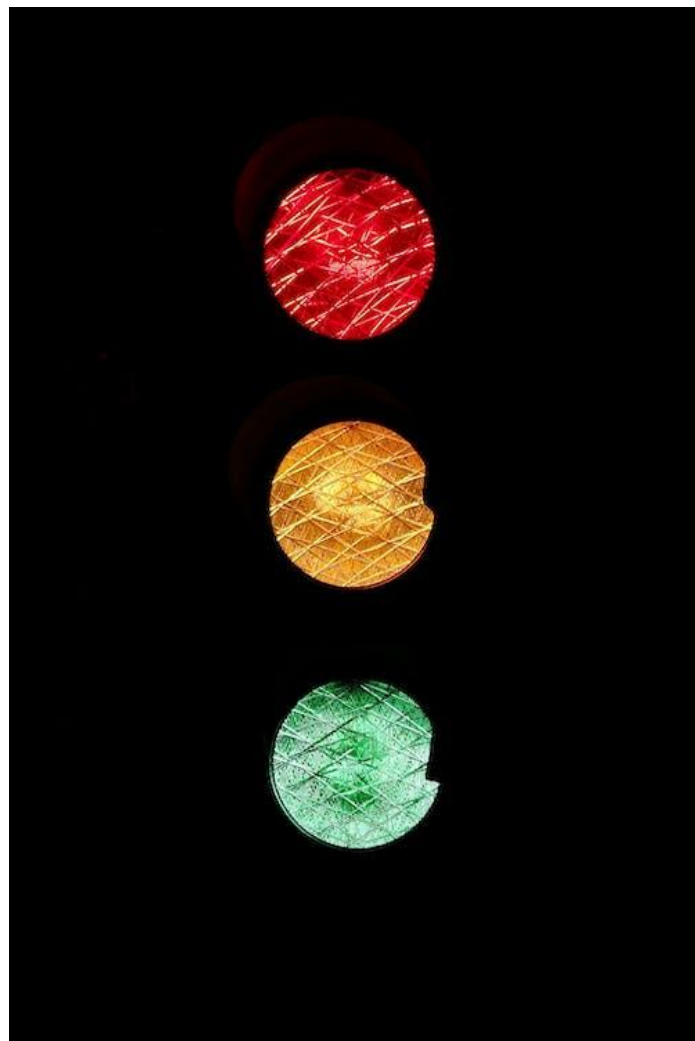
COVID-19 să stea departe de pisici ...



Minge robotica, autonoma Pe...



# Sistemul ROV



# Infografic



# Imagini



# Video



# CCC – Creative commons

- <https://certificates.creativecommons.org/cccertedu/chapter/3-3-license-types/>
- Comercial vs noncomercial
- Adaptabil sau nu
- Share sau nu
- Share identic



# Top 14 reguli in culori

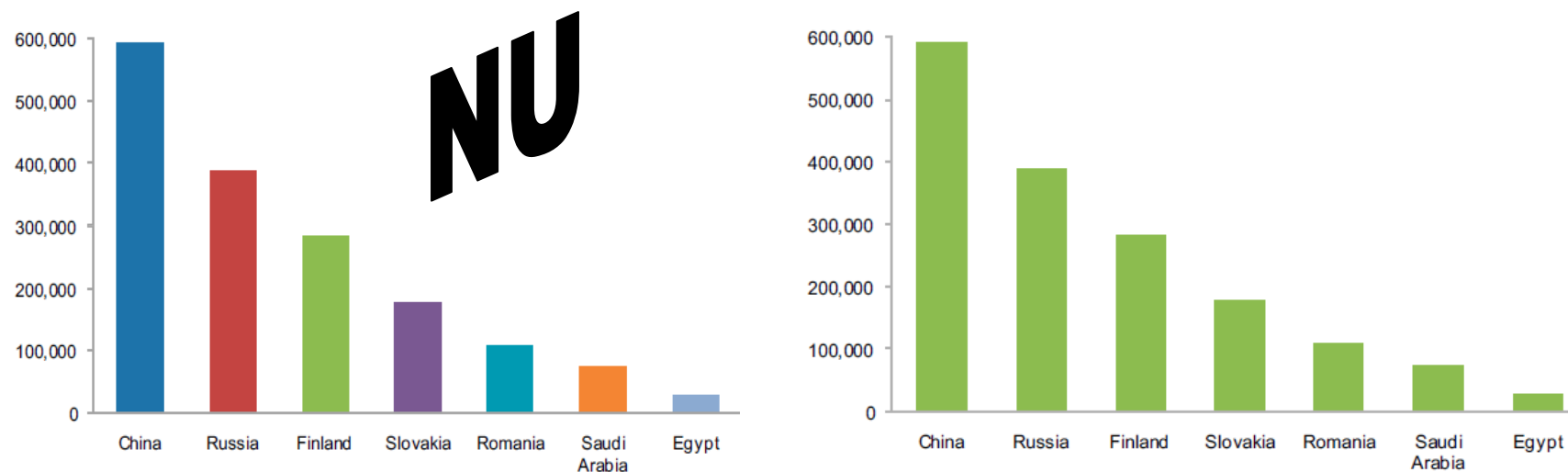
## Regula 1. La obiecte similare se utilizează un fundal in concordanta

	Laptops	Desktop PCs	Harddisks	Flash Memory	Screens	Keyboards	Printers	Scanners	PDA's	Projectors	Cameras
California	-2,216	4,497	884	3,252	8,564	3,418	6,582	-3,891	2,333	1,356	5,450
Colorado	3,410	0	2,338	2,676	1,567	367	1,361	3,249	828	1,272	-141
Connecticut	0	0	4	0	2,998	1,219	673	0	0	610	989
Florida	0	0	583	765	2,305	940	1,737	2,727	0	1,344	497
Illinois	0	0	9,384	3,405	4,362	2,331	4,495	3,464	1,366	0	1,569
Iowa	377	0	412	6,577	210	4,487	872	189	5,622	0	3,466
Louisiana	0	2	1,455	1,501	1,138	0	920	1,349	0	0	991
Massachusetts	0	0	-297	0	12,489	707	0	0	0	492	367
Missouri	0	0	1,224	-169	986	367	1,011	1,125	-210	-45	-685
Nevada	0	875	374	884	-45	11,934	410	210	4,497	-10,978	4,355
New Hampshire	1,009	0	-166	0	897	376	0	0	0	882	-43
New Mexico	0	-208	-161	377	902	0	369	-683	0	0	202
New York	0	0	-17,034	0	8,564	3,254	0	0	3,405	2,326	7,589
Ohio	820	0	2,671	495	827	2,305	355	-134	2,724	0	705
Oklahoma	0	2,722	492	495	1,274	0	2,305	700	-15,034	0	571
Oregon	-139	357	818	708	395	487	2,671	834	2,310	2,727	1,269
Texas	0	1,356	3,415	808	5,452	0	2,336	1,567	0	0	829
Utah	1,130	1,006	1,501	1,009	678	-156	1,222	979	367	-208	904
Washington	0	768	488	2,998	1,661	1,452	1,418	564	918	-5	1,141
Wisconsin	497	0	1,418	1,450	576	916	767	1,740	2	0	1,337

## Regula 2. Pentru obiecte ușor de văzut utilizează un fundal contrastant

# Top 14 reguli in culori

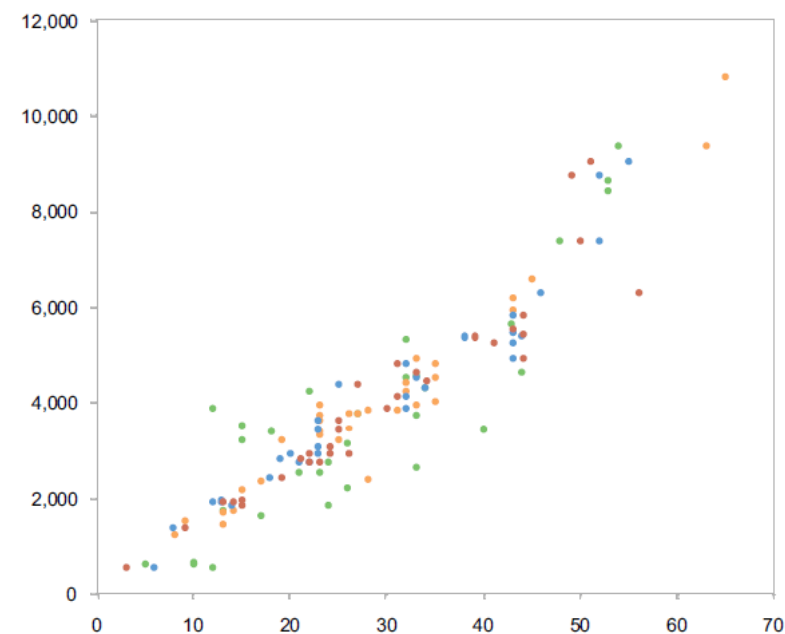
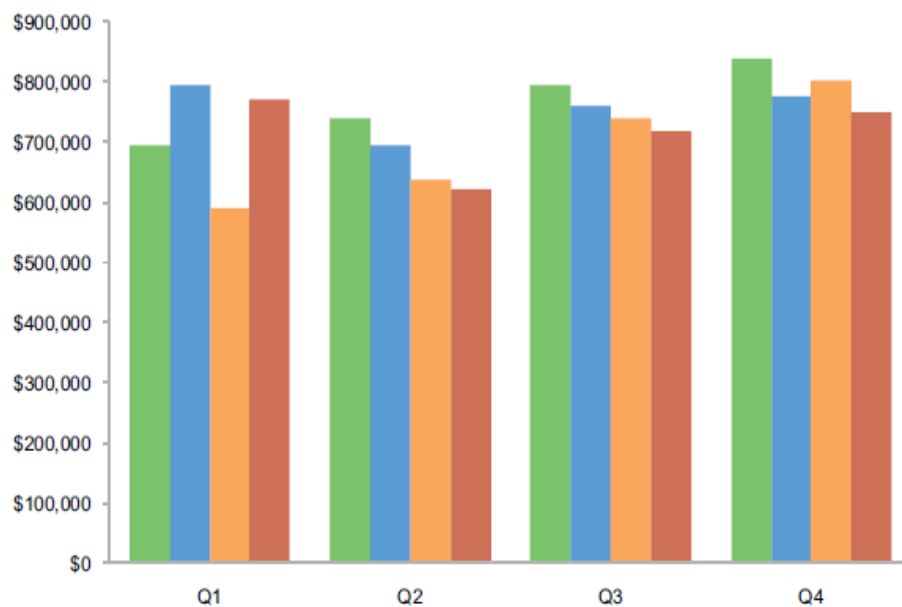
**Regula 3.** Utilizează culori atunci când au un scop comunicativ



**Regula 4.** Utilizează culori diferite când au semnificații diferite

# Top 14 reguli in culori

**Regula 5.** Utilizează culori naturale pentru a expune majoritatea informațiilor și culori luminoase/întunecate pentru a scoate în evidență



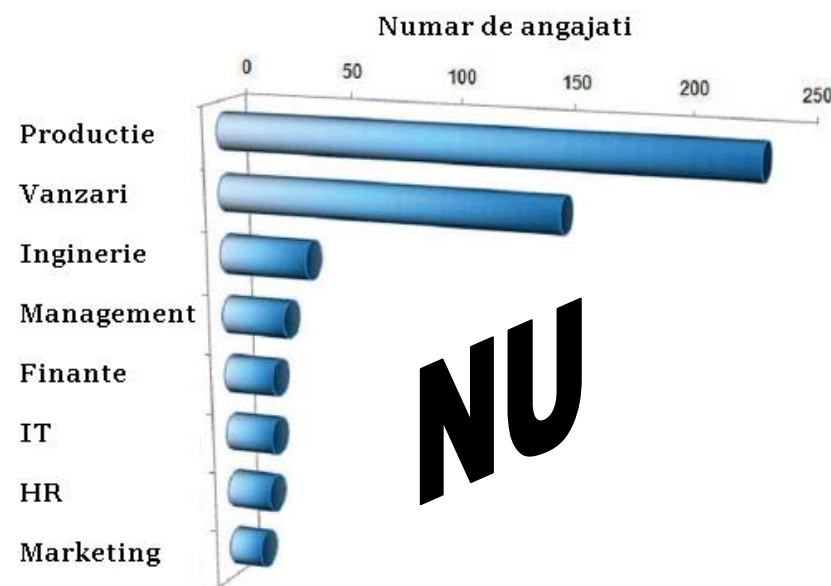
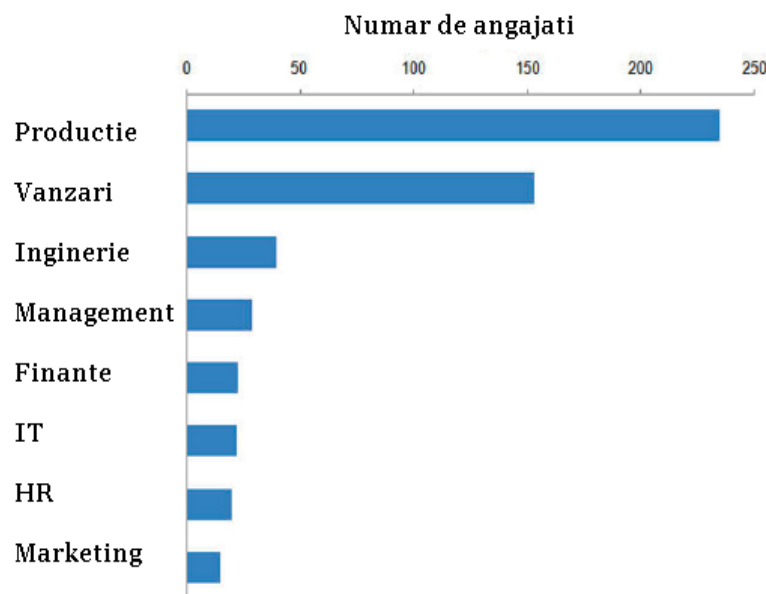
# Top 14 reguli in culori

**Regula 6.** Pentru a ilustra valori cantitative utilizează variații de la culori palide la culori luminoase si/sau întunecate



# Top 14 reguli in culori

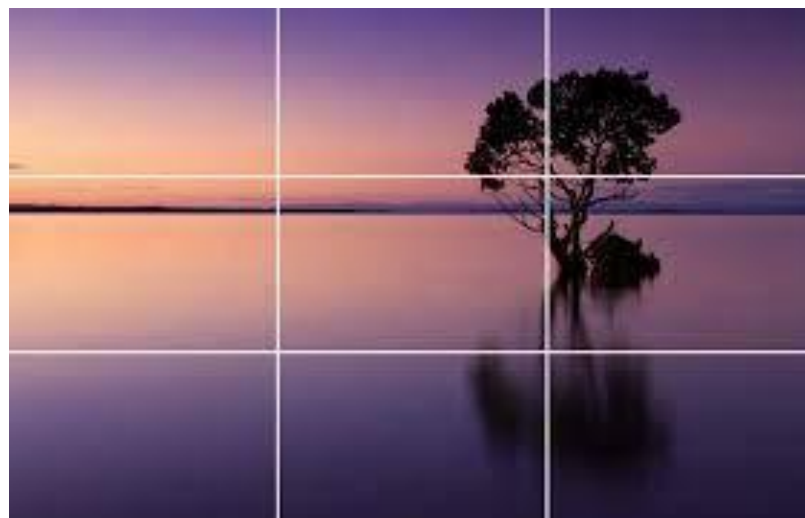
**Regula 8.** Pentru a evita disconfortul persoanelor cu probleme vizuale evitați combinația de roșu și verde



**Regula 9.** Evita efectele vizuale pe grafice

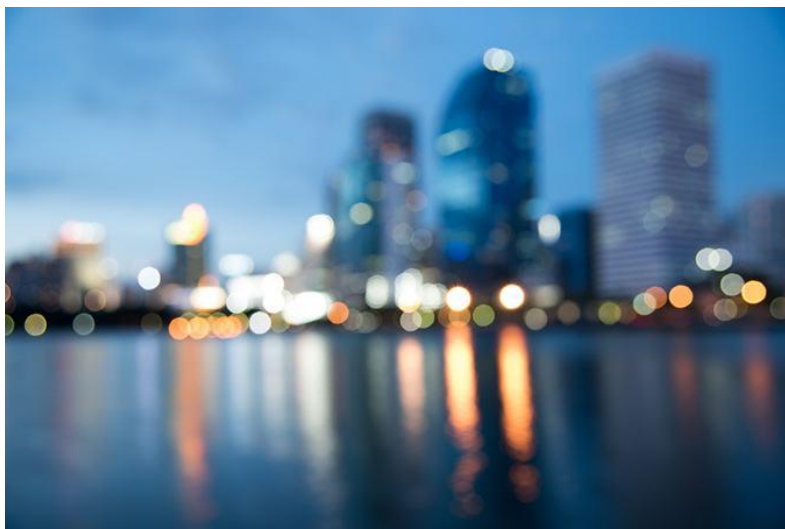
# Top 14 reguli in culori

## Regula 10. Menține proporțiile 3 \* 3



# Top 14 reguli in culori

**Regula 11.** Nu folosi imagini in ceață

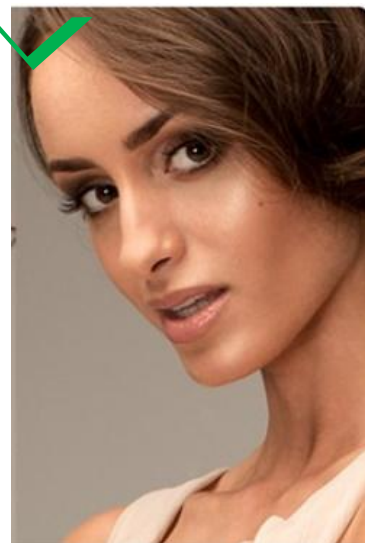


**Regula 12.** Nu acoperi imagine cu text



# Top 14 reguli in culori

**Regula 13.** Nu taia din obiectivul central al imaginii



**Regula 14.** Nu incadra imaginile



# Top 10 reguli in fata camerei

**Regula 1.** Privește direct în lentila camerei

**Regula 2.** Camera trebuie să fie la **nivelul ochilor**

- *La nivelul ochilor:* Egalitate
- *Ușor de jos:* Autoritate
- *De sus:* Vulnerabilitate

**Regula 3.** cu 20% mai multă energie (voce, mimică) decât într-o discuție față în față pentru a părea "normal" pe video

**Regula 4.** Mâinile vizibile inspiră încredere

Nu te lăsa pe spătar (poziție pasivă). Stai aplecat ușor în față



# Top 10 reguli in fata camerei

**Regula 5.** Evită hainele cu dungi foarte subțiri

**Regula 6.** Stai cu fata la lumina

**Regula 7.** Șterge obiectul cu o cârpă de microfibră



# Top 10 reguli in fata camerei

**Regula 8.** Pentru obiecte statice, camera trebuie să fie **imobilă**.

**Regula 9.** Include un element uman sau un obiect de referință



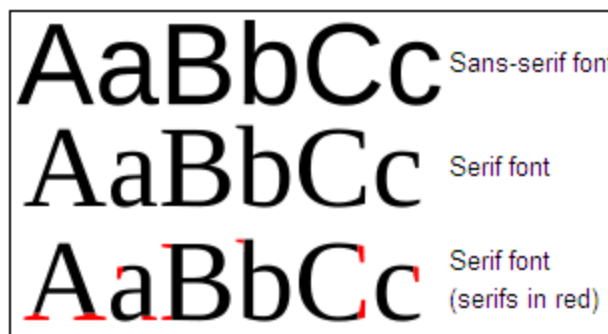
**Regula 10.** Lasă "Negative Space" (spațiu gol) într-o parte pentru a putea adăuga text

# Top 10 reguli in text

## Regula 1. Doar doua fonturi

## Regula 2. Limitează la doua familii: sans serif sau serif.

- Pentru titluri utilizează: serif = Arial sau Helvetica.
- Pentru corp text: Sans serif = Times New Roman.
- Pentru prezentări: Arial, nu combina Sans serif cu serif in același slide



# Top 10 reguli in text

**Regula 3.** Utilizează LITERE MARI doar pentru evidențiere

**Regula 4.** Sublinierea = mașini de scris; *italic* = profesional

**Regula 5.** Mărime font = lizibilitate

**Regula 6.** Repeta - colori, stiluri, format, fundal, imagini

**Regula 7.** Aliniat – un sigur tip de aliniat pe pagina

**Regula 8.** Proximitate – include titlul langa text



# Top 10 reguli in text

**Regula 9.** 6 randuri x 6 cuvinte sau 8 x 8

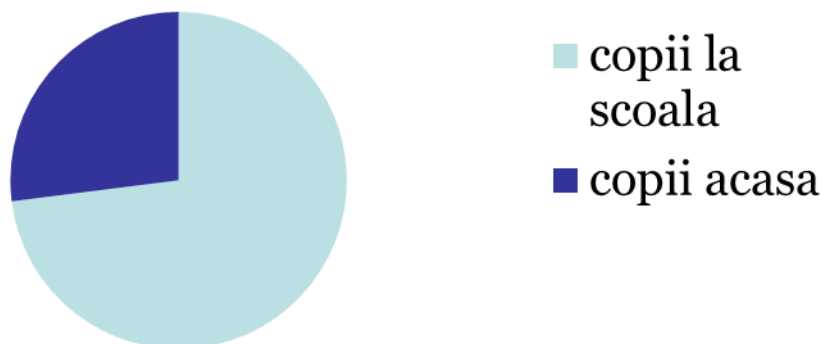


**Regula 10.** Limitează animația la minimul necesar

# Despre numere

1. Cifre 73% din copii merg la scoala

2. Grafice

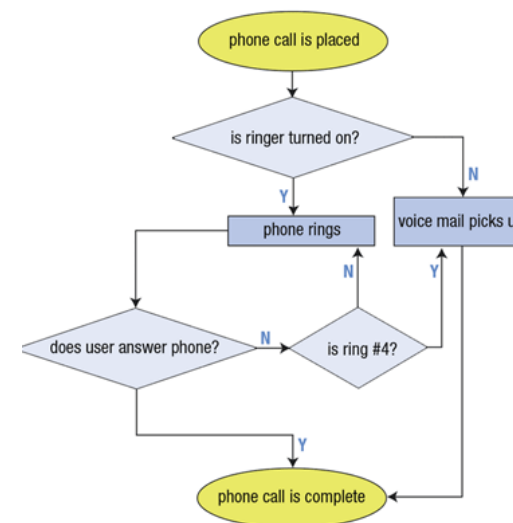


3. Asocieri



7 din 10 copii merg la scoala

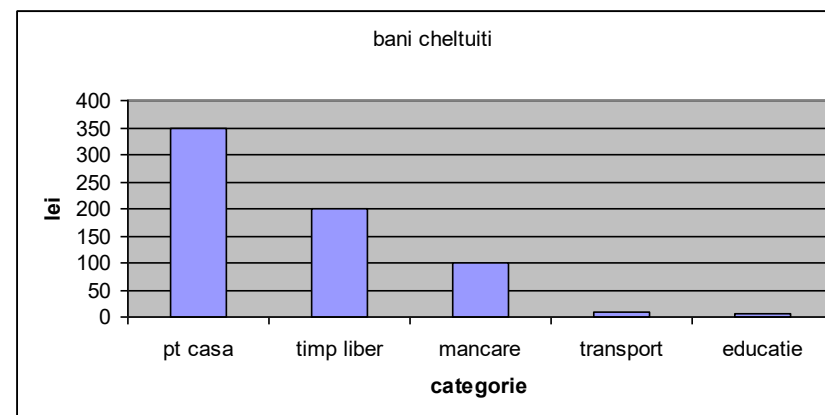
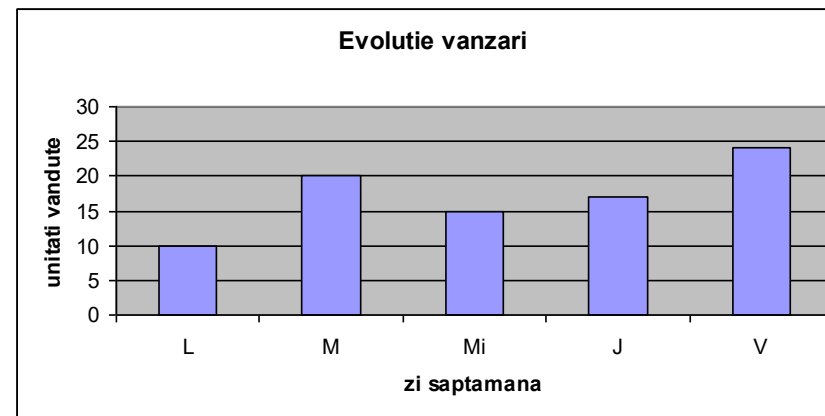
**Diagramamele flux etape cheie într-un proces**



# Despre grafice

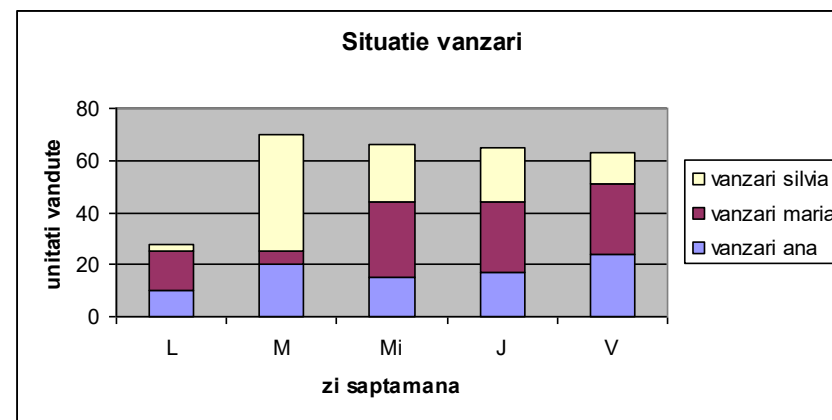
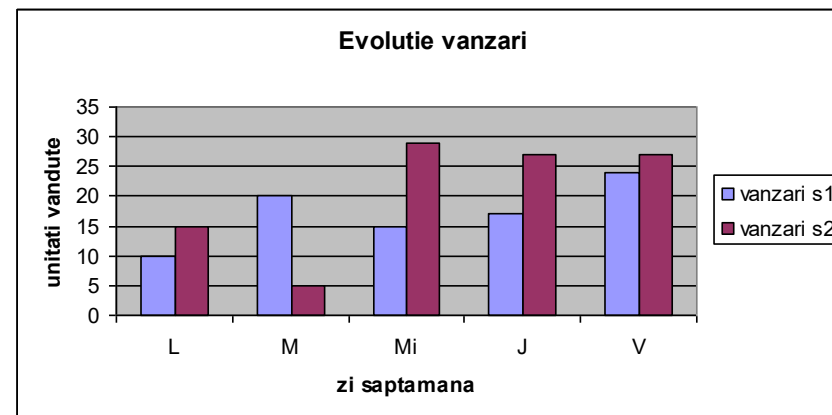
## Graficele - bară simplă

- grafice ce prezintă informații legat de un singur element în timp
- grafice care arată articole diferite, dar interdependente în timp



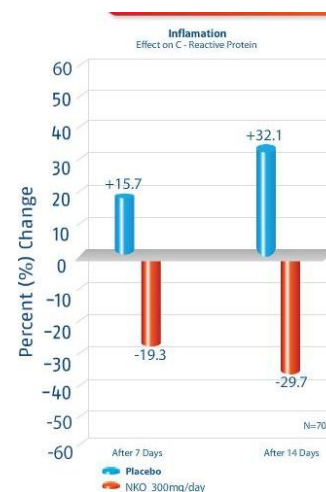
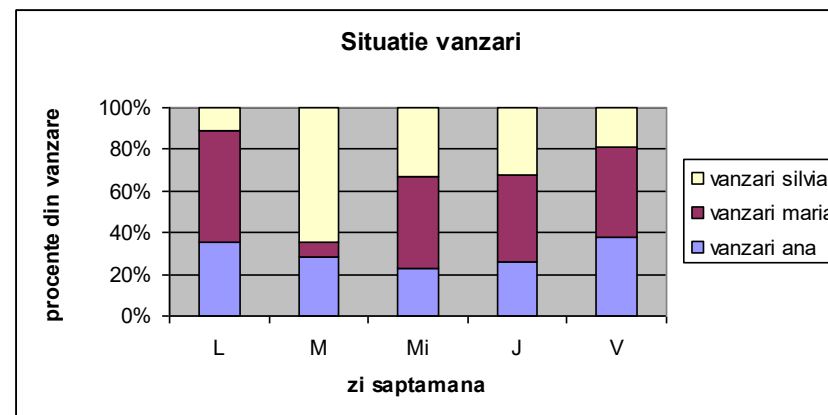
# Despre grafice

- **Grafice bară grupate** comparații între două sau mai multe elemente în timp
- **Grafice – bară pe componente** - bară este divizată pe componente care formează întregul



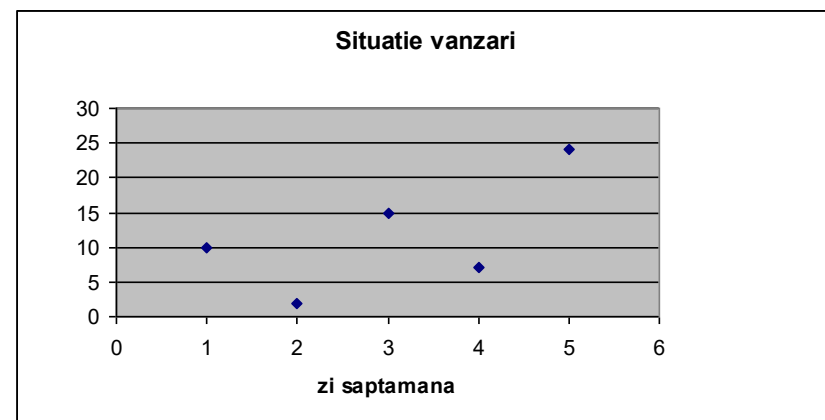
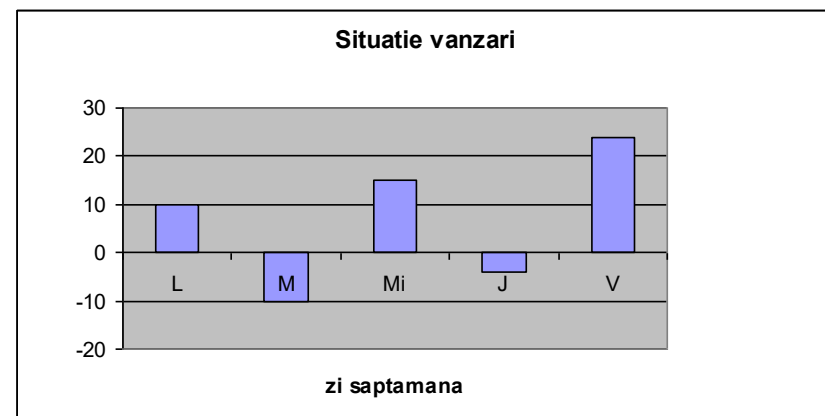
# Despre grafice

- **Grafice-bară procentuale** bare cu aceeași lungime divizate pentru a arăta proporția fiecărei componente
- **Grafice-bară sprijinite** două tipuri de date ce au legătură



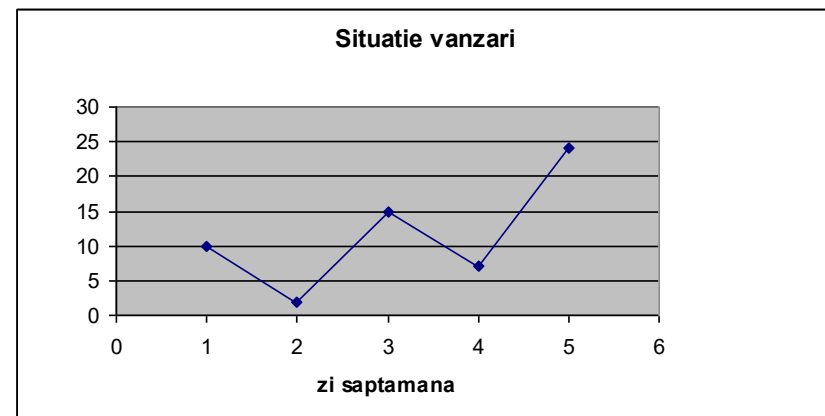
# Despre grafice

- **Grafice-bară-flux** bara depășește în jos axa de origine si fluctuează în interiorul unui sector
- **Grafic-nor de puncte** daca exista unitate intre pct înseamnă ca avem o relație de legătura

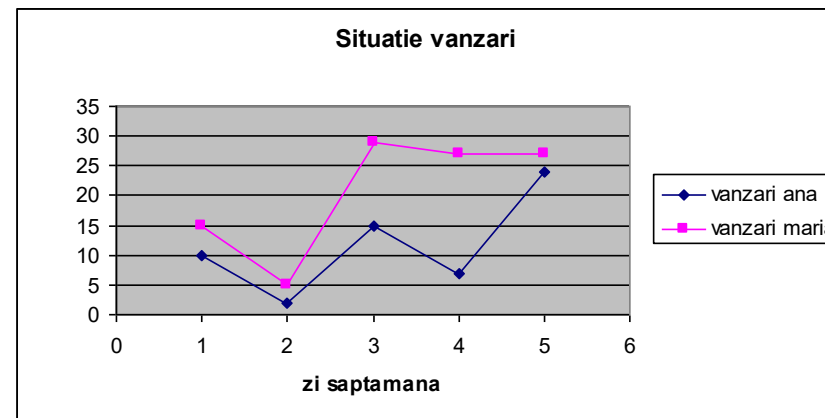


# Despre grafice

- Grafice monoliniare

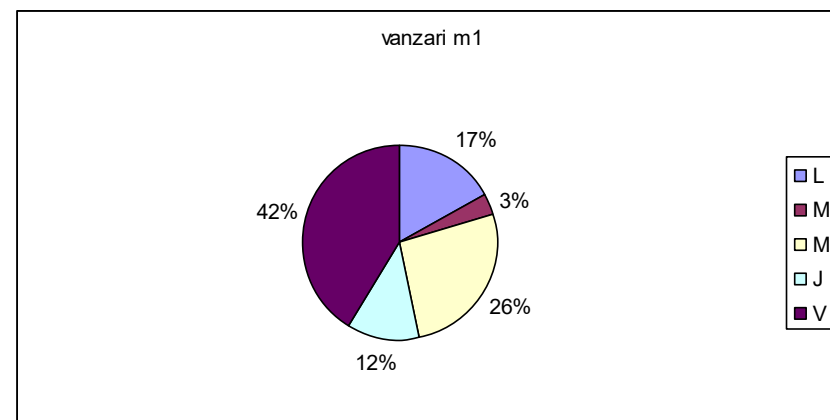
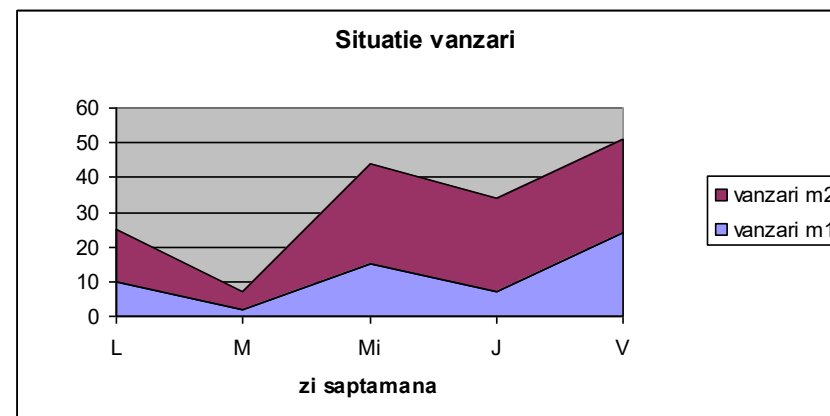


- Graficele multiliniare



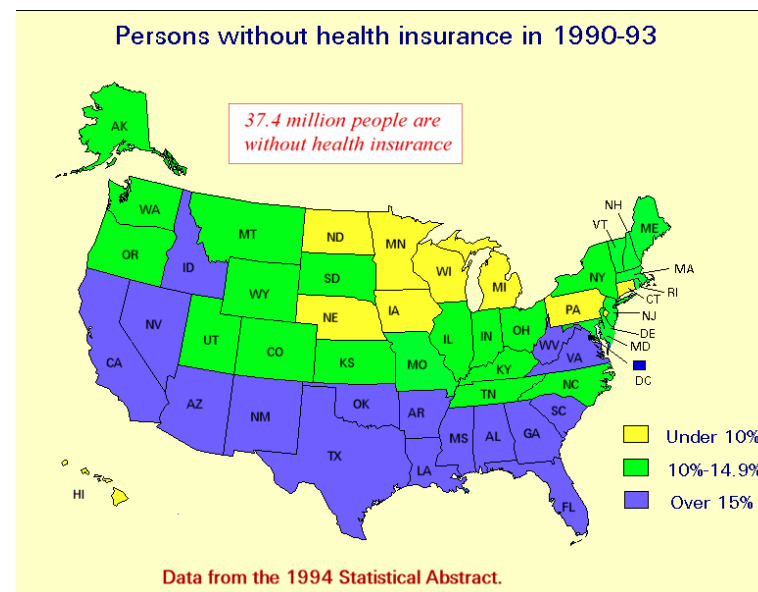
# Despre grafice

- **Grafice-bandă** un număr de variabile concurente care se schimbă în timp
- **Graficele – disc (circular)**



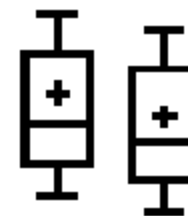
Age Group	Percentage
18-24	10%
25-34	25%
35-44	30%
45-54	20%
55-64	10%
65-74	5%
75+	1%

- Lunif

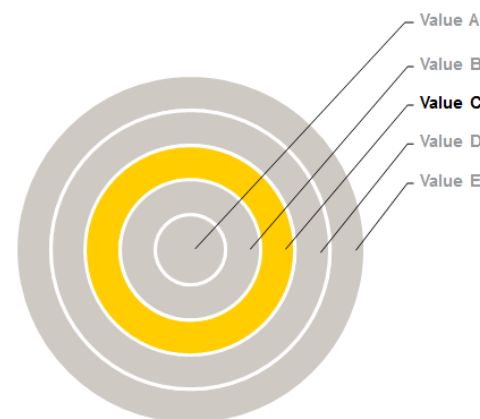
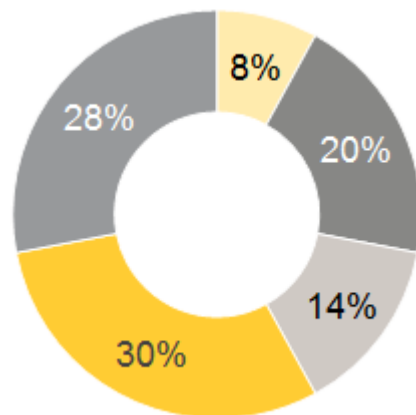


# Despre grafice

- **Box plot** – pt. volum mare info.

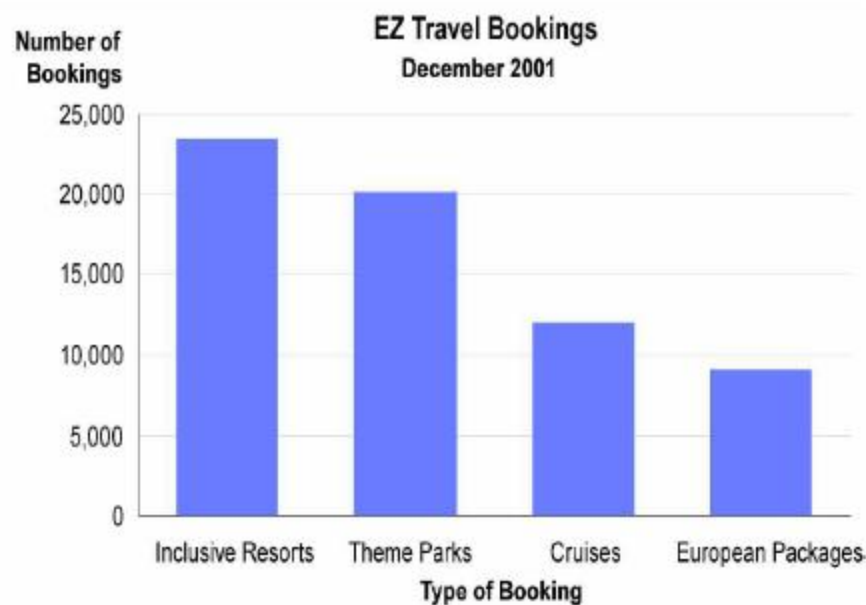


- **Altele**



# Top 7 reguli in grafice

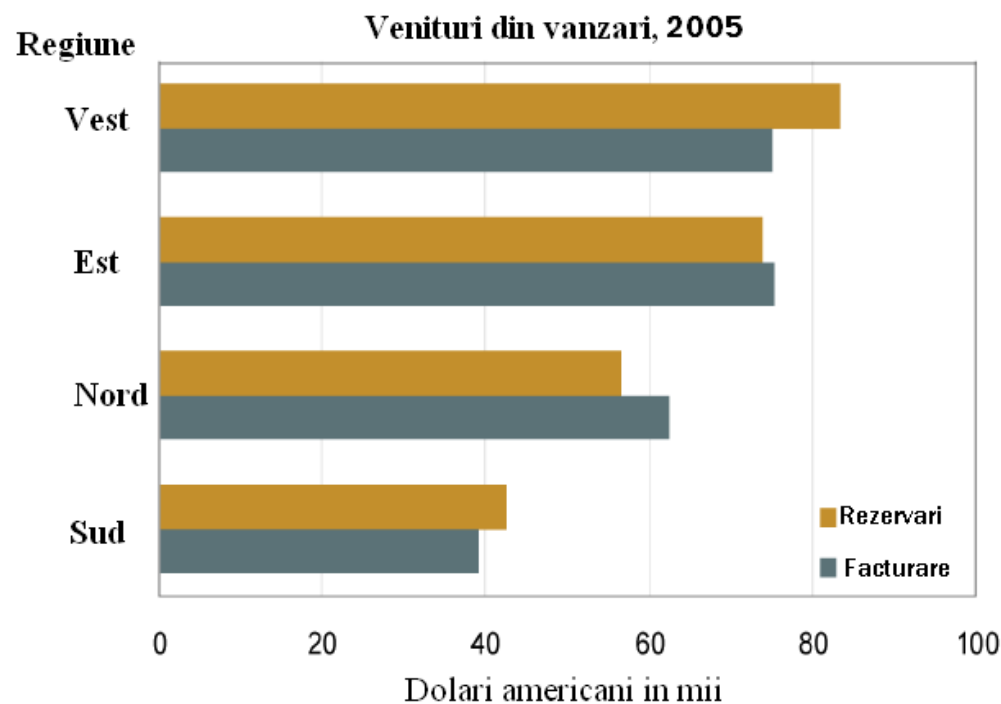
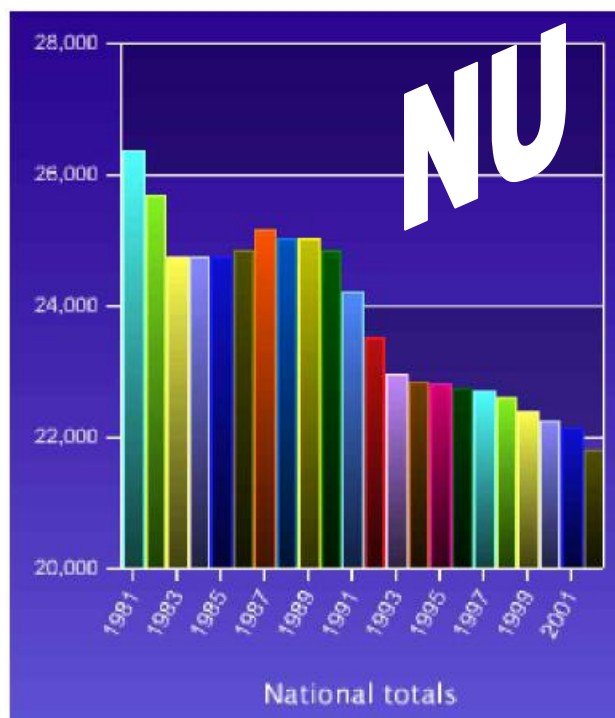
Regula 1. Dispune atâtea informații cate sunt necesare



NU

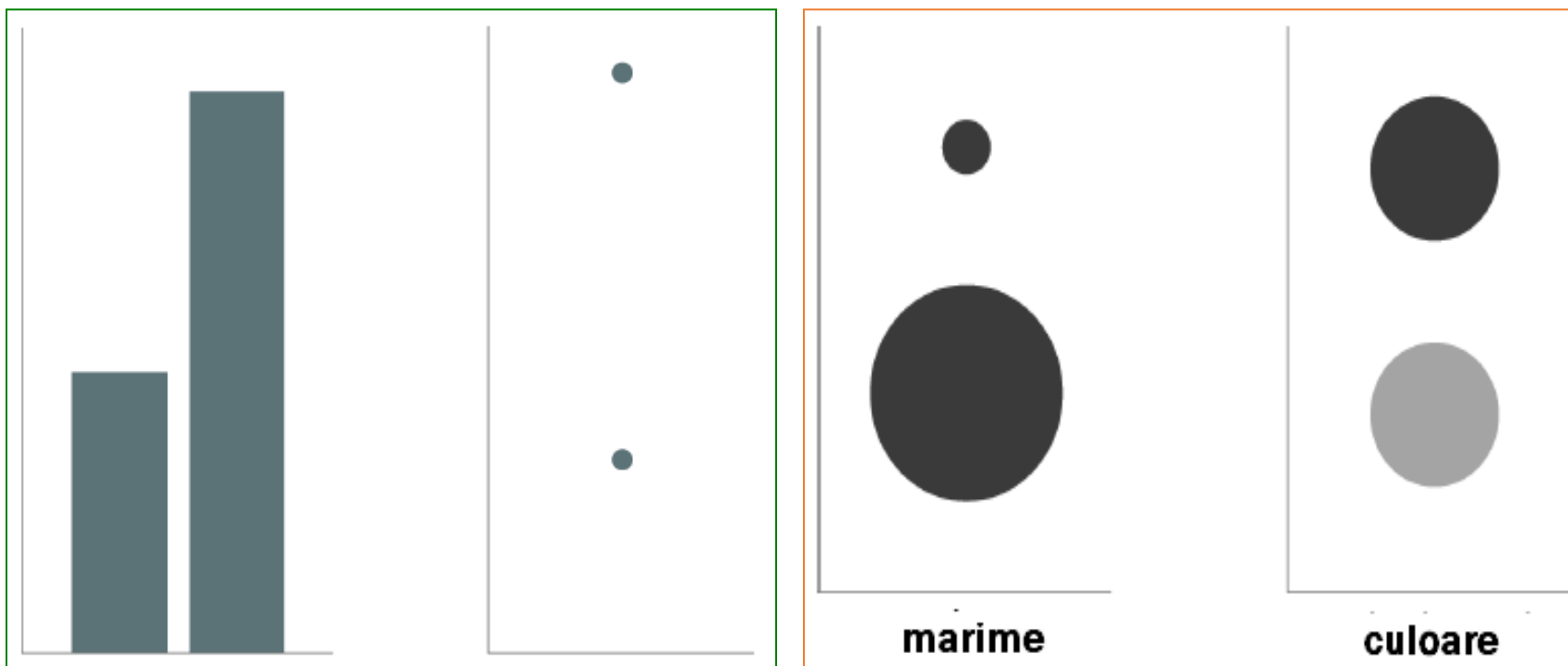
# Top 7 reguli in grafice

## Regula 2. Include doar diferențe relevante



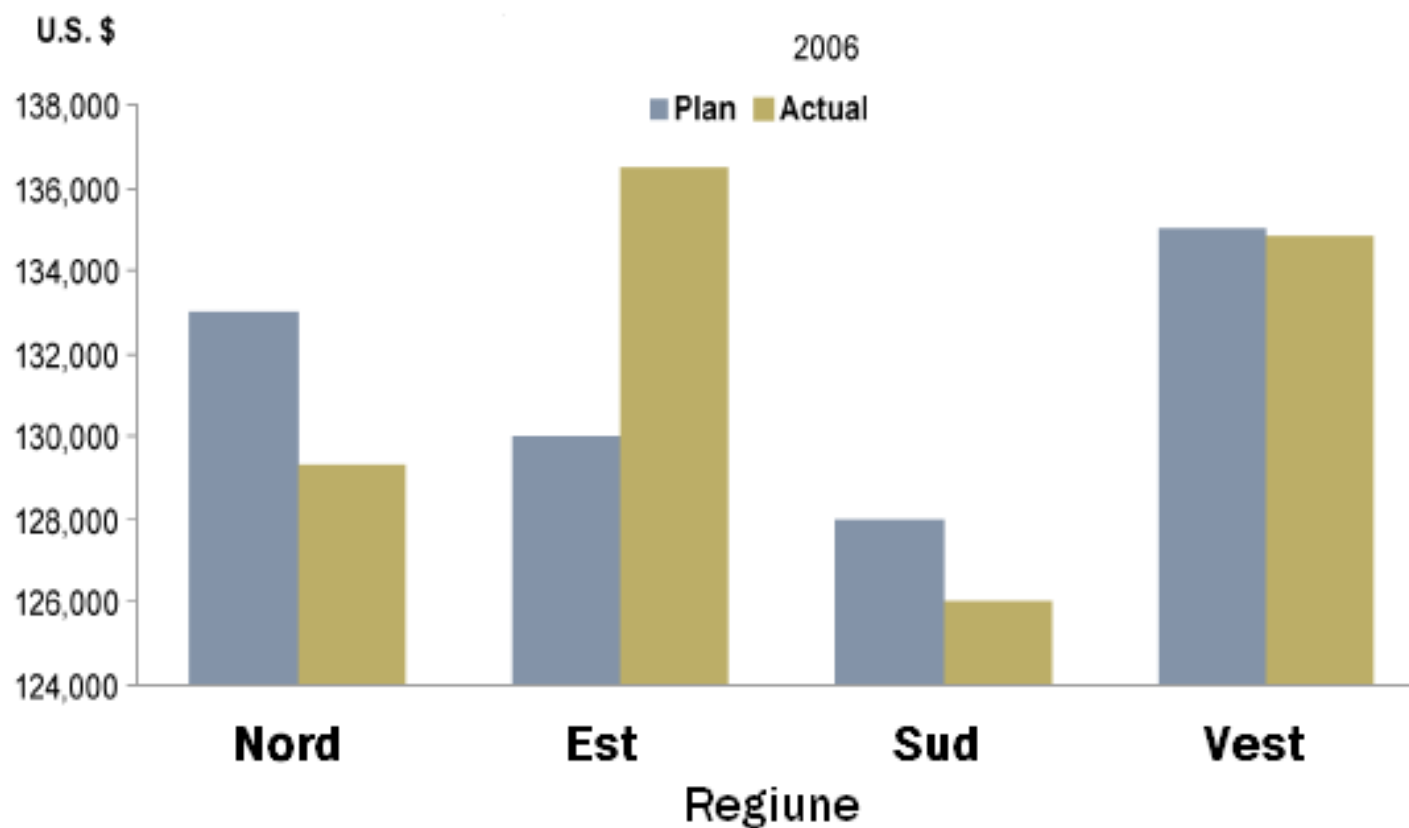
# Top 7 reguli in grafice

Regula 3: Utilizează lungimi, mărimi, culori adecvate valorilor ilustrate



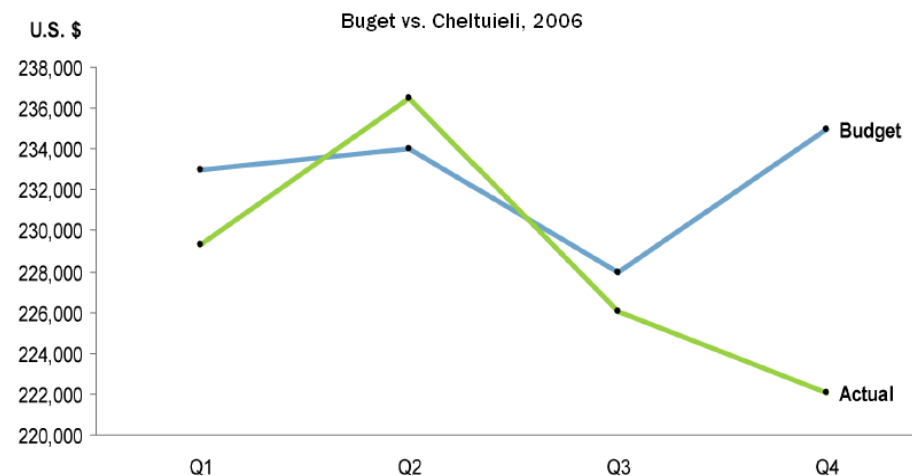
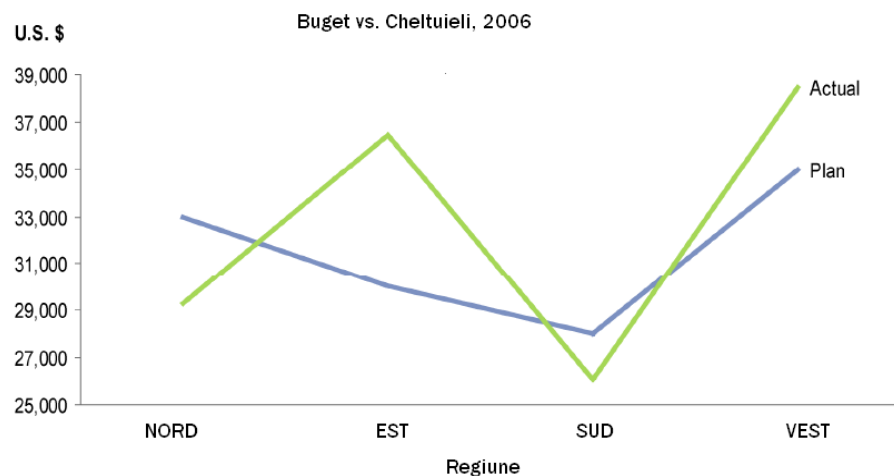
## Top 7 reguli in grafice

Regula 4. Diferențele vizuale sa reprezinte fidel valorile



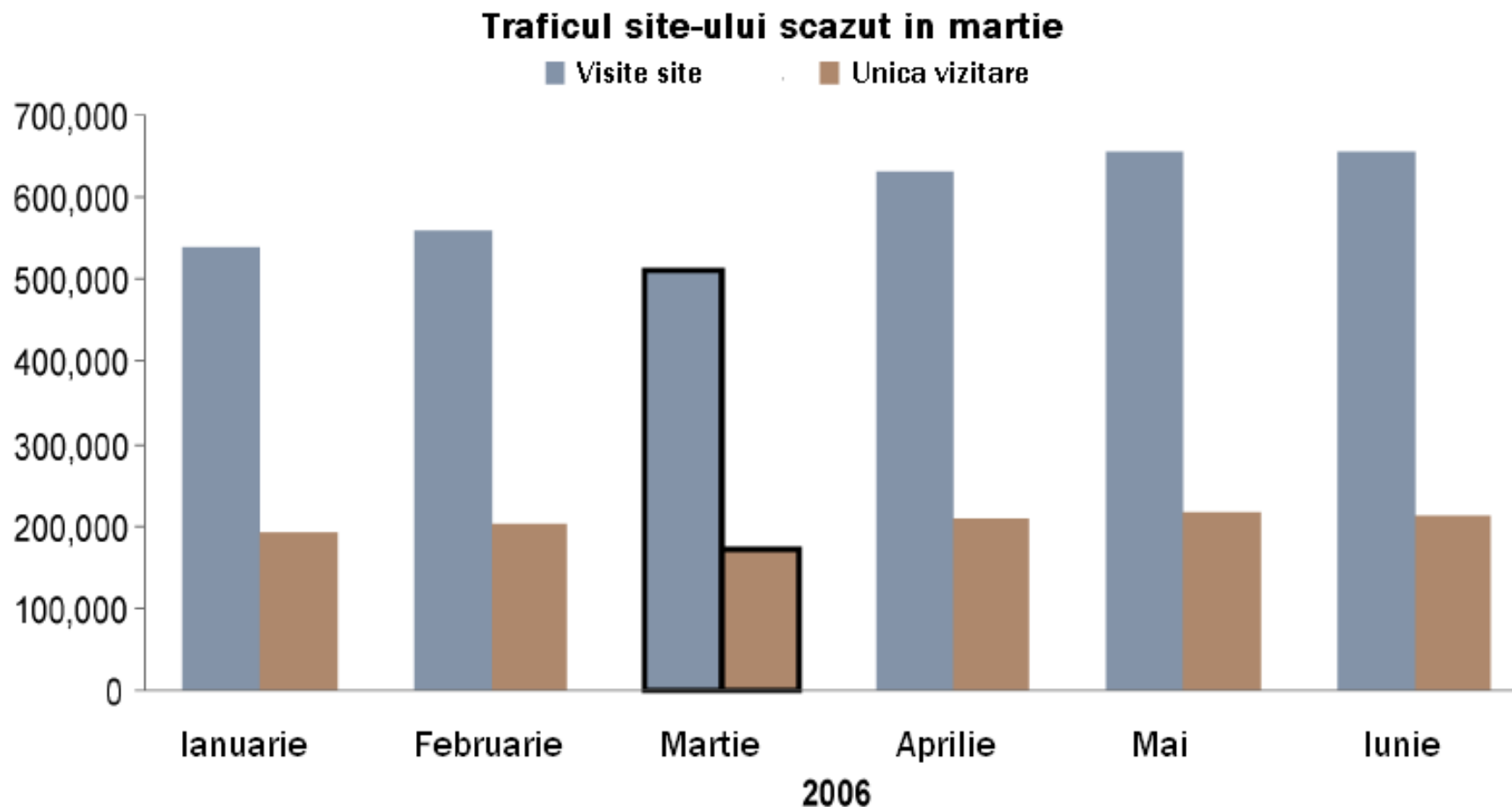
# Top 7 reguli in grafice

## Regula 5. Valorile discrete nu sunt legate vizual



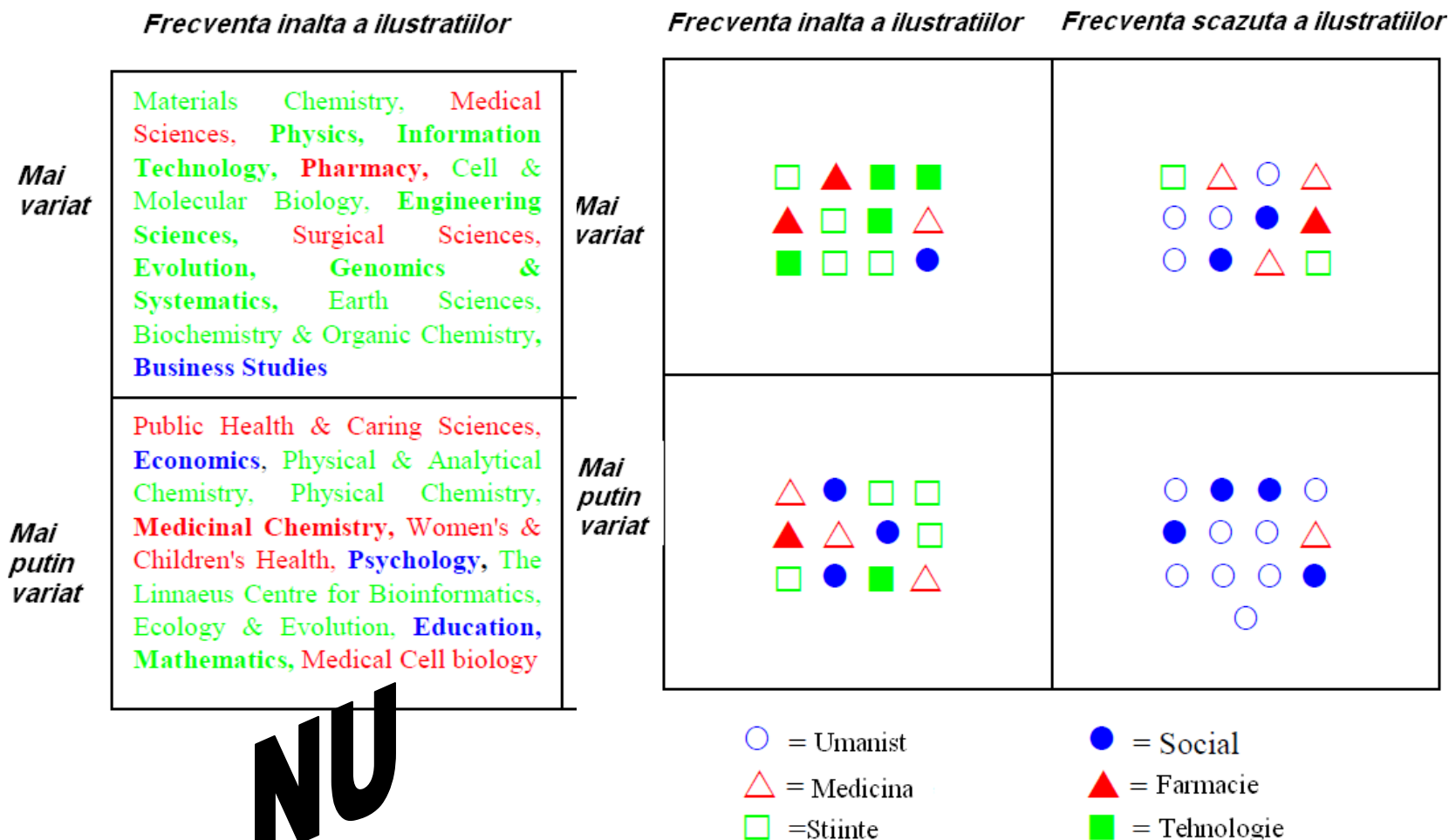
# Top 7 reguli in grafice

## Regula 6. Pune in evidenta informatiile importante



# Top 7 reguli in grafice

Regula 7. Mărește capacitatea de memorare prin utilizarea unei scheme compacte



NU



# Graficul zilei de astazi



[Mihaela.Gologan@yahoo.com](mailto:Mihaela.Gologan@yahoo.com)

0721076071