



Co-funded by  
the European Union

# CĂLĂTORIA EROULUI

**PROGRAM DE DEZVOLTARE  
PERSONALĂ PENTRU TINERI**



**THE BOOK  
OF LIFE**



**Editat de:** Michał Olszowy

**Autori:** Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,  
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélide Díaz, Celia Ramos,

**Ilustrații:** Adrianna Madej

**Drepturi de autor și editor:**

Foundation Institute of Animation and Social Development  
Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland  
biuro@iairs.pl  
www.iairs.pl

Publicația este publicată în cadrul proiectului „Cartea vieții: Scrie-ți propriul bestseller!”



**Co-funded by  
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o susținere a conținutului, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

## INTRODUCERE

În viață, trebuie să traversezi diferite etape: copilărie, adolescență, maturitate și vârsta a treia. Fiecare etapă are momente vesele și provocări, dar una dintre cele mai dificile faze este atunci când te lansezi în viața independentă, părăsind cuibul familiei.

Tinerii știu că trebuie să meargă la școală, să obțină un loc de muncă și să-și construiască propriul viitor și să facă pașii „obligatorii”, dar adesea se întâmplă să ajungă la marginea unei vieți independente cu un sentiment de pierdere și de incertitudine în privința viitorului lor. Cum să-ți găsești drumul?

Programul de dezvoltare personală „Bestsellerul meu – Călătoria eroului” este un program de dezvoltare personală care conține 10 ateliere, care utilizează educația non-formală ca metodă principală, și care se desfășoară sub îndrumarea unui formator/psihoterapeut/lucrator de tineret, și anumite exerciții care pot fi date ca teme.

Acest set de instrumente conținut de acest program este un curriculum adresat lucrătorilor de tineret și organizațiilor din acest domeniu și care, pe lângă structura propriu-zisă a atelierelor, conține și partea teoretică din perspectiva unui specialist despre modul în care activitățile de grup sau sesiunile individuale cu tinerii pot fi facilitate.



# METODOLOGIE

Programul de dezvoltare personală „Bestsellerul meu – Călătoria eroului” este un program de dezvoltare personală care conține 10 ateliere, care utilizează educația non-formală ca metodă principală, și care se desfășoară sub îndrumarea unui facilitator/psihoterapeut/lucrător de tineret, și anumite exerciții care pot fi date ca teme.

Acest set de instrumente conținut de acest program este un curriculum adresat lucrătorilor de tineret și organizațiilor din acest domeniu și care, pe lângă structura propriu-zisă a atelierelor, conține și partea teoretică din perspectiva unui specialist despre modul în care activitățile de grup sau sesiunile individuale cu tinerii pot fi facilitate.

Programul „Călătoria Eroului” are la bază ideea dezvoltării acestor abilități de viață în activități de grup – ateliere de dezvoltare personală, cu o durată de aproximativ 2-3 ore fiecare.

Acest program abordează 10 subiecte de interes pentru tineri – subiecte legate de abilitățile necesare pentru a începe viața independentă. Aceste subiecte sunt aranjate conform unui proces de schimbare, după cum urmează:

1. Sănătatea emoțională
2. Stilul de viață sănătos
3. Planificarea carierei
4. Relații de familie
5. Relațiile cu prietenii
6. Gestionarea resurselor
7. Gestionarea timpului
8. Luarea deciziilor
9. Sănătatea relațională
10. Lansarea în viața independentă

Fiecare atelier are o structură bine definită, cu următoarele elemente:

- scop general
- obiectivele și abilitățile specifice pe care le dezvoltă fiecare atelier
- exerciții introductive și de spargere a gheții, pentru construirea dinamicii de grup și a coeziunii între tineri
- activități specifice temei respective
- întrebări de reflecție - întrebări pentru momentele de reflecție de la finalul activităților, care urmăresc să-i ajute pe tineri să prelucreze informațiile și experiența din cadrul atelierului și să integreze noile informații și decizii legate de propriul proces de schimbare.
- teme pentru acasă sau mici provocări pe care tinerii le pot implementa pentru a-și cementa schimbarea
- bibliografie, surse de inspirație sau materiale necesare (logistică) pentru aplicarea atelierelor.



## SFATURI GENERALE PENTRU FACILITATORI

Pentru implementarea cu succes a atelierelor, facilitatorii trebuie să țină cont de câteva aspecte importante, care pot fi folosite ca sfaturi și trucuri pentru orice atelier de dezvoltare personală cu tinerii.

- Decorează sala de antrenament confortabil și cu o lumină naturală bună
- Lasă suficient timp pentru debriefing și întrebări
- Focusează traseul pe competențele cheie pe care tinerii le vor dobândi
- Pregătește muzică și un fundal sonor adaptat temei atelierului
- Stimulează conexiunea dintre participanți
- Înainte de implementarea atelierelor, întreabă dacă există nevoi speciale, pentru a adapta activitățile și a face spațiul accesibil.
- Crează un ritual de bun venit și de rămas bun de grup pe care să îl poată identifica în fiecare dintre ateliere.
- Profită la maximum de abilitățile tale de observație pentru a cunoaște mai bine grupul.
- Ia inițiativa și sparge gheața atunci când începi să lucrezi cu un grup.



## SFATURI GENERALE PENTRU FACILITATORI

- Menține un ton de voce ferm și încrezător pentru a ghida procesul.
- Crează un spațiu final de reflecție și participare comună.
- Crează un mediu plăcut în care participanții se simt confortabil
- Ascultă nevoile participanților și ajustează activitatea în consecință
- Asigură-te că toate rezultatele și obiectivele așteptate sunt clare
- Păstrează activitatea cât mai interactivă posibil
- Asigură-te că există suficient timp pentru debriefing la sfârșitul sesiunii, ca parte cheie pentru autoevaluare și înțelegere a activității în sine.





## WORKSHOP 1

# SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ



### **OBIECTIV GENERAL**

- Prezentarea importanței sănătății emoționale/mentale
- Dezvoltare personală

### **OBIECTIVE**

- Prezentarea celor 5 strategii cheie pentru bunăstarea mentală cu exerciții practice
- Dezvoltarea strategiei personale



### **ÎNCEPE DE LA URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI:**

- Ce este sănătatea emoțională/mentală?
- Cum ne afectează viața?
- Ce strategii au participanții pentru a menține bunăstarea mentală?
- Introducere în cele 5 strategii cheie pentru bunăstarea mentală.

### **ICE – BREAKING (prima strategie cheie: Conectați-vă cu ceilalți)**

- Exercițiu de team building: – Desenează un sentiment – cere participantului să deseneze pe un post-it ceea ce le amintește de cuvântul „Sănătate”. Odată desenat, fiecare participant se va plimba prin cameră, cu post-it-ul lipit de piept, căutând acele persoane care le amintesc conceptul de sănătate din post-it-ul lor. Apoi vor forma un grup stând unul lângă altul și explicând grupului de ce sunt un grup.
- Debriefing despre importanța conexiunii cu ceilalți.

# ACTIVITĂȚI

## Fii activ fizic

Faceți un antrenament de 10 minute în grup:

- Ghid de exerciții și antrenament:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

Exerciții fizice pentru un grup țință cu dizabilități:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nPhCNcJ8uJc>
- [https://www.youtube.com/watch?v=mfarj\\_zHleY](https://www.youtube.com/watch?v=mfarj_zHleY)

- Debriefing și cum ai putea include exercițiile în rutina ta?

## • Fii activ fizic

Faceți un calendar: Învăța să faci singur lucruri noi

Facilitatorul va explica și va crea împreună cu participanții un calendar DIY

[materiale necesare în secțiunea materiale și logistică]

<https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be)

[app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be) sau

<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>

- Acum, participanții trebuie să aleagă cui doresc să-l doneze sau să-l împărtășească.
- Informare despre importanța de a continua să învețe și necesitatea de a oferi celorlalți pentru a se simți bine. În acest context și recunoștința ne ajută să ne concentrăm asupra a ceea ce avem și a ceea ce ne oferă alții și să vedem lucrurile într-un mod mai pozitiv. Acest lucru are un impact mare asupra sănătății mintale. ([https://www-nhs-uk.translate.goog/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?\\_x\\_tr\\_sl=auto&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es](https://www-nhs-uk.translate.goog/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es))

## Observă și fii atent la momentul prezent

- Faceți un exercițiu de meditație pentru mindfulness (de ex. <https://www.youtube.com/user/GetSomeHeadspace>)
- Asigurați-vă că vă aflați într-o cameră liniștită, fără zgomot și creați un mediu liniștit pentru a începe meditația.

Debriefing și cum ai putea introduce mindfulness în rutina ta?

## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Recapitulați cele 5 strategii cheie pentru bunăstarea mentală prin exercițiile efectuate (<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental>)
- Printre aceste 5 strategii, există una pe care o practicați cel mai mult?
- Se întâmplă adesea să acordăm mai multă atenție solicitărilor fizice decât emoționale; ești pregătit să găsești un echilibru pentru nevoile tale?
- Creează-ți propria strategie!

## TEMĂ

- Faceți cel puțin un antrenament de 10 minute
- Urmați cel puțin un exercițiu de mindfulness
- Începeți să învățați ceva nou
- Faceți cel puțin un act generos

## BIBLIOGRAFIE

- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>
- <https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>
- <https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>
- <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>



## MATERIALE

- Post-it
- Markere colorate
- Materiale pentru realizarea calendarelor (în bibliografie)
- Video despre exercițiul de meditație
- Cameră liniștită



## WORKSHOP 2

# STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



### **OBIECTIV GENERAL**

Ajutarea tinerilor să-și creeze un stil de viață sănătos, în ceea ce privește organizarea vieții

### **OBIECTIVE**

- să fie conștienți de ceea ce înseamnă un stil de viață sănătos
- să învețe să-și adapteze stilul de viață propriului cronotip și nevoilor corpului și minții
- să fie conștienți de importanța respectării stilului de viață și nevoilor celorlalți

### **INTRODUCERE**

- Tur al participanților în care fiecare împărtășește schimbările apărute de la ultimul workshop
- Energizer - în funcție de grup

### **ACTIVITĂȚI**



- Autoevaluare - 5 min (participanții vor primi individual chestionarul din cartea „Energize”)
- După completarea și obținerea punctajului, facilitatorul explică cum funcționează fiecare cronotip, conform anexei.

Ei primesc sarcina de a scrie un program cu următoarele aspecte:

- plan pentru exerciții fizice
- alternanța într-o zi/săptămână între activități de lucru-odihnă-relaxare
- plan de nutriție, cu ore zilnic

2

3

Lucrul în perechi - Imaginați-vă că locuiți împreună în aceeași casă (sunteți studenți și împărțiți casa). Creați un program echilibrat, în care fiecare dintre voi să-și poată respecta propriul plan de viață sănătos, dar și pe celălalt. Includeți în acest plan:

- orele de dormit și nevoia de odihnă / somn
- sport
- nutriție



La sfârșit, facilitatorul extrage câteva concluzii pe un flipchart, cu decizii de schimbare și cum tinerii pot implementa planul unui stil de viață sănătos. Participanții sunt întrebați ce au făcut deja și ce doresc să extindă, ce au făcut diferit față de cronotipul lor și vor să schimbe și ce vor să introducă nou.

Va fi, de asemenea, o discuție despre provocările lor în schimbarea stilului de viață și despre cum pot depăși posibilele obstacole.

Atelierul se încheie cu un tur cu cuvinte cheie și deciziile pentru modificările care urmează să fie făcute în următoarele săptămâni.



- În săptămâna următoare, implementează o nouă schimbare pe zi din cele care au rezonat în tine în timpul acestui atelier
- Ia notițe despre cum te-ai simțit când ai făcut aceste schimbări

## BIBLIOGRAFIE

Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importance of practicing a healthy lifestyle

Tracy, B - Three easy habits for a healthy lifestyle

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Go from dragging ass to kicking it un 30 days, Brown Spark, New York

Breus, M. The power of when. Discover your chronotype - and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more, Brown Spark, New York

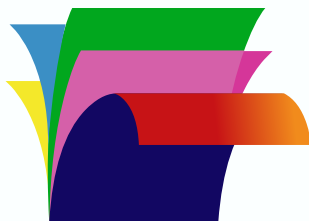


## MATERIALE

- Coli A4
- Muzică
- Flip-chart
- Chestionare tipărite
- Markere și pixuri

# **ANEXE**

## **CHESTIONAR: GĂSEȘTE-ȚI CRONOTIPUL**



### Partea 1

Pentru următoarele zece afirmații, încercuiește A pentru adevărat sau F pentru fals.

1. Cel mai mic sunet sau lumină poate să mă țină treaz sau să mă trezească.

- A
- F

2. Mâncarea nu este o mare pasiune pentru mine.

- A
- F

3. De obicei mă trezesc înainte de a suna alarma.

- A
- F

4. Nu pot dormi bine în avioane, nici măcar cu mască pentru ochi și dopuri pentru urechi.

- A
- F

5. Sunt adesea iritabil din cauza oboselii.

- A
- F

6. Îmi fac griji excesiv de micile detalii.

- A
- F

7. Am fost diagnosticat de un medic sau autodiagnosticat ca fiind insomniac.

- A
- F

8. La școală, eram îngrijorat de notele mele.

- A
- F



9. Îmi pierd somnul gândindu-mă la ce s-a întâmplat în trecut și ce s-ar putea întâmpla în viitor.

- A
- F

10. Sunt perfecționist/ă.

- A
- F

Dacă ați marcat A ca adevărat la șapte sau mai multe dintre cele zece întrebări de mai sus, sunteți un Delfin și puteți sări înainte la descrierea Delfinului.

## Partea 2

După fiecare dintre opțiunile cu alegere multiplă, veți găsi un număr între paranteze. Păstrați o numărătoare a acestor numere pentru a obține scorul final.

1. Dacă nu ai avea nimic de făcut a doua zi și ți-ai da permisiunea de a dormi atâta timp cât vrei, când te trezești?

- A. Înainte de ora 6.30 a.m. (1)
- b. Între orele 6.30 și 8.45 (2)
- c. După ora 8.45 (3)

2. Când trebuie să te ridici din pat până la o anumită oră, folosești un ceas cu alarmă?

- A. Nu este nevoie. Te trezești singur la momentul potrivit (1)
- b. DA pentru alarmă, plus una sau două amânări (2)
- c. DA pentru alarmă, cu o alarmă de rezervă și mai multe amânări (3)

3. Când te trezești în weekend?

- A. În același timp cu programul săptămânal tău de lucru. (1)
- b. În termen de patruzeci și cinci până la nouăzeci de minute din programul tău de lucru săptămânal. (2)
- c. Nouăzeci de minute după programul tău săptămânal de lucru.

4. Cum experimentezi diferența de fus orar?

- A. Te lupți cu ea, indiferent de ce. (1)
- b. Te adaptezi în patruzeci și opt de ore. (2)
- c. Te adaptezi rapid, mai ales când călătorești spre vest. (3)

5. Care este masa ta preferată? (Gândeți-vă la ora din zi mai mult decât la meniul.)

- A. Mic dejun. (1)
- b. Masa de pranz. (2)
- c. Cină. (3)

6. Dacă ar fi să vă întoarceți la liceu și să luați din nou BAC-ul, când ați prefera să începeți testul pentru concentrare și concentrare maximă (nu doar pentru a-l da și gata)?

- A. Dimineata devreme. (1)
- b. După-amiaza devreme. (2[...])
- c. Miezul după-amiezii. (3)

7. Dacă ai putea alege orice moment al zilei pentru a face un antrenament intens, când ai face-o?

- A. Înainte de 8:00 a.m. (1)
- b. Între 8:00 a.m. și 4:00 p.m. (2)
- c. După ora 16:00. (3)

8. Când ești cel mai vioi?

- A. Una până la două ore după trezire. (1)
- b. Două până la patru ore după trezire. (2)
- c. Patru până la șase ore după trezire. (3)

9. Dacă ați putea să vă alegeți propria zi de lucru de cinci ore, ce bloc de ore consecutive ați alege?

A. 4:00 a.m. până la 9:00 a.m. (1)

b. 9:00 a.m. până la 2:00 p.m. (2)

c. 16:00. până la 9:00 p.m. (3)

10. Te consideri...

A. Creier stâng, alias un gânditor strategic și analitic. (1)

b. Un gânditor echilibrat. (2)

c. Creier drept, alias un gânditor creativ și perspicace. (3)

11. Tragi un pui de somn?

a. Nu. (1)

b. Uneori în weekend. (2)

c. Dacă ai trage un pui de somn, ai fi treaz toată noaptea. (3)

12. Dacă ai fi nevoit să faci două ore de muncă fizică grea, cum ar fi mutarea mobilierului sau tăierea lemnului, când ai alege să o faci pentru eficiență și siguranță maximă (nu doar pentru a trece peste)?

A. 8:00 a.m. până la 10:00 a.m. (1)

b. 11:00 a.m. până la 1:00 p.m. (2)

c. ora 18:00 până la 8:00 p.m. (3)

13. În ceea ce privește sănătatea ta generală, care afirmație seamănă cu tine?

A. „Mă antrenez mult, mănânc bine și evit lucrurile rele.” (1)

b. „Încerc să fac lucrurile corect. Uneori, reușesc.” (2)

c. „Urăsc exercițiile fizice și iubesc cheeseburgerii, iar asta nu se va schimba.” (3)

14. Care este nivelul tău de confort în a-ți asuma riscuri?

A. Scăzut. (1)

b. Mediu. (2)

c. Înalt. (3)

15. În care descriere te regăsești?

- A. Orientat spre viitor, cu planuri mari și obiective clare. (1)
- b. Informat de trecut, plin de speranță în viitor și aspirând să trăiască momentul. (2)
- c. Orientat spre prezent. Totul este despre ceea ce se simte bine acum. (3)

16. Cum te-ai caracteriza ca student?

- A. Premiant. (1)
- b. Serios. (2)
- c. Chiulangiu. (3)

17. Când te trezești prima dată dimineața, ești...

- A. Cu ochii strălucitori. (1)
- b. Amețit, dar nu confuz. (2)
- c. Fără putere, pleoapele ca din ciment. (3)

18. Cum ți-ai descrie apetitul într-o jumătate de oră de la trezire?

- A. Foarte infometat. (1)
- b. Înfometat. (2)
- c. Deloc infometat. (3)

19. Cât de des suferi de simptome de insomnie?

- A. Rareori, numai atunci când vă adaptați la un nou fus orar. (1)
- b. Ocazional, atunci când treci printr-o perioadă dificilă sau ești stresat. (2)
- c. Cronic. Vine în valuri. (3)

20. Cum ați descrie satisfacția dvs. generală în viață?

- a. Înaltă. (0)
- b. Bună. (2)
- c. Scăzută. (4)

## SCOR:

**19 până la 32: Leu**

**33 până la 47: Urs**

**48 până la 61: Lup**

### Leu

La fel ca omologii lor, "leii" sunt "vânători" înainte de zori. Se trezesc înfometaji și izbucnesc cu energie radiantă care se menține pe tot parcursul dimineții și până la începutul după-amiezii. Dar în jurul orei 5:00 p.m., energia lor începe să scadă abrupt și rapid. În mod ideal, ar fi în pat până la ora 21:00 și trebuie să se antreneze pentru a merge la petreceri și evenimente sociale noaptea. Acordă prioritate sănătății, fac sport în mod regulat și competitiv, evită drogurile și alcoolul (bine, poate doar un pahar...) și mănâncă bine. Dintre toate cronotipurile, acestea au cel mai mic IMC (indice de masă corporală).

Optimiști, ambițioși și stabili din punct de vedere emoțional, leii sunt neînfricați, încrezători și motivați. Cu toate acestea, perspectiva lor de ansamblu le face greu să observe semne emoționale subtile la alții. Le place să repare lucruri stricate sau, care pot provoca tensiune în relații. Lideri născuți, leii sunt introvertiți care s-ar putea simți singuri în vârf. Ei stabilesc planuri de lucru orientate spre obiective și fac liste. Ei se năpustesc asupra problemelor, găsesc soluții și le place să joace rolul eroului care salvează ziua. Din punct de vedere cognitiv, au o claritate totală dimineața devreme, când cea mai mare parte a lumii se trezește. Când concentrarea lor întârzie după-amiaza, energia lor creativă se activează.

De îndată ce leii ating un obiectiv, se uită spre următorul și următorul. Energia care îi propulsează pe scara ierarhică sau pentru a fi CrossFit îi motivează și îi epuizează. Dacă leii pot adopta o practică de reechilibrare - stretching sau meditație - vor avea și mai multă energie pentru realizarea obiectivelor propuse.

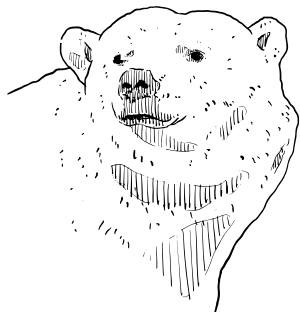


## Urs

La fel ca și omologii lor, "urșii" sunt diurni, ceea ce înseamnă că sunt activi în timpul zilei și se odihnesc noaptea. Dacă ar putea, s-ar târî într-o peșteră și ar hiberna toată iarna. Trezirea este un proces lung de apăsare a butonului de amânare și de a se ridica din patul lor cald. Și-ar dori să mai aibă câteva ore (dar rareori o fac). Până la mijlocul dimineții Urșii sunt în alertă, dar până la mijlocul după-amiezii, energia lor scade, doar pentru a se ridica din nou la începutul serii și apoi scad încet până la culcare. Le place mâncarea și ar gusta cu plăcere toată ziua (și noaptea). Totuși, prea multă bătaie de cap are ca rezultat un IMC peste medie. Urșii sunt adesea antrenați "războinici" de weekend, iar somnul de duminică după-amiaza este ceea ce îi pregătește pentru prevenirea durerilor musculare și rănilor, precum și pentru insomnia de duminică seara.

Urșii sunt extrovertiți prietenoși. Sunt cei mai fericiți când sunt înconjurați de oameni. Când petrec prea mult timp singuri, devin neliniștiți și din ce în ce mai anxioși. În timp ce unii experimentează o oarecare anxietate socială, energia lor socială de vârf coincide în mod convenabil cu happy hour. În relații, urșii tind să evite conflictele și speră că problemele personale se vor rezolva de la sine. Starile lor de spirit reflectă circumstanțele lor de viață. Când lucrurile sunt bune, Urșii se simt bine. Când lucrurile stau rău, Urșii devin anxioși și deprimați.

Jucători de echipă, Urșii gândesc și lucrează cel mai bine în grup, dar există unii care preferă un spațiu de lucru individual. Dacă întâlnirile și sesiunile de brainstorming au loc înainte de prânz, Urșii strălucesc. După prânz, nu sunt la fel de energici, dar creșterea creativității lor și farmecul după-amiezii compensează acest lucru.



## Lup

Lupii din natură prind viață atunci când restul lumii doarme. Lupii umani sunt cel mai activi la apusul soarelui și nu se simt obosiți decât la miezul nopții sau mai târziu. Diminețile lor trec de obicei în ceață. Corpurile lor sunt sus și se mișcă, dar creierul lor este încă pe jumătate adormit. Majorității lupilor nu le este foame la micul dejun și vor bea cantități mari de cafea pentru a curăța acea ceață din creier, deși nu funcționează. Dar până după-amiază, sunt râvniți și vor compensa o masă sau două ratate, mâncând o cină uriașă și gustând până târziu în noapte. Exerciții? Lupii preferă să bea vin, să mănânce brânză și să dezbată filozofia până la 2:00 a.m. Ei au cel mai mare IMC dintre toate cronotipurile și sunt cei mai predispuși la afecțiuni legate de obezitate, cum ar fi diabetul și colesterolul ridicat.

Lupii tind să fie impulsivi și creativi. Dispozițiile și pesimismul lor (mai ales dimineața) pot fi o provocare pentru partenerii și familiile lor. Dar dacă există o problemă, nu se vor sfii de ea. Lupilor nu le este frică să vorbească până când problema este rezolvată. Căutători de plăcere, lupii sunt cei mai fericiți atunci când încearcă lucruri noi și se complac în tot ceea ce viața are de oferit. Deși le place să petreacă, lupii au nevoie și de mult timp singuri.

Foarte creativi, Lupii trezesc idei strălucitoare toată ziua, dar sunt capabili să se concentreze eficient numai după ora 14:00. Deoarece lupii nu se simt pe deplin în viață decât dacă se confruntă cu un grad ridicat de intensitate, își epuizează energia rapid și trebuie să încorporeze o practică restaurativă în viața lor. Dar ar putea avea nevoie de convingere. Aproape că poți auzi un lup spunând: „Meditație? Dar este atât de plictisitor.

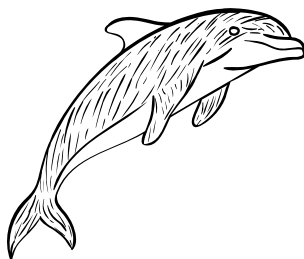


## Delfin

În natură, somnul delfinilor este unul uniemisferic. Jumătate din creierul delfinilor este treaz pentru a preveni înecul și a urmări prădătorii, în timp ce cealaltă jumătate doarme. Echivalenții umani sunt insomniaci care se pot simți pe jumătate trezi și pe jumătate adormiți 24/7. Puțin nevrotici și aversivi ai riscului, delfinii tind să nu fie consumatori de droguri recreative sau de alcool, dar vor respecta sfaturile medicului lor și vor lua medicamentele prescrise. Au tendința de a nu se exagera cu mâncarea și au un număr limitat de parteneri sexuali. IMC-ul lor tinde să fie mai mic decât media, dar nu pentru că sunt antrenați obsesivi. Ei ard calorii din agitație și îngrijorare.

Delfinii sunt nepăziți în relațiile lor și tind să fie părinți și parteneri grijulii, dedicați și atenți. Dar, din moment ce sunt atât de aversivi față de conflicte, ei lasă problemele mici să treacă până când devin probleme majore, care pot fi epuizante de energie și stresante în relații.

Foarte inteligenți, Delfinii se gândesc la detalii și vor schimba proiecte până când își vor atinge standardele impresionante. Și-au atins vârful gândirii logistice seara și vârful lor creativ la mijlocul dimineții. Adesea sunt prea agitați noaptea pentru a încetini și a se relaxa înainte de culcare, dar pot face schimbări în rutina lor pentru a-și liniști mintea activă, astfel încât să poată dormi decent.







## WORKSHOP 3

# PLANIFICAREA CARIEREI



### **OBIECTIV GENERAL**

- Pentru a familiariza participanții cu elementele de bază legate de planificarea carierei

### **OBIECTIVE**

- Pentru a instrui participanții să-și evalueze obiectiv punctele forte și punctele slabe
- Pentru a oferi participanților cunoștințe despre piața muncii
- Pentru a familiariza participanții cu metodele de determinare a preferințelor lor profesionale
- Pentru a familiariza participanții cu modelul de orientare spre dezvoltare
- Pentru a învăța participanții cum să-și stabilească obiectivele



### **SPARGEREA GHEȚII**

- Anunț: Facilitatorul sugerează fiecărui participant să scrie un anunț în care se descrie ca prieten (maximum 25 de cuvinte). Anunțul trebuie scris în așa fel încât să fie clar de ce o persoana ar dori să îi fie prietenă. După ce a pus anunțurile în geantă, fiecare persoană scoate pe rând unul, îl citește cu voce tare și încearcă să ghicească cine l-a scris (dacă participanții nu se cunosc deloc, elementul desenului poate fi omis, fiecare participant se poate prezenta). Apoi spun ce i-a ajutat să ghicească cine a fost autorul anunțului. În cele din urmă, liderul organizează o rundă de colectare.

- Numele meu spune ceva despre mine: fiecare participant își scrie numele vertical pe o foaie de hârtie. Apoi el sau ea scrie un cuvânt pentru fiecare literă pentru a-și reprezenta gândurile, visele, planurile, motto-ul vieții etc. Acesta ar putea arăta astfel:

**PIPTO:**

**Planific** să devin economist

**Interesat** de art.

**Persoană** deschisă la minte

**Tratează-i** pe ceilalți așa cum vrei să fii tratat tu însuși

**Optimist** mai degrabă

După câteva minute, fiecare își prezintă cartonașul și îl explică pe scurt. Este important ca fiecare participant să aibă posibilitatea de a se prezenta, de a spune ceva despre sine, fără ca ceilalți participanți să îl critice sau să-l judece.



## ACTIVITĂȚI

### 1 **Punctele mele forte și punctele slabe:**

Participanții primesc câte două foi de hârtie. Sarcina fiecăruia dintre ei este să scrie pe unul dintre ele punctele mele forte și avantajele mele și pe celălalt punctele mele slabe/dezavantajele mele.

Acest exercițiu este urmat de o prezentare și discuție.

Apoi, sarcina fiecărui participant este să se gândească și să scrie în ce loc de muncă/activitate s-ar putea găsi, luând în considerare punctele sale tari și cum poate lucra la punctele slabe și să-și întărească punctele slabe.

Discuție de grup asupra calităților care sunt de dorit în anumite profesii.

---

### **Cum să cunoaștem piața muncii:**

Discuție despre cunoștințele participanților despre unde pot căuta un loc de muncă și cum să verifice cererea pentru o anumită profesie.

Lucru în grup: Participanții scriu împreună pe o coală de flipchart mare toate lucrurile și informațiile despre care cred că sunt importante să le cunoască despre piața muncii (de exemplu, ocupații de nișă, salariu, competențe necesare, educația angajatului, programul de lucru etc.).

Afișând exemple de locuri unde pot fi obținute informații despre cerințele pieței muncii.

### 2

## ACTIVITĂȚI

3

### Preferințele mele de carieră:

Discuție de grup: „Descrie/spune cum ar trebui să fie jobul tău de vis”. După discuție, facilitatorul pune următoarea întrebare: „Având în vedere punctele tale tari și punctele slabe și ceea ce îți place să faci, care crezi că ar fi profesia potrivită pentru tine?” Apoi, facilitatorul distribuie participanților metode eșantionare (chestionare) pentru a determina predispozițiile profesionale. Fiecare participant îl completează și discuția continuă: de ex. „Te-a surprins ceva în rezultatul tău?” „Privind acest chestionar, ce părere ai/ce simți despre rezultat?”.



4

### Stabilirea obiectivelor:

Prezentarea și discutarea metodelor SMART și SMARTER.

Munca individuală: sarcina fiecărui participant este să-și noteze obiectivul conform metodelor SMART și SMARTER.

Discuția exercițiului.

**S** PECIFIC

**M** ĂȘURABIL

**A** TINGIBILE

**R** ELEVANT

**T** EMPORAL

## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Ți-a fost greu să-ți scrii punctele forte?
- Ți-a fost greu să-ți notezi slăbiciunile?
- Ce te-a surprins?
- Te-ai confruntat cu provocări în realizarea acestor activități?
- Crezi că îți vei urma obiectivul pe care l-ai stabilit?
- Ce îți vei aminti?



## MATERIALE

- Prezentare multimedia
- Flip-chart
- Cartonaje și markere
- Teste de preferință pentru locuri de muncă
- Liste de ocupații și informații despre ocupații



# WORKSHOP 4

## RELAȚII FAMILIALE



### **OBIECTIV GENERAL**

- Să favorizeze autonomia tinerilor care alcătuiesc familia în toate domeniile viitoare ale vieții lor.
- Să stimuleze empatia și să genereze soluții comune între fiecare dintre membrii săi, astfel încât, deși toți fac parte din același sistem, fiecare să aibă rolul său în mediul familial.
- Să promoveze dezvoltarea familiei și conviețuirea prin încurajarea relațiilor pozitive între membrii familiei.
- Să promoveze relații de familie bazate pe sprijin reciproc, coeziune și sentimentul de apartenență.
- Încurajează crearea de legături afective stabile și sănătoase, norme și valori care să ghideze procesul, bazate pe acord și responsabilitate reciprocă, precum și climate de comunicare bazate pe ascultare activă și coresponsabilitate.

---

### **OBIECTIVE**

- Dezvoltarea unui climat de comunicare în familie bazat pe ascultarea activă și dezbateră argumentată despre lumea socială din jurul lor.
- Să promoveze organizarea familiei bazată pe coresponsabilitate, egalitate de gen și sprijin reciproc.
- Să creeze și consolideze obiceiuri sănătoase, activități de agrement comun constructive.
- Să ofere posibilitatea de a contrasta între experiențele lor de familie și toate cele care au legătură cu viața personajelor.
- Pentru a genera o stare de empatie și înțelegere între membrii grupului.





## INTRODUCERE

Pentru început, toți membrii stau într-un cerc. Facilitatorul se uită la persoana din dreapta și face un gest, de ex. o grimasă amuzantă. La început, cealaltă persoană nu va ști ce să facă, prin gesturi îi va face pe cel din dreapta să înțeleagă că trebuie să facă același gest.

Odată ce gestul parcurge grupul și înapoi la facilitator, va avea loc al doilea pas. În acest caz, el/ea se va uita la persoana din stânga ei și va face un alt gest. Mecanica va fi aceeași, dar trecând gestul, de data aceasta, în cealaltă direcție. Noul gest va reveni în curând facilitatorului.

În final, se va efectua ultimul pas în care se vor face două gesturi în același timp. Puteți începe din dreapta și apoi din stânga. Acest lucru este foarte simplu și va fi o provocare atunci când cele două gesturi se vor încrucișa. Când cele două gesturi revin facilitatorului, facilitatorul are toată atenția grupului. Puteți încheia cu o rundă de aplauze.

# ACTIVITĂȚI

## Pune-te în locul meu

Constă în reprezentarea unei situații imaginare care poate fi transferată în viața reală, în care, în acest caz, tinerii își pot exprima propriile emoții și reacții la o anumită situație, cu scopul de a oferi și obține informații pentru a avea o mai mare înțelegere și interes pentru toate acele probleme care afectează familia precum stabilirea unor limite sănătoase între membri, îmbunătățirea relațiilor familiale, empatia față de diferitele situații pe care le trăiește fiecare, căutarea autonomiei etc.

Această reprezentare se poate face în multiple moduri, fie prin scenarii stabilite anterior de către facilitator, în care actorii trebuie doar să citească și să reprezinte, fie plecând de la o poveste de bază pe care actorii vor trebui să-și elaboreze propriile roluri în funcție de modul în care percep situația sau modul în care cred că ar acționa într-o circumstanță similară.

O altă opțiune este de a împărți participanții în grupuri mai mici și de a pune pe fiecare dintre ei să scrie o situație complexă sau conflictuală pentru ei ca tineri în cadrul sistemului familial, astfel încât să poată deveni conștienți de problemele lor individuale, văzându-se „reprezențați” din punctul de vedere al celuilalt și, din această conștientizare a situației, să caute și să ia soluții comune.

Activitatea se desfășoară în felul următor. În primul rând se va ține cont de toate acțiunile care au legătură cu programarea, precum crearea unei atmosfere bune care să faciliteze acțiunile spontane. Motivația va fi de o importanță vitală în acest moment, motiv pentru care trebuie pregătită în mod adecvat. Ea trebuie concepută astfel încât fiecare dintre diferiții participanți să fie interesat de îndeplinirea rolului pe care îl are de jucat, astfel încât să fie introduși în aceasta și să poată, prin această metodologie, să dobândească cunoștințe experiențiale foarte utile, care ar fi dificil de realizat în orice alt mod.

În al doilea rând, problema va fi selectată. Aceasta presupune stabilirea unei situații în care personajele sunt definite și care sugerează un fel de conflict care să provoace discuții. Cu alte cuvinte, această parte a activității va consta în punerea participantului în fața unor situații conflictuale din viața de zi cu zi. În scrierea situației-problemă ar trebui să apară personaje diferite și fiecare dintre ele va avea puncte de vedere diferite și poziții diferite în raport cu problema.

Pentru a alege actorii, se explică că fiecare dintre tineri trebuie să-și trăiască rolul, identificându-se cât mai mult cu personajul pe care îl interpretează.

Unul dintre tineri poate acționa și ca observator. Această figură nu va participa direct la spectacol, dar va fi atentă la conținutul discuției (dialogul actorilor) și la comportamentele, reacțiile, sentimentele, atitudinile și interesele percepute în timpul jocului de rol.

Mai târziu, dezvoltarea va începe. Pentru jocul de rol, actorii improvizează un scenariu. Fiecare va citi în prealabil rolul său, descriind situația pe care trebuie să o evoce sau să experimenteze sau povestea din care trebuie să-și dezvolte rolul.

Când au fost atinse unele subiecte familiare pentru învățarea în grup, când se pare că actorii nu generează nicio informație nouă sau când atmosfera și conversația au devenit prea sensibile, facilitatorul ar trebui să încheie jocul de rol și să treacă la un debriefing asupra tuturor aspectelor de analizat și evaluat și, de asemenea, asupra tuturor elementelor care ar fi putut apărea în timpul jocului de rol cu referire la conținut, emoții și sentimente, soluții oferite etc.

La sfârșitul scenei jocului de rol puteți pune o serie de întrebări precum:

- Ce ați văzut la început, mijloc și sfârșit ca o temperatură emoțională?
- Cine a vrut să spargă liniștea scenei? Cine a fost cel mai afectat de situație, cine a fost calm și clar?
- Ce se întâmplă cu decizia în familie? Cine ia decizia finală?
- Cine sprijină și cui îi este frică de schimbări?

La sfârșitul tuturor jocurilor de rol, un debriefing cu următoarele întrebări:

- Cine este persoana din familia ta pe care te bazezi atunci când ai un conflict?
- Care este motivul care vă împiedică să găsiți o soluție la conflict?
- Ce mică acțiune puteți lua astăzi pentru a o rezolva?
- Din ce motiv ai mulțumi familiei tale astăzi?

Trebuie remarcat faptul că, în funcție de grup sau de situație, facilitatorul ar trebui să adapteze modul în care se răspunde la aceste întrebări. Dacă situația este foarte sensibilă, aceste situații pot fi atenuate. O resursă pentru a face acest lucru este:

În loc să comunicați răspunsurile întregului grup, puneți tinerii în perechi timp de 5 minute și rugați-i să discute despre asta la un nivel mai personal și mai intim. Închideți sesiunea cu o concluzie cognitivă despre familie.

Câteva instrucțiuni care pot fi luate în considerare pentru această activitate:

- Selectați sau scrieți situația conflictuală care trebuie reprezentată și un scurt profil pentru fiecare dintre personaje.
- Puneți interpreții pe scenă și încercați să creați o atmosferă relaxată.
- Lăsați actorilor timp să își internalizeze rolurile.
- Lăsați scena să se dezvolte liber.
- Decupați scena când temele pe care doriți să le afișați au devenit clare.
- Pregătiți câteva întrebări pentru observator și actori, pentru a începe discuția dacă aceasta nu apare spontan.
- Termină-l înainte să se stingă.
- Faceți o închidere finală pe baza punctelor pe care ați vrut să lucrați și să le interiorizați în timpul activității.

Exemplu de roluri și situații posibile care pot fi reprezentate în mediul familial:

- Sara: tânără care vrea să devină independentă și să-și găsească propriul spațiu.
- Manu: fratele mai mic al Sarei care vrea camera pentru el.
- Rosa: mama Sarei care nu crede că Sara este pregătită să facă acest pas.
- Tomás: bunicul Sarei care o sprijină pe Sara în decizia ei.

## Forum video

Un film video, un episod dintr-o serie sau un scurtmetraj este folosit pentru a prezenta și analiza un subiect. În acest caz, sunt arătate cele care fac aluzie la un aspect pozitiv sau negativ al relațiilor de familie. Câteva exemple ar putea fi:

- <https://youtu.be/nTB61iR6cVQ> (scurtmetraj)
- Sex education (serial)
- Modern family (serial)
- Gilmore girls (serial)
- This is us (serial)
- Shameless (film)
- Little Miss Sunshine (film)
- Captain fantastic (film)
- J'ai tué ma mère (film)

În prealabil este prezentat filmul, episodul sau scurtmetrajul și sunt evidențiate o serie de idei principale. După vizionarea filmului, se formulează o serie de întrebări în raport cu conținutul acestuia și care dau naștere la reflecție și dezbateri ulterioară asupra subiectului în cauză.

Mai precis, activitatea se desfășoară după cum urmează. În primul rând, se alege un film, un episod dintr-un serial sau un scurtmetraj adaptat subiectului și obiectivelor de atins. În acest caz, ar fi toate cele legate de mediul familial și influența pe care acesta o are asupra dimensiunii emoționale, mentale și relaționale a tinerilor.

În al doilea rând, facilitatorul va prezenta conținutul și structura materialului ales. Această cifră ar trebui să motiveze participanții și să evidențieze toate acele idei cheie în vederea identificării lor pe parcursul filmului, capitolului sau scurtmetrajului și analizei lor ulterioare. Câteva idei cheie sunt că ar trebui să analizeze toate acele aspecte care le atrag atenția sau despre care consideră că sunt semnificative în relațiile de familie și în raport cu conținutul care va fi prezentat. Aceasta este urmată de o vizionare a filmului, episodului sau scurtmetrajului.



După vizionare, va avea loc o discuție pe toate aspectele relevante. Aceasta se poate învăța în jurul următoarelor teme și scopuri:

- Stabilirea nivelului de înțelegere a filmului, episodului sau scurtmetrajului prin întrebări care să permită tinerilor să sintetizeze intriga și să inițieze discuția finală și împărtășirea.
- Analiza unor secvențe sau situații specifice din materialul sau personajele audiovizuale, încercând să le definească prin observarea comportamentului acestora.

O modalitate de a analiza diferitele situații și comportamente ale personajelor, precum și de a stabili ce nivel de înțelegere au avut acestea, este de a pune o serie de întrebări care să ghideze și să faciliteze procesul și să facă dezbaterile mai dinamice. Câteva exemple de întrebări care pot fi folosite pentru a adăuga dinamism discuției sunt următoarele:

- Ce valori transmite familia protagonistă?
- Crezi că folosesc un stil educațional corect? De ce?
- Cum sunt relațiile dintre membrii familiei și există roluri diferite?
- Există un nucleu adecvat de conviețuire?
- Se simt toți membrii incluși în familie?
- Oferă familia securitate și stabilitate?
- Există îngrijire și cooperare reciprocă între membri?
- Există legături emoționale sănătoase?
- Membrii familiei se confruntă emoțional cu diferitele situații care apar în film sau scurtmetraj?
- Există o comunicare și sprijin adecvat?
- Contribuie familia la beneficiul tinerilor în dezvoltarea lor personală și socială?
- Fac ei vreun fel de activități în timpul liber împreună?
- Împărtășesc aceleași idei, valori și credințe?
- Există reguli sau limite în gospodărie? Sunt regulile clare și concise? Modul în care sunt stabilite sau negociate este... autoritar sau permisiv? Sau... mai orizontal și democratic? De comun acord?

- Credeți că familia descrisă îndeplinește următoarele nevoi de bază?
  - Necesitatea de a avea: aspecte economice și educaționale necesare pentru a trăi.
  - Nevoia de relaționare: comunicare bună între membri, demonstrație emoțională.
  - Nevoia de a fi: simțul autonomiei și identității fiecăruia dintre membrii care aparțin familiei.

În cadrul dezbaterii finale, facilitatorul poate nota, pe tablă sau pe post-it-uri, toate contribuțiile apărute, cu scopul de a realiza o sinteză finală a problemelor apărute și care dau naștere unei reflecții comune asupra tuturor acelor aspecte care pot fi îmbunătățite în cadrul mediului familial.

### **Povești de familie**

**3** Această activitate constă în citirea unei povești de familie\* în care fiecare dintre tineri va trăi toate evenimentele care au loc în poveste de parcă ei ar fi adevăratul protagonist. Se urmărește ca aceștia să experimenteze diferite situații și, în acest fel, să abordeze și să le înțeleagă, prin experiențele altora, pe ale lor. Se urmărește ca această înțelegere să fie nu doar la nivel cognitiv, ci și la nivel emoțional, adică luând în considerare toate percepțiile și emoțiile resimțite de cei care trăiesc aceste situații.

Un exemplu de poveste: <https://tucuentofavorito.com/las-dos-hormigas-fabula-sobre-el-miedo-a-los-cambios/> (Tradus în engleză în secțiunea bibliografie).

În primul rând, se vor asigura condițiile necesare pentru ca toți tinerii să ajungă într-o stare de concentrare. În acest scop, se va crea o atmosferă relaxată printr-o iluminare adecvată și unde liniștea va predomina pe parcursul desfășurării activității. Facilitatorul activității va citi povestea cu o voce blândă, respectând momentele de tăcere care sunt prevăzute în timpul narațiunii, pentru a crea o mai mare introspecție din partea fiecăruia dintre ei.

Odată terminată povestea, se va desfășura o sesiune de brainstorming, astfel încât fiecare participant să poată rezuma, în unul sau două cuvinte, toate sentimentele care au fost trezite în timpul poveștii. În această fază a activității se notează cuvintele care indică sentimentele, dar sentimentele nu sunt elaborate.

Ulterior, se alege câteva dintre cuvintele scrise și fiecare dintre tineri este invitat să exprime în ce moment al poveștii a avut acest sentiment. În final, se pot pune o serie de întrebări care să se încheie cu un paralelism între experiență și obiectivul activității.

Câteva întrebări posibile sunt:

- Ce se întâmplă cu protagonistul poveștii?
- Care sunt consecințele diferitelor decizii luate de fiecare dintre personajele poveștii?
- Cum rezolvă personajul principal conflictul din poveste?
- La ce soluții te poți gândi?
- Ce valori noi ai învățat la sfârșitul poveștii?
- Ce ai învățat?

De-a lungul poveștii, sunt situații care pot da naștere unei analize în care este posibil să se propună soluții alternative și comune și, pe scurt, să se împărtășească un spațiu de comunicare, dialog și critică constructivă.

La sfârșitul povestirii familiei, întrebați:

- Ce este familia? Explorați diferite forme și definiții ale familiei și fiți cât mai incluziv posibil.



## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Considerați că este important să desfășurați activități care să conștientizeze importanța unor bune relații de familie?
- Ce ai învățat în timpul atelierului?
- Cum îl poți aplica de acum înainte? Fă-ți un angajament.

## BIBLIOGRAFIE

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, España: Obra Social “la Caixa”.
- Fundación Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Cataluña, España.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



# MATERIALE

## Pune-te în locul meu:

- Jocuri de rol cu situația conflictuală care urmează să fie reprezentată și un scurt profil pentru fiecare dintre personaje.

## Forum video:

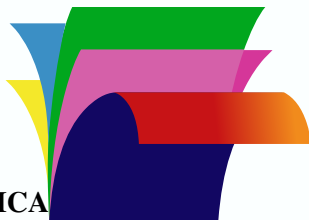
- Film video, episod dintr-un serial sau scurtmetraj.
- Proiector.
- Calculator.
- Tablă și cretă sau post-it-uri cu pixuri și/sau markere.

## Povești de familie:

- Fabule „cele două furnici” ca exemplu, dar ar putea fi altele
- Post-it-uri
- Pixuri sau markere.



## **ANEXĂ**



### **O FABULĂ PENTRU A REFLECTĂ LA FRICA DE SCHIMBARE: CELE DOUĂ FURNICI, O FABULĂ DESPRE FRICA DE SCHIMBARE**

O furnică trăia liniștită pe un munte de zahăr. O altă furnică locuia în apropiere, pe o movilă de sare. Furnica care locuia pe muntele de zahăr trăia fericită, pentru că îi plăcea mâncarea foarte dulce, în timp ce furnicia care trăia pe movila de sare îi era mereu îngrozitor de sete după ce mânca.

Într-o zi, furnica din muntele de zahăr s-a apropiat de muntele de sare:

- Bună, prietene, spuse el.

- Bună, prietene, spuse furnica din movila de sare, ce bine să vezi o altă furnică aici! Începeam să mă simt foarte singur...

- Ei bine, locuiesc foarte aproape de aici, într-un munte de zahăr.

- Zahăr? Și ce-i ăsta? a întrebat furnica de pe movila de sare.

- N-ai gustat niciodată zahăr? O să îl iubești! Dacă vrei, vino mâine să mă vezi și te las să încerci zahărul.

- Cred că este o idee fantastică, a răspuns intrigată furnica de sare.

Furnica de munte de sare o vizitează pe furnica de zahăr.

A doua zi, furnica de pe movila de sare a decis să accepte invitația vecinului său. Dar înainte de a pleca, s-a gândit să ia niște sare în gură, în caz că nu-i plăcea zahărul. Așa ar avea ceva de mâncare.

Și după o scurtă plimbare, a descoperit curând muntele strălucitor de zahăr. În vârful era vecina ei.

- Mă bucur că ai venit, prietene! Haide, vreau să gusti din zahăr.

- Bine, răspunse furnica de sare.

Odată sus, furnica vecină i-a oferit niște zahăr, dar din moment ce avea sare în gură, zahărul îi avea gust de sare.

- Ei bine, e amuzant, spuse furnica de sare, se dovedește că zahărul tău are gust la fel ca sarea mea. Trebuie să fie același lucru. Tu îi spui zahăr și eu îi zic sare.

- Nu se poate, spuse surprinsă cealaltă furnică, am gustat sare și nu e deloc asemănător... Să vedem, deschide gura.

Atunci, furnica și-a dat seama că a depozitat sare în gură.

- Desigur! Acum înțeleg! Haide, scuipă sarea și încearcă din nou....

Cealaltă furnică s-a supus și de data aceasta zahărul a avut în sfârșit gust de zahăr.

- Mmmmm! Delicios! Este minunat! a spus furnica entuziasmată. Și a rămas cu noul ei prieten, bucurându-se de gustul minunat și dulce al zahărului.

Morala: „Dacă nu scapi de ceea ce te agăți fără ca asta să te facă fericit, nu vei putea să te bucuri de nou și să-i dai șansa să se îmbunătățească”.

Ce poți lucra cu această scurtă fabulă? Cu această fabulă vei lucra la:

- De ce nu ar trebui să vă fie frică de schimbare.
- Pentru a obține o îmbunătățire, trebuie să lăsați în urmă anumite conforturi.
- Nu vei ști niciodată ce bine te așteaptă afară dacă nu lași ceea ce te ține înrobite în prezent.

## **Reflecții asupra fabulei „Cele două furnici” și frica de schimbare.**

Această fabulă a lui Prem Rawat ne oferă o reflecție interesantă asupra schimbării, asupra atitudinii față de noutăți și asupra a ceea ce ne ține „legați” de anumite conforturi cu care nu ajungem să fim fericiți.

- Ignoranța ne dă liniște sufletească, dar ratăm lucruri minunate: furnica care trăiește în muntele de sare nu știe că există o altă mâncare, mai bună. Nu a investigat niciodată. Ea trăiește liniștită, în zona ei de confort. Și deși știe că nu este fericită, pentru că acea mâncare îi însetează, nu se simte suficient de curajoasă să-și părăsească muntele liniștit și să iasă să investigheze, de teamă să nu piardă ceea ce avea.
- Pentru a prospera, uneori, trebuie să renunțăm la ceea ce avem: chiar și atunci când mergea pe muntele vecinului său, încerca să ia cu el puțin din sare pentru a evita să se înfometeze. Cu toate acestea, ea și-a dat seama curând că numai renunțând complet la muntele ei de sare va obține un gust de zahăr.
- Frica ne împiedică să prosperăm: aceasta este o bună reflecție asupra schimbării și asupra zonei de confort. De multe ori ne este frică să luăm o decizie care presupune părăsirea muntelui nostru liniștit de sare... chiar dacă nu prea ne convinge... Fără să ne dăm seama că acolo ne așteaptă un munte minunat de zahăr.



## WORKSHOP 5

# RELAȚII ÎN GRUPUL DE PRIETENI



### **OBIECTIV GENERAL**

- Să întărească construcția unei identități individuale bazată pe îmbunătățirea stimei de sine și a conceptului de sine precum și să promoveze spații care favorizează autocunoașterea.
- Promovarea incluziunii și a sentimentului de apartenență în cadrul grupurilor prin participarea, coeziunea și cooperarea membrilor săi.
- Să încurajeze relațiile între egali prin munca de grup cu tinerii, permițând crearea unei rețele relaționale și sprijin reciproc între aceștia.
- Să promoveze abilitățile personale și sociale care să permită o mai bună tranziție la viața adultă.

### **OBIECTIVE**

- Pentru a crea un climat de încredere și activități incluzive care promovează interacțiunea, comunicarea și relațiile sociale între tineri, precum și consolidarea legăturilor și a valorilor comune precum diversitatea, încrederea și empatia.
- Împuternicirea tinerilor cu resurse pentru identificarea, recunoașterea, înțelegerea, gestionarea și exprimarea emoțiilor lor, precum și pentru îmbunătățirea stimei de sine și a conceptului de sine.
- Pentru a crea spații calme prin diferitele tehnici de meditație, management emoțional, conștientizare corporală și reprezentare a situațiilor.



# INTRODUCERE

## EXERCITIU DE SPARGEREA A GHETII: Schimbarea identității

Facilitatorul scrie pe un flipchart sau o coală de hârtie o serie de 4-5 întrebări în legătură cu tema prezentărilor. Un exemplu este Care este numele tău? Ce putere ai avea? Care ar fi un titlu bun pentru biografia ta? Ce cântec ar rezuma personalitatea ta și de ce? În ce epocă ți-ar fi plăcut să trăiești și de ce?

În primul rând, tinerii, în perechi, pun întrebări. Când termină, își schimbă partenerul, dar cu noul partener trebuie să se prefacă a fi partenerul anterior și apoi să răspundă la întrebări încercând să-și amintească răspunsurile. De asemenea, se pot citi notițele unul altuia, dacă au.

Când termină, își schimbă din nou partenerii, asumându-și întotdeauna personalitatea partenerului anterior. După un timp, dinamica este blocată.

În acest moment fiecare persoană va trebui să răspundă la întrebări prefăcându-se că este ultimul partener pe care l-a avut, iar ceilalți vor trebui să ghicească cine sunt.

Exercițiul se poate încheia cu o rundă de scurte introduceri în care, în final, fiecare vorbește despre sine.

1. O opțiune alternativă este ca atunci când sunt adresate întrebările, fiecare persoană să răspundă la întrebare scriindu-și răspunsul pe o foaie de hârtie.
2. Ei își vor atârna răspunsul pe piept cu un ac de siguranță.
3. Când toți oamenii au răspuns, se vor ridica, iar persoana care conduce activitatea le va explica că muzica va începe să se audă și ar trebui să caute parteneri cu care răspunsul să se potrivească sau să se aseamănă și să danseze împreună.
4. În timp ce se redă muzica, se acordă timp pentru formarea perechilor sau a grupurilor. Facilitatorul va controla momentul în care muzica se oprește și va avea loc o mică dezbatere în care fiecare persoană își va explica răspunsul și cum s-a simțit făcând activitatea.
5. Dacă se dorește, se poate repeta cu o nouă întrebare.





## ACTIVITĂȚI

### 1 Colaj de autoportret

Este o activitate care vizează favorizarea creării unei atmosfere relaxate și participative, precum și a comunicării și schimbului, dobândind un grad mai mare de încredere și cunoaștere despre sine, ceilalți și grupul însuși. De asemenea, spre promovarea bogăției de a fi parte a diversității prin toate aspectele care compun fiecare dintre membrii săi. De asemenea, își propune să dezvolte un concept de sine pozitiv și să ofere tuturor oportunitatea de a se exprima în cadrul grupului, pentru ca fiecare să aibă locul lui, adică pentru ca fiecare să aibă un sentiment de apartenență.

Facilitatorul activității ar trebui să distribuie, pe o masă, decupaje din reviste sau ziare care prezintă diferite imagini. Numărul de desene sau ilustrații ar trebui să fie de cel puțin patru ori numărul tinerilor care urmează să facă activitatea, astfel încât să aibă suficiente opțiuni pentru a o desfășura.

În acest fel, tinerii sunt rugați să vină la masă, să se uite la pozele disponibile și să aleagă două sau patru dintre ele. Pentru a face această selecție, ei vor trebui să țină cont de faptul că vor trebui să identifice, pe de o parte, pe cele despre care cred că le reprezintă și le simbolizează cel mai mult aspectele pozitive și, pe de altă parte, toate acele aspecte pe care și le-ar dori să le îmbunătățească și să lucreze.

Odată ce toată lumea a ales imaginile, va avea loc o mare rundă în care fiecare membru va arăta imaginile și va împărtăși cu restul grupului motivele alegerilor lor.

În următoarea etapă a activității, tinerii vor fi invitați să își deseneze propriul portret pe o foaie de hârtie colorată și să scrie alături de acesta și alte caracteristici ale personalității lor sau alte informații pe care cred că ar fi interesant să le împărtășească, precum hobby-uri, plăceri, studii etc.

Fiecare participant își va prezenta portretul și, în final, fiecare membru al grupului îl va lipi pe un mural comun care va alcătui colajul cu numele pe care îl alege în colaborare și în cooperare. Din acel moment, acesta va fi numele pe care îl vor avea ca grup.

## Conștiința de sine

Această activitate are scopul de a ajuta tinerii să se cunoască pe ei înșiși prin introducerea unor instrumente de relaxare și conștientizare a corpului care le permit să-și aprofundeze înțelegerea unor concepte precum managementul emoțional (scăderea nivelului de anxietate în fața diferitelor schimbări din ciclul de viață, toleranță la frustrare etc.), mișcare etc. Precum și crearea unui climat mai mare de încredere prin exprimarea liberă a tot ceea ce s-a putut simți în timpul activității și căutarea unor soluții comune.



În primul rând, se face o scurtă introducere despre ce este mindfulness. Este un focus pe care îl putem pune pe respirație, de parcă ar fi un instrument care ne conectează cu momentul prezent și ne îndepărtează de toate grijile care aparțin trecutului sau viitorului. Alte puncte asupra cărora ne putem concentra atenția și pune acea prezență vor fi felul în care pășim sau mergem pe podea, emoțiile, gândurile și senzațiile care intră în corpul nostru, printre altele.

Ulterior, se va propune să ne plimbăm printr-o încăpere făcând o reprezentare a polarităților precum mersul în grabă sau încet, de parcă pământul pe care mergem ar fi ars sau de gheață, de parcă nu am fi vrut să atingem pe nimeni sau să salutăm pe toată lumea. Este important ca toate aceste exerciții să fie efectuate cu conștientizarea corpului și a spațiului pe care acesta îl ocupă.

Apoi trecem la o a doua parte a activității în care, individual, așezați sau întinși în cameră, desfășurăm o meditație ghidată. Un exemplu în acest sens este că se vor concentra pe greutatea corpului lor și apoi se vor concentra asupra diferitelor părți, de la picioare până la coroana capului. Scopul este ca tinerii să devină conștienți de ce simt, ce gânduri le vin în cap, dacă sunt îngrijorați de ceva anume și să învețe să se relaxeze în aceste situații de zi cu zi.

În anexe sunt enumerate câteva meditații ghidate care pot fi alese, care favorizează stări de autocunoaștere și management emoțional.

În cele din urmă, va exista un spațiu pentru a împărtăși tot ceea ce au putut să gândească și să simtă pentru a se simți însoțiți în acest proces de alți tineri cu preocupări și nevoi similare. Se pot propune și soluții comune, pe tablă, pentru fiecare dintre experiențele acumulate de tineri pe parcursul activității. Toate acestea vor duce la o stare de empatie și înțelegere a faptului că toți avem procese și momente similare de-a lungul vieții noastre și că prin munca în echipă putem obține soluții mai mari și mai bune, precum și întărirea ideii că cerem ajutor de la ceilalți atunci când se confruntă cu o dificultate, departe de a fi o slăbiciune, devine o forță. Prin urmare, lucrăm și la aspecte precum sprijinul reciproc, coeziune și cooperare.

## Dansul Măștilor și al Emoțiilor



Este o activitate care vizează încurajarea comunicării emoționale prin creativitate, mișcarea corpului și sunet. Datorită acestei activități, tinerii vor putea să identifice emoțiile pe care le simt în acel moment al ciclului lor de viață, să le exprime prin crearea unui caracter și a unei mișcări corporale și să reflecte asupra modului în care aceste emoții sunt transformate atunci când au ocazia să canalizeze lor. Ei vor putea, de asemenea, să redescopere ce îi provoacă și ce experiențe le trezesc emoțiile altor oameni și cum să le facă față.

În primul rând, tinerilor le sunt distribuite diferite materiale pentru a-și realiza măștile personalizate. Ulterior, tinerii sunt rugați să facă o mască care să reprezinte emoția pe care o resimt în acel moment și că nu trebuie să spună nimănui care este emoția selectată. Pe lângă mască, ei vor trebui să se gândească și la un dans care să reprezinte acea emoție.

Odată ce toată lumea își are masca, ar trebui să o pună și să danseze liber prin cameră în timp ce se aude muzica. Când dau peste o altă persoană, le vor arăta dansul și le vor spune la ureche emoția care este reprezentată.

După acest spațiu creat pentru a dansa și a împărtăși emoții și senzații, va avea loc o a doua parte, în care fiecare tânăr va răspunde fiecăreia dintre emoțiile care au apărut anterior prin actul care simte că îl poate ajuta cel mai mult pe celălalt. Adică dacă un tânăr reprezintă o emoție de bucurie, cealaltă persoană o poate împărtăși și printr-o mișcare de bucurie, sau dacă, dimpotrivă, reprezintă o emoție de tristețe, cealaltă persoană îi poate îmbrățișa sau să facă ceva pe care ei îl consideră distractiv ca răspuns la acea emoție.

În final, se va desfășura același proces ca la început, dar în loc să fie printr-un dans, de data aceasta își vor da jos măștile și vor reprezenta prin realizarea unei statui emoția pe care o simt după întreaga activitate.

Activitatea se va încheia cu o împărtășire de idei pentru discuție și reflecție. Acest lucru, la rândul său, va încuraja comunicarea, ascultarea activă și empatia.

- Cum te-ai simțit când ai făcut această activitate?
- Ce posturi ai adoptat pentru a dansa și a reprezenta emoția pe care o simțeai?
- Când cineva din grup ți-a povestit despre dansul pe care îl interpreta, ce experiențe sau sentimente ți-a trezit?
- S-a identificat cineva cu mișcările vreunuia dintre dansuri, ai identificat mișcarea dansului cu lucruri care ți se întâmplă atunci când ești în/cu acea emoție?
- Cum te-ai simțit când ceilalți membri ai grupului au răspuns la emoțiile pe care le aveai în acel moment și când ai făcut-o singur cu ceilalți?
- Crezi că este important să înveți să exprimi ceea ce simți și să empatizezi cu ceea ce simt alții și de ce?

De asemenea, se poate face un debriefing pentru a aprofunda ideea despre modul în care exprimarea emoțională într-un grup de egali este importantă prin aspecte precum:

- Starea de spirit a grupului.
- Responsabilitatea pentru propriile emoții în cadrul unui grup.
- Responsabilitatea pentru reacțiile la emoțiile altora.
- Cum vă poate sprijini grupul atunci când vă aflați într-o situație/emoție diferită.

## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Care activitate de atelier ți-a oferit cel mai mult și care cel mai puțin? De ce?
- Crezi că după aceste activități ai ajuns să te cunoști mai bine? Și pe ceilalți?
- Ați observat aspecte și calități pozitive în voi și în ceilalți din grup? Și aspecte la care ați dori să continuați să lucrați?
- Crezi că este important să faci parte dintr-un grup și că fiecare persoană are și adaugă o valoare unică în cadrul grupului? De ce?

## BIBLIOGRAFIE

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, España: Obra Social “la Caixa”.
- Fundación Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Cataluña, España.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



# MATERIALE



## Schimbarea identității:

- Tabla de scris.
- Cretă sau markere.

## Opțiuni alternative:

- Ac de siguranță.
- Coli A4.
- Markere.
- CD cu casetă sau computer pentru redarea muzicii.

## Colaj cu autoportret:

- Decupaje de reviste sau ziare .
- Lipici.
- Bandă.
- Foarfece.
- Hârtie colorată.
- Creioane, markere și vopsele.
- Hârtie de perete.

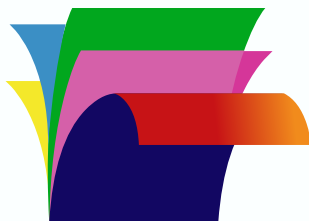
## Conștiința de sine:

- Covoraș.
- Pătură.
- CD cu casetă sau computer pentru redarea muzicii relaxante.
- Tabla de scris.
- Cretă sau markere.
- Meditații ghidate.

## Dansul Măștilor și al Emoțiilor

- Pixuri colorate.
- Carton.
- Foarfece.
- Bandă adezivă.
- Sclipici sau orice alt obiect decorativ
- Bandă.

# ANEXĂ



## MEDITAȚII GHIDATE: SCRIPT DE RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

Începeți prin a vă așeza sau întins într-o poziție confortabilă, unde capul este susținut și picioarele și picioarele nu sunt încrucișate.

Începeți prin a vă concentra atenția asupra respirației. Fă-l neted, lent și calm. Urmăriți fiecare respirație în timp ce alunecă și se elimină. Respirația ta este fără efort. Nu necesită tensiune, nicio îngrijorare și nicio interferență. Inspirați încet, faceți o pauză și apoi eliberați respirația și, odată cu ea, orice tensiune din corpul vostru.

Faceți o pauză înainte de următoarea inspirație, savurând liniștea care vine în acel spațiu în care o respirație pleacă și alta sosește. Prelungește acea pauză mai mult... și mai mult... cu fiecare respirație. Afundă-te în relaxare, astfel încât să simți și să fii atent la fiecare suprafață care îți atinge corpul. Țesătura hainelor tale îți încorporează ușor corpul. Aerul care trece peste pielea ta, te calmează și elimină tensiunea. Ești atât de greu încât corpul tău ar putea continua să se scufunde mult, mult dincolo de scaunul sau podeaua care te susține.

Acum, concentrează-ți atenția asupra picioarelor tale. Strângeți toți mușchii picioarelor prin strângerea degetelor de la picioare. Menține tensiunea... Lasă restul corpului relaxat... ȚINE... și eliberează. Simțiți că căldura relaxării revine în picioare, bucurați-vă de acest sentiment. Acum strânge-ți încă o dată picioarele... ȚINE... ȚINE... și eliberează. Bucură-te de relaxarea picioarelor tale. Lasă-le să devină moi și flexibile încă o dată. Acum concentrează-ți atenția asupra picioarelor tale. Încordați-vă gambele și coapsele... Țineți această tensiune... Mai tare... Țineți... și eliberați. Lasă-ți picioarele să devină inundate de căldura relaxării. Lasă această senzație să hrănească mușchii oboșiți. Bucură-te de acest sentiment. Acum repetă tensiunea din picioare... ȚINE... ȚINE... și eliberează. Simțiți diferența dintre rece, dur, tensiune și relaxare caldă, liniștitoare. Lasă toată tensiunea să îți treacă prin degetele de la picioare cu fiecare respirație exterioară.



Acum concentrează-ți atenția asupra stomacului, pieptului și spatelui. Încordează-ți întregul trunchi strângându-ți stomacul și prăbușindu-ți pieptul în sine. Țineți acea tensiune... Țineți... mai strâns... și eliberați. Inspirați adânc, umplându-vă toată cavitatea toracică... ȚINE... și oftă, eliberând toată tensiunea și rezistența reținută. Simțiți căldura relaxării umplându-vă fiecare parte a trunchiului și curgându-vă pe spate. Răspândindu-vă pe întregul trunchi. Acum repetă tensiunea... ȚINE... ȚINE... și eliberează. Oftă următoarea respirație și bucură-te de senzația de relaxare totală. Lăsați tensiunea să curgă prin picioare și picioare, lăsând doar senzația liniștită de relaxare.

Acum, concentrează-ți atenția asupra brațelor și mâinilor tale. Încordați toți mușchii mâinilor și brațelor, făcându-le rigide și strânse... ȚINE... ȚINE... și eliberează. Lăsați-le să devină moi și neînduplecați. Lasă-le să se scufunde în suprafața care le susține, simți-le ușor deconectate de corpul tău. Acum repetă tensiunea... ȚINE... ȚINE... și eliberează. Lăsați tensiunea să curgă prin vârfurile degetelor.

Acum îndreptați-vă atenția asupra feței și gâtului. Încordați mușchii feței și gâtului, strângând fața, strângând maxilarul și făcându-vă gâtul strâns și rigid. ȚINE... ȚINE... și eliberează. Eliminați toată tensiunea zilei și lăsați-vă fața și gâtul să devină netede, moi și relaxate. Lasă relaxarea să se topească în fața și gâtul tău. Răspândind ca căldura soarelui, netezindu-ți sprânceana, eliberând maxilarul și înmoaie-ți gâtul. Acum strânge-ți fața și gâtul încă o dată... ȚINE... ȚINE... și eliberează.

Lasă senzația de relaxare totală să se răspândească de pe față, pe gât... în umeri... pe brațe... prin mâini... umplându-ți tot trunchiul... și curgând pe fiecare dintre picioarele tale. ...și strângându-ți picioarele. Cu fiecare inspirație inspirată, inspiră mai multă relaxare în corpul tău și, cu fiecare inspirație expirată, eliberează mai multă tensiune. Afundându-te din ce în ce mai adânc în relaxarea ta totală. Bucurați-vă de această senzație pentru câteva clipe.

Acum îndreptați-vă atenția către camera în care vă aflați și zgomotele din jurul vostru. Începeți încet să vă întindeți și să vă mișcați corpul, iar când sunteți gata, deschideți ochii și ridicați-vă, simțindu-vă îmborsărit și pregătit să faceți față următoareii provocări cu care vă veți confrunta.

## **MEDITAȚIE GHIDATĂ: SCRIPT DE RELAXARE PASIVĂ**

Începeți prin a sta sau întins într-o poziție confortabilă, unde capul este susținut iar picioarele și picioarele tale sunt neîncrucișate.

Începeți prin a vă concentra atenția asupra respirației. Fă-l neted, lent și calm. Calmează-ți mintea concentrându-te pe fiecare respirație. Respirația ta este ca o val, care se spală ușor și lin și alunecă liniștit înapoi. Inspiră adânc și ține-o... apoi oftă, eliberând tensiunea, îngrijorarea și strângerea corpului tău. Respirația ta este fără efort. Calmează fiecare colț al corpului cu prezența sa calmantă și dătătoare de viață. Lasă-ți respirația să devină din ce în ce mai lentă pe măsură ce te relaxezi din ce în ce mai mult.

Acum atrage-ți atenția asupra corpului tău. Începeți să vă scanați corpul cu ochiul minții, căutând orice tensiune și eliberând-o. Afundă-te în relaxare, astfel încât să simți și să fii atent la fiecare suprafață care îți atinge corpul. Țesătura hainelor tale atingându-ți ușor corpul. Aerul care trece peste pielea ta, te calmează și elimină tensiunea. Ești atât de greu încât corpul tău ar putea continua să se scufunde mult, mult dincolo de suprafața care te susține.

Dacă gândurile tale se îndreaptă spre alte subiecte, nu te opri asupra lor, pur și simplu permite-le să intre și să iasă din nou fără a le acorda prea multă atenție. Reconcentrați-vă asupra respirației și sentimentelor din corpul vostru, acum este momentul să vă liniștiți mintea și să vă hrăniți corpul.

Începeți să vă imaginați că stați la soare într-o zi răcoroasă, simțind că soarele vă încălzește fața, liniștind-o și eliberând tensiunea din ea. Lasă toată tensiunea să dispară cu fiecare respirație exterioară. Gândește-te la toți mușchii mici din jurul ochilor, gurii, frunții, limbii, maxilarului și relaxează-i. Lasă-le să devină moi. RELAXĂȚI-VĂ... Lasă-ți fața să se netezească și să devină complet eliberată de tensiune. Relaxează-te... Soarele începe să îți încălzească umerii și gâtul. Este cald și liniștitor, reconfortant și eliminând tensiunea, lăsând-o să curgă de pe umeri și gât cu fiecare respirație exterioară. Devenirea moale și relaxată; cald și lipsit de tensiune. Acum soarele îți încălzește și brațele și mâinile, cald și relaxat, simțindu-te moale și lejer, toată tensiunea curgând cu ajutorul prezenței pașnice a soarelui. Toți mușchii din brațe și mâini sunt liberi de tensiune, nu mai sunt strânși. Nu mai este pregătit să te miști, să reacționezi sau să-ți urmezi voința. Fața, gâtul, umerii, brațele și mâinile sunt inundate de căldura și hrănirea relaxării.

Soarele începe acum să-ți încălzească trunchiul, eliberând tensiunea din piept și din stomac. Respirația ta curge înăuntru și afară, complet liber de orice rezistență. Abdomenul tău se ridică și coboară ușor cu fiecare respirație interioară. Întregul trunchi este relaxat și moale, umplut cu căldura soarelui și confortul relaxării.

Toată tensiunea este eliberată cu fiecare respirație exterioară, curgând fără probleme, lăsând doar liniște. Soarele este cald pe spate, calmând și încurajând orice strângere și tensiune să se topească departe de mușchi, lăsându-i moi și relaxați. Nemaifiind nevoie să te susțină, mușchii spatelui tău sunt îmbrățișați de căldura relaxării.

Acum soarele îți încălzește și liniștește picioarele, începând să-ți încălzească coapsele și gambele, slăbindu-i acești mușchi și lăsându-i moi și flexibili. Tensiunea curge totul. Bucurați-vă de senzația de relaxare completă, toată rezistența a dispărut. Simte-ți picioarele grele și letargice, fără să-ți mai susțină greutatea sau să te poarte. Lejer și relaxat.

Căldura continuă până la picioarele tale, topind etanșeitarea, lăsând moliciune totală, calm și pace. Tensiunea care curge prin picioarele tale cu fiecare respirație exterioară. Acum toate picioarele tale sunt relaxate, grele și libere. Toată rezistența a dispărut, lăsând doar liniște și căldură în locul ei.

Simte-ti tot corpul relaxat, linistit si calm. Bucurați-vă de senzația de relaxare din cap până în picioare. Lăsați senzația să vă curgă întregul corp cu fiecare respirație interioară, lăsându-vă complet și total relaxat. Bucurați-vă de acel sentiment pentru câteva momente acum, scufundându-vă și mai adânc.

Acum deveniți din nou conștienți de împrejurimile voastre, începeți să vă zvâcniți degetele de la mâini și de la picioare, deschideți ochii, faceți o întindere dacă doriți și amintiți-vă să păstrați în minte senzația de relaxare ori de câte ori vă simțiți încordat, stresat sau anxios.

# WORKSHOP 6

## GESTIONAREA RESURSELOR



### OBIECTIV GENERAL

Să-i ajute pe tineri să-și descopere propria strategie de gestionare a resurselor și să fie conștienți de resursele necesare pentru viața lor independentă

### OBIECTIVE

- pentru a fi conștienți de ceea ce înseamnă resurse
- pentru a construi o strategie de management al resurselor

### INTRODUCERE

Tur tur cu modificări față de atelierelor anterioare  
Energizant - in functie de grup

### ACTIVITĂȚI

**Facilitatorul le cere participanților să-și imagineze următorul scenariu:**

1 Ai toți banii din lume. Au trecut 6 luni și ți-ai îndeplinit toate nevoile și nu ai probleme financiare.

Care sunt primele 3 priorități din planul tău de viață?

Participanții sunt rugați să facă lista și apoi să o discute în perechi.

## Facilitatorul continuă cu următoarele întrebări:

- Ce îți trebuie mai mult în viața asta?
- Ce nu poți cumpăra cu bani și îți dorești sau ți-ai dori?
- Participanții răspund individual la întrebări și discută în aceleași perechi.

După aceste discuții în perechi, facilitatorul cere fiecărei perechi concluziile și le centralizează pe o hârtie de flipchart.

Concluzia merge la ideea că în viață nu ai nevoie doar de bani sau de resurse financiare, ci avem nevoie și de resurse umane (relații), alte resurse materiale (în care poți investi, să le produci) și resurse personale (în termenii puterii de a-ți crea propria realitate și viață).



---

## Credințe în bani - facilitatorul prezintă o listă de convingeri comune despre bani - Anexa 1

După identificarea credințelor, participanții vor răspunde la următoarele întrebări:

- Ai avut bani când ai crescut?
- Cum îți câștigi banii?
- Cum ai obținut jobul pe care îl ai acum?
- Crezi că banii sunt răi sau buni? De ce?
- Te stresezi vreodată din cauza banilor?
- Ce te-au învățat părinții tăi despre bani?
- Care este cea mai bună decizie despre bani pe care ai luat-o vreodată?
- Economisești pentru ca eu să studiez după școală?
- Crezi că oamenii ar trebui să vorbească mai mult despre bani?
- Crezi că este în regulă ca copiii să știe cât câștigă părinții lor?
- Discuție în grupul mare despre convingerile lor și despre modul în care aceste convingeri le influențează deciziile cu privire la gestionarea resurselor în viață.



## Resurse umane – descoperiți-vă pe voi înșivă

<https://www.coachcarson.com/cash-flow-quadrant-how-earn-matters/>

Facilitatorul face o explicație a acestor categorii și participanții identifică tipul lor.

Fiecare participant realizează un plan de management al resurselor și care sunt prioritățile în acest sens, pentru anul următor.

4

### E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Ce te-au învățat părinții tăi despre bani?
- Care este cea mai bună decizie de bani pe care ai luat-o vreodată?
- Economisești pentru ca eu să studiez după școală?
- Crezi că oamenii ar trebui să vorbească mai mult despre bani?
- Crezi că este în regulă ca copiii să știe cât câștigă părinții lor?
- Discuție în grupul mare despre convingerile lor și despre modul în care aceste convingeri le influențează deciziile cu privire la gestionarea resurselor în viață.



# WORKSHOP 7

## GESTIONAREA TIMPULUI



### **OBIECTIV GENERAL**

- Dezvoltați gândirea critică pentru a înțelege gestionarea timpului
- Analizați și definiți dacă o strategie de gestionare a timpului funcționează cel mai bine pentru fiecare participant

---

### **OBIECTIVE**

- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la importanța priorităților în viața de zi cu zi
- Identificați și mențineți concentrarea asupra activităților care contează cel mai mult pentru dvs
- Îmbunătățirea concentrării și gândirii critice





## INTRODUCERE

### **ICE – BREAKING (creșterea gradului de conștientizare cu privire la prioritățile din propria noastră viață)**

Facilitatorii împart grupul în echipe (în funcție de numărul total de participanți) și le oferă fiecăruia câte un recipient mare de sticlă.

Scopul activității este ca recipientul să fie umplut cu cât mai mult material posibil.

Materialele pot fi pietre, pietricele, pietriș, nisip (puteți folosi orice). Materialele mai mari trebuie plasate mai întâi în recipient și apoi urmate de cel mai mare și așa mai departe. Urmând această ordine, ar trebui să puteți încăpea cel mai mult în container.

- Piatrele (datorită dimensiunii) ar fi cele mai importante elemente de finalizat (cum ar fi activitățile acasă, echilibrul dintre muncă și viață)
- Pietricelele ar fi necesare în fiecare zi pentru a termina sarcinile
- Pietrișul poate fi proiectul, sarcini mici care trebuie finalizate
- Nisipul ar putea fi munca suplimentară care tocmai ți-a fost atribuită

# ACTIVITĂȚI

## Planificarea unei zile, folosind o matrice

- 1
- Fiecare participant scrie pe o hârtie albă o listă cu activitățile, planul pe care dorește să le facă în viitor (legat de stilul de viață, muncă, studiu etc.) **(10 minute)**
  - Facilitatorul explică Managementul timpului – Matricea Eisenhower, realizarea unor exemple despre aceasta ar putea avea legătură cu viața fiecărui participant **(5 minute)**
  - Fiecare participant își împarte propriile activități și planuri în conformitate cu Matricea Eisenhower (vezi anexa) **(5 minute)**
- 

## Planificarea unei zile, folosind o matrice

- Participanții vor lucra în echipe mici (ideal de 3 sau 4), împărtășind propriile idei și planuri **(5 minute/participant)**
  - Participanții împărtășesc tuturor celorlalți rezultatele activității **(5 minute/participant)**
- 2
- 

## Întâmpinarea obstacolelor de planificare

3

Toți participanții stau într-un cerc. Fiecare persoană notează o problemă personală și o întrebare despre obstacolele zilnice din calea productivității sale (petrecând prea mult timp pe rețelele sociale etc.) pe o foaie de hârtie goală.

Fiecare persoană trece hârtia din stânga sa, primind în același timp hârtia cu întrebarea scrisă de altul. Fiecare participant va scrie primele idei/soluții care îi vin în minte **(1 minut)**

Apoi fiecare participant trece din nou lucrarea în stânga lui pentru a obține soluția altei persoane. Acest proces ar putea fi repetat până când toată lumea primește cartea originală.

## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Ti s-a întâmplat să folosești această matrice despre managementul timpului?
- Ce se schimbă acum în prioritățile tale când aplici matricea?
- Ți-ai dat seama că ai folosit deja o abordare similară de gestionare a timpului în viața ta de zi cu zi?
- În ce fel informațiile vă ajută să vă schimbați perspectiva asupra timpului (timpul dvs., timpul altora, timpul de lucru etc.)
- Crezi că teoria te-ar putea ajuta să-ți transformi ideile și planul în practică?

## TEMA

- Faceți o listă cu activitățile, hobby-urile, sarcinile pe care doriți să le îndepliniți într-o lună
- Stabilește-ți obiectivele săptămânale
- Analizați întregul proces și ce trebuie schimbat/adaptat pentru a ajunge acolo

## BIBLIOGRAFIE

- Toggl Track, 32 Time Management Tips To Work Less and Play More, <https://toggl.com/track/time-management-tips/>
- SPICA, The 30 best time management tips of all time, <https://www.spica.com/blog/time-management-tips>

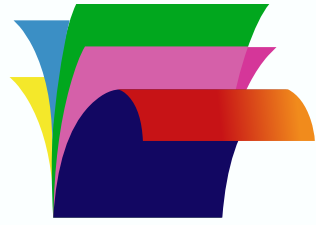


## MATERIALE

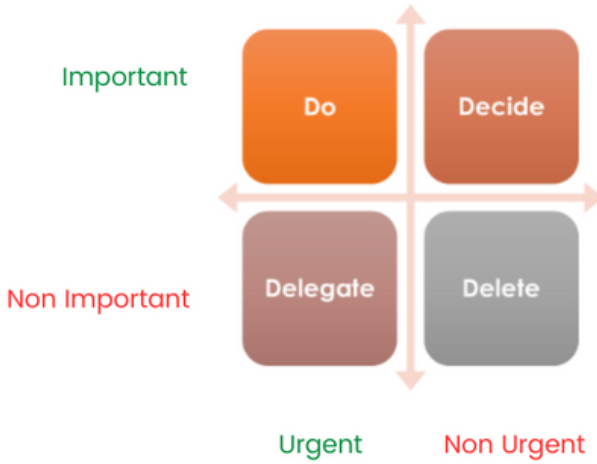
- Coli A4
- Makere
- Flip Chart
- Post-it

# ANEXĂ

## Matricea Eisenhower



### Eisenhower Matrix





# WORKSHOP 8

## LUAREA DECIZIILOR



### **OBIECTIV GENERAL**

- Implicați-i pe toți simultan în generarea de întrebări, idei și sugestii
  - Creșteți capacitatea de a oferi feedback și de a lua decizii, gândirea critică
- 

### **OBIECTIVE**

- Analizând ce fel de stiluri de luare a deciziilor sunt predominante pe parcursul întregului proces în diferite echipe
- Implicați fiecare persoană în căutarea răspunsurilor
- Creați spații sigure pentru exprimare, reduceți diferențele de putere
- Îmbogățiți calitatea observațiilor și a intuițiilor înainte de exprimare



## INTRODUCERE

### ICE – BREAKING (creșterea gradului de conștientizare)

Facilitatorul informează participanții că au 86.400 EUR de cheltuit oricum doresc. Singura restricție este că nu pot banca niciun ban și în cazul în care nu îi folosesc, îi pierd.

Apoi putem discuta de ce și cum au cheltuit banii așa cum au făcut-o.

Apoi, facilitatorul le spune că 86400 este numărul de secunde pe care le avem în fiecare zi și că, cât de des posibil, ar trebui să ia în considerare să-și petreacă timpul pe lucrurile care sunt cele mai importante/valoroase pentru ei, așa cum au făcut cu banii lor.



## ACTIVITĂȚI

### Decizie despre... (20 minute)

- Fiecare participant scrie pe o postare ideea sa despre următoarea întrebare: „Cum ați media o dispută între doi angajați?” (5 minute)
- Apoi fiecare participant se plimbă prin cameră și postările lor - acestea sunt transmise de la persoană la persoană, fără a le citi (20/30 de secunde)
- Când sună clopoțelul (sau facilitatorii bat din palme), participanții nu mai transmit cărțile și se fac pereche pentru a schimba cărțile în mâinile lor, fără să vorbească. Apoi, participanții evaluează individual ideea de pe card cu un scor de la 1 la 5 (1 pentru scăzut și 5 pentru mare), scriind-o pe spatele post-it-ului (1 minut)

## Decizie despre... (20 minute)

- Acest proces ar putea fi realizat pentru un total de cinci runde. La sfârșitul ciclului cinci, participanții adaugă cele cinci scoruri de pe spatele ultimului post-it pe care îl dețin și însumează toate scorurile pentru a calcula scorul final (5 minute)
- Găsiți cele mai bune idei cu întregul grup efectuând o numărătoare inversă. „Cine are 25?” Facilitatorii invită fiecare participant, dacă există, având un scor post-it de 25 să citească ideea. Continuați cu „Cine are un 24?” „Cine are un 23?” și așa mai departe, până când primele 7/10 idei au fost identificate și împărtășite (5 minute)

## Auto-reflecție și decizie, experiment și creșterea gradului de conștientizare despre stilul de luare a deciziilor fiecărui participant (20 de minute)

Primul pas al activității este auto-reflecția tăcută de către indivizi asupra unei provocări comune, încadrată ca o întrebare:

”Dacă ai avea ocazia să selectezi un nou angajat pentru propriul tău ONG, ce criterii ai folosi pentru a stabili pe cine să angajezi? Ce este important pentru tine în a lua această decizie?” (Este important să alegeți un context definit)

Vă rugăm să definiți 3 criterii (5 minute)

Participanții își vor împărtăși ideile în perechi. Trebuie să cadă de acord în cadrul propriilor perechi, să aleagă și să decidă cele mai importante 3 criterii (5 minute)

Participanții vor împărtăși cele mai importante 3 criterii (care s-au dezvoltat în perechi) în patru. Acum participanții trebuie să cadă de acord în cadrul celor patru, să aleagă și să decidă cele mai importante 3 criterii (5 minute)

Fiecare grup de 4 împărtășește cele mai importante 3 criterii (versiunea finală) cu toți (5 minute)



## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

- Cum a fost să împărtășești ideea cu o altă persoană? Și într-un grup mic?
- Cum te-ai trezit să evaluezi ideile altor participanți/colegi?
- Ți-ai schimbat ideile pe parcursul întregului proces, vorbind cu diferiți oameni?
- Care a fost una dintre provocările de a face această activitate?
- Ce fel de stil de luare a deciziilor a fost predominant în diferitele grupuri?

## TEMĂ

### Antrenează-te pentru a-ți schimba stilul de decizie

- Identificați o problemă/situație din viața de zi cu zi pe care doriți să o depășiți
- Identificați posibilele soluții, argumente pro și contra pentru fiecare dintre ele
- Luați măsuri, făcând pași mici pentru a vă transforma ideea în practică, luând în considerare următoarea matrice de impact/efort (vezi anexa)

## BIBLIOGRAFIE

- Indeed Editorial Team, 12 Decision-Making Strategies  
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/decision-making-strategies>

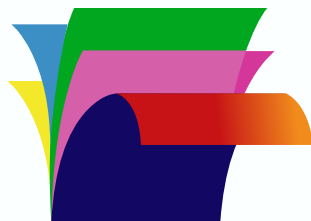


## MATERIALE

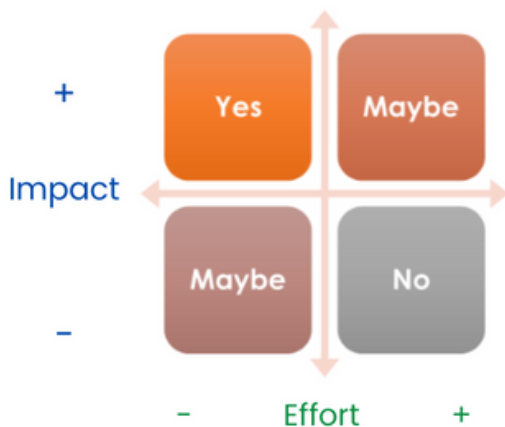
- Coli A4
- Markere
- Hârtie de tapiserie
- Post-it
- Flip chart

# ANEXĂ

## Matricea impactului și efortului



Impact & Effort Matrix





## WORKSHOP 9

# SĂNĂTATEA RELAȚIONALĂ



### **OBIECTIV GENERAL**

Să familiarizeze participanții cu elementele de bază implicate în stabilirea relațiilor sociale.

### **OBIECTIVE**

- Discutați cum acționează o persoană într-o anumită relație
- Caracterizarea relațiilor sociale sănătoase și nesănătoase
- Prezentarea mecanismelor de apărare selectate
- Prezentarea principiilor de comunicare selectate

### **INTRODUCERE**

- **Schiță:** Împărțiți grupul în mai multe subgrupe. Fiecare grup primește de la antrenor o pungă de hârtie plină cu mai multe obiecte diferite, de ex. o lingură, o scobitoare, un stilou, un plic de ceai etc. Sarcina fiecărui grup este să prezinte o poveste/schiță pe o temă la alegere. Obiectele găsite în geantă trebuie să fie protagoniștii poveștii. Participarea lor la poveste poate fi literală - un cub de zahăr ca modalitate de a îndulci o băutură - sau figurativă, de ex. o periuță de dinți ca instrument de apărare împotriva țăntarilor. După ce sunt prezentate scenetele, acestea pot fi jucate.

- **Schiță:** Împărțiți grupul în mai multe subgrupe. Fiecare grup primește de la antrenor o pungă de hârtie plină cu mai multe obiecte diferite, de ex. o lingură, o scobitoare, un stilou, un plic de ceai etc. Sarcina fiecărui grup este să prezinte o poveste/schiță pe o temă la alegere. Obiectele găsite în geantă trebuie să fie protagoniștii poveștii. Participarea lor la poveste poate fi literală - un cub de zahăr ca modalitate de a îndulci o băutură - sau figurativă, de ex. o periută de dinți ca instrument de apărare împotriva țânțarilor. După ce sunt prezentate scenetele, acestea pot fi jucate.
- **Mândrie:** Participanții se așează în cerc, fiecare completând pe rând propoziția „Sunt mândru că...” (Pot înota, pot picta, am început facultatea, am învățat să cânt cântece în engleză...).
- **Motto:** Toată lumea vine cu un motto care simbolizează experiența de a fi împreună într-un grup. Participanții se fac apoi în perechi și își iau un minut pentru a sintetiza cele două motto-uri. Perechile se contopesc în opt și așa mai departe, până când există un motto comun pentru întregul grup.



## ACTIVITĂȚI

Activități de formare și atelier desfășurate sub formă de exerciții interactive - discuții, brainstorming, lucru în grup, lucru individual, sau metodologia cafea mondială etc. - legate de fiecare dintre obiectivele specifice.

1

Oameni în relație: O discuție despre motivul pentru care oamenii intră în relații sociale.

- De ce avem nevoie de relații sociale?
- Cunoști pe cineva (sau ai fost tu însuși) într-o relație socială nesănătoasă? Cum credeți că se comportă participanții la o astfel de relație?
- Ce crezi că este o relație socială sănătoasă? Cum se comportă participanții la o astfel de relație?
- Ilustrați o relație sănătoasă într-o singură imagine. Se poate face individual sau în grupuri mici. Arată în al doilea desen o relație toxică. Discutați despre desene.

---

Caracteristicile relațiilor sociale sănătoase și nesănătoase: Brainstorming și discuții despre relațiile sociale sănătoase și nesănătoase (ce sunt, cum ne simțim despre ele, cum ne comportăm etc.).

2

---

Prezentarea mecanismelor de apărare selectate: discuție despre mecanismele de apărare psihologică:

3

- Brainstorming: ce sunt mecanismele de apărare și pentru ce sunt acestea?
- Mecanisme de apărare în relații: cum denaturăm cel mai adesea imaginea relațiilor noastre sociale.

---

Prezentarea principiilor de comunicare selectate: brainstorming: ce îți vine în minte când auzi cuvântul „comunicare”?

4

- cum și de ce comunicăm
- bariere de comunicare
- conflicte și feedback

5

Concluzia și rezumatul activităților: Rezumatul subiectelor care au fost abordate în cadrul atelierului. Întrebare fiecărui participant „Ce iei pentru tine din această activitate/ Ce a fost cel mai valoros pentru tine în această activitate?”.



Închiderea sesiunii într-un cerc în care toată lumea își poate împărtăși concluziile.

## MATERIALE



- prezentare multimedia
- flip-chart
- post-it-uri, markere și creioane colorate
- fotografiile cu diverse teme (sau cărți de joc Dixit)

## WORKSHOP 10

# LANSAREA ÎN VIAȚA INDEPENDENTĂ



### **OBIECTIV GENERAL**

- Pentru a prezenta tinerilor ideea de a pleca de acasă
- Pentru a discuta prioritățile atunci când plecați de acasă
- Să poată împărtăși spațiile de locuit cu alte persoane

### **OBIECTIVE**

- Pentru a planifica aspecte importante ale locuirii departe de casă
- Pentru a dezvolta abilitățile de planificare
- Pentru a dezvolta abilități de management financiar

## **INTRODUCERE**

Facilitatorul introduce câteva date despre rata de părăsire a domiciliului a tinerilor din țara lor și din Europa (Setul de instrumente Gammopoly Capitolul 2.3.b.; Date Eurostat;)

Discuție în cerc:

- Când pleacă oamenii de obicei de acasă?
- De ce pleacă de acasă?
- Care sunt unele dintre cele mai importante lucruri de luat în considerare atunci când plecați de acasă?

**ICE BREAKING:** Găsiți colegul de cameră potrivit: Fiecare participant se prezintă în cerc spunând 2 avantaje și 2 defecte care îl descriu. Apoi vor forma în mod autonom grupuri de trei persoane care vor reprezenta noii colegi de cameră [utile pentru exercițiile următoare].



# ACTIVITĂȚI

1

## Bugetul de planificare

[20 min]

Exercițiu de bugetare:

Aveți 500 de euro de cheltuit în fiecare lună

Cum o vei cheltui?

Folosind împărțirea anterioară în grupuri a spargerii gheții, noii camere trebuie să decidă cum își vor distribui banii între diferite categorii (de exemplu, chirie, mâncare, haine, petrecere a timpului liber, cheltuieli neașteptate).

- Care sunt consecințele cheltuirii mai mult/mai puțin pe diferite lucruri?



2

## Distribuția timpului

[20 min]

Exercițiu de gestionare a timpului:

În grupurile mici de camere, participanții ar trebui să decidă cum vor distribui timpul între diferite activități. Ei trebuie să planifice o zi obișnuită, o săptămână obișnuită și o lună obișnuită, repartizând orele de muncă, studiu, activitate fizică, hobby-uri, socializare etc. într-o agendă/calendar idealist.

- Care sunt consecințele cheltuirii mai mult/mai puțin pe diferite activități? Ai timp suficient pentru tine? La ce a trebuit să renunți?

## E TIMPUL SĂ REFLECTĂM

### Principii generale pentru plecarea de acasă

Oferă câteva sfaturi utile pentru a pleca de acasă înainte de a pleca de acasă (<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>). După ce a plecat de acasă. Aplicații utile (ClickUp <https://clickup.com/download>; Ai nevoie de un buget <https://www.youneedabudget.com/>)

- Ce lucruri ai priorizat și pe care ai sacrificat pentru viața ta departe de casă?
- Cum te-ai simți când te muți dacă ar fi trebuit să o faci luna viitoare? (cum o vei gestiona cu relația/prietenii/familia/studiul/munca)
- Ce ți-ar lipsi dacă te-ai muta?
- Ce activități vei fi mândru să le faci pe cont propriu pe care nu ți-ai fi dorit sau le-ai fi putut face înainte?

## TEMĂ

- Dezvoltați-vă calendarul zilnic de rutină
- Creați-vă planul de buget

## BIBLIOGRAFIE

Setul de instrumente Gammopoly pentru educatori de adulți Capitolul 2.3.b. „Specific etapele ciclului de viață în fiecare țară parteneră (p. 22-39)

<https://gammopoly.infoproject.eu/gammopoly/>

Eurostat: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.)

[title=Age\\_of\\_young\\_people\\_leaving\\_their\\_parental\\_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.)

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

<https://clickup.com/download>

<https://www.youneedabudget.com/>



## MATERIALE

- Table
- Markere colorate
- Coli A4
- Post-it





## TESTIMONIALE

“

Mă bucur că am participat la acest proiect pentru că am învățat să mă concentrez pe viitorul meu și pe comportamentul meu pentru a-mi atinge obiectivele

”

Tânăra participant italian

“

A fost o cale de creștere din toate punctele de vedere. În calitate de educator consider programul de dezvoltare personală un instrument foarte util de utilizat cu tinerii

”

Facilitator italian

## TESTIMONIALE

“

După ce am participat la proiect, simt că sunt mult mai clar ce este important pentru mine.

Tânăra participant spaniol

”

“

Ca profesionist în domeniul socio-educational consider programul de dezvoltare personală o resursă fundamentală pentru ca tinerii să-și găsească propriul drum spre independență.

Facilitator spaniol

”

“

În calitate de facilitator pentru un grup de tineri, consider că aceste ateliere au un efect semnificativ de conștientizare asupra participanților, deoarece oferă o informație, pe care, odată înțeleasă, o pot implementa cu ușurință în viața de zi cu zi.

Facilitator român

”



“ A fost o plăcere să particip la aceste activități, ceea ce mi-a permis să înțeleg cât de important este să ne dedicăm timpul potrivit.

Participant portughez ”

“ Petrecerea timpului și abordarea acestei probleme cu atât de mulți tineri a fost o experiență fantastică, care m-a ajutat să înțeleg încă o dată importanța ei și relevanța pe care o asumă în viața oamenilor.

Facilitator portughez ”



## CONCLUZII

În România, programul „Călătoria Eroului” a fost testat și aplicat unui grup de tineri între 18 și 30 de ani, care au participat la ateliere din cadrul proiectului.

Subiectele de interes pentru tinerii participanți au fost: managementul emoțiilor, planificarea carierei, stilul de viață sănătos, managementul timpului, luarea deciziilor, sănătatea relațională și plecarea de acasă.

Prin analiza impactului acestor activități, impactul principal a fost oferirea unei noi perspective asupra vieții, într-un mod structurat. Din lucrul cu tinerii, am putut observa faptul că principala problemă a acestui grup țintă este faptul că tinerii nu au informații despre ce înseamnă funcționalitatea pentru fiecare aspect al vieții. De aceea, în atelierelor implementate de echipa Institutului Gamma s-a pus destul de mult accent pe psihoeducație și pe explicarea a ceea ce înseamnă funcțional și disfuncțional pentru fiecare dintre subiectele menționate anterior și ajutarea acestora să ia decizii pentru schimbare.

Printre abilitățile dezvoltate de tineri în cadrul acestor ateliere s-au numărat: dezvoltarea capacității de autorefecție și conștientizare, abilitatea de a distinge între funcțional și disfuncțional și de autoevaluare a prezentului, abilități de luare a deciziilor și gândire critică cu privire la diferite tipuri de situații concrete, comunicare și negociere a diferitelor opinii și o mai mare încredere în forțele proprii, cel puțin pentru procesul de planificare a unei vieți independente.



În Italia, programul de dezvoltare personală, testat cu 60 de tineri, a avut un impact enorm asupra participanților care și-au exprimat aprecierea și entuziasmul de a lua parte la acest drum.

În special, unii tineri au afirmat că programul de dezvoltare personală i-a ajutat în managementul timpului și în relația cu semenii și că acum au învățat să se concentreze asupra viitorului și comportamentului lor pentru a-și atinge obiectivele.

Mai mult, ceea ce au apreciat a fost că activitățile nu au fost niciodată intruzive și, dimpotrivă, i-au încurajat să-și dea contribuția fără să se teamă de judecată.

Facilitatorii care au implementat ateliere au raportat o conexiune excelentă între participanți și au experimentat modul în care atelierele funcționează mai bine prin utilizarea metodelor non-formale pentru un impact mai bun asupra fazei de lansare a tinerilor din viața lor. Datorită facilitării lucrătorilor de tineret, aceștia au învățat să-și asculte emoțiile și să asculte activ pe ceilalți, să gestioneze timpul și resursele pentru a-și planifica următorii pași ai vieții cu o abordare pozitivă a vieții și provocărilor.





În Portugalia, CheckIn a implicat 60 de tineri în faza de testare a programului de „dezvoltare personală”.

Impactul programului a fost foarte important și i-a afectat direct pe tinerii din Beja și Lisabona. Participanții au avut ocazia să analizeze diverse subiecte cărora de obicei nu le este rezervat mult timp.

Participanții s-au bucurat de toate activitățile și atelierelor care au fost testate, fiind plăcut surprinși de cantitatea de informații, sfaturi și sugestii pe care le vor aduce cu ei în diferitele domenii (cum ar fi, de exemplu, planificarea carierei și sănătatea relațională).

În mod similar, facilitatorii au putut experimenta o serie de ateliere pe teme care privesc viața fiecăruia dintre noi. Ei consideră că este esențial să le oferim celor mai tineri această oportunitate și instrumente, pentru a contribui activ la dezvoltarea lor personală și profesională.



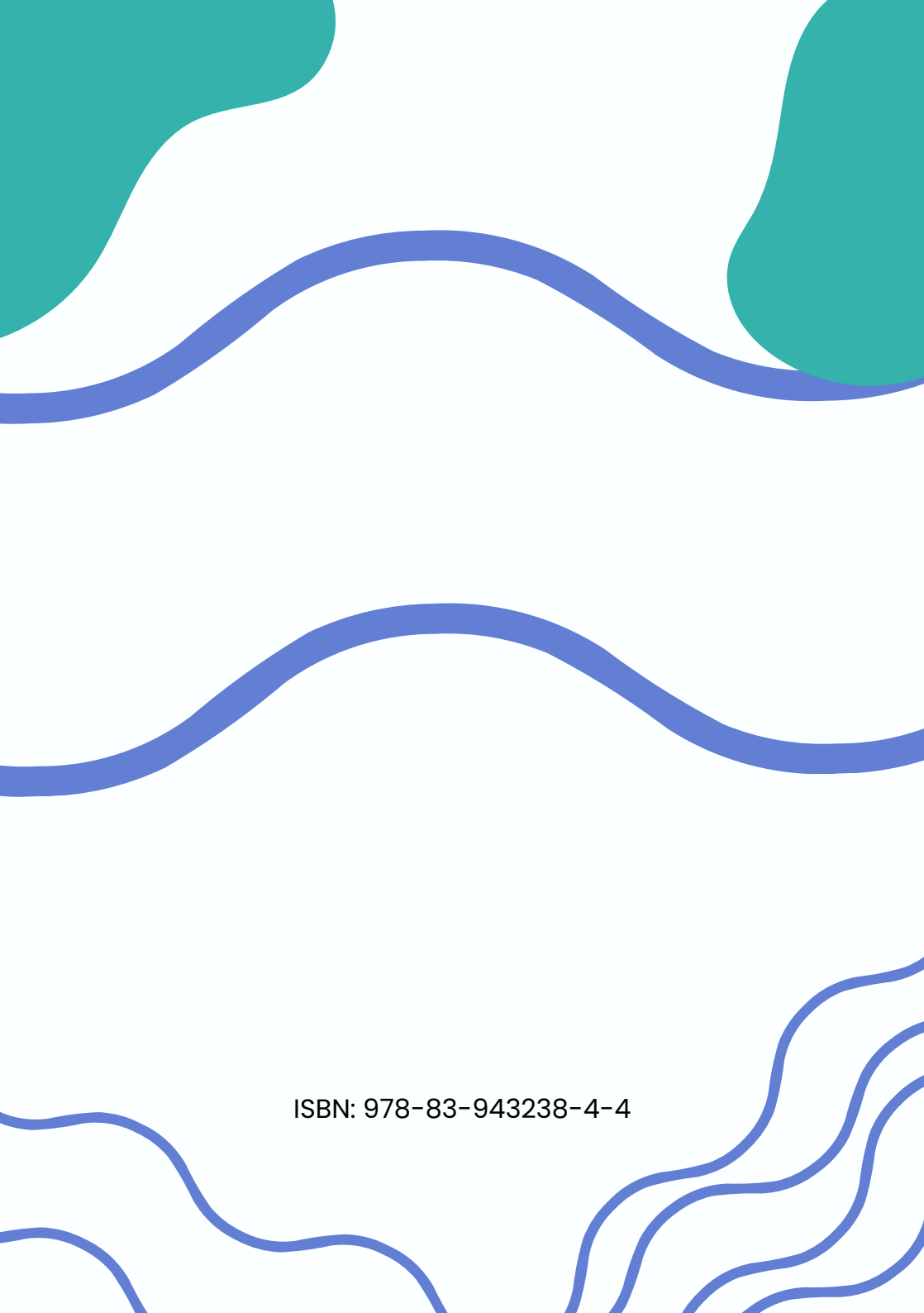
În Spania, programul de dezvoltare personală, testat cu 67 de tineri, a avut o primire și un impact deosebit în rândul participanților, care, prin implicarea și deschiderea față de învățare, au afirmat că programul de dezvoltare personală i-a ajutat să stabilească noi relații, datorită atelierelor, au reușit să-și îmbunătățească nivelul de autocunoaștere și să se deschidă pentru a împărtăși noi experiențe și a crea noi legături, deoarece au simțit adesea că, din lipsă de cunoștințe, au rămas în zona lor de confort și, datorită atelierelor, au realizat că există însoțitori foarte interesanți cu care doresc să continue să împărtășească experiențe și să devină prieteni. A avea acest nivel de sprijin este de o importanță vitală pentru tranziția la maturitate.

Facilitatorii care au implementat atelierelor au raportat o conexiune excelentă între participanți și au experimentat cum atelierelor au oferit un spațiu care favorizează interacțiunea, comunicarea și relațiile sociale între tineri, precum și întărirea legăturilor și valorilor comune precum diversitatea, încrederea și empatie. De asemenea, tinerilor li s-au oferit resurse pentru identificarea, recunoașterea, înțelegerea, gestionarea și exprimarea emoțiilor lor, precum și pentru îmbunătățirea stimei de sine și a conceptului de sine. Toate acestea datorită utilizării metodologiilor non-formale care vizează îmbunătățirea tranziției la viața adultă.

## CONCLUZII

Datorită facilitării educărilor sociale, tinerii și-au îmbunătățit sentimentul de apartenență în cadrul grupurilor, ceea ce a avut impact asupra îmbunătățirii relațiilor sociale, crearea de valori pozitive, participarea și cooperarea între semeni și recunoașterea și acceptarea în rândul acestora. membri, promovând astfel includerea mediului educațional în care s-au desfășurat.



The background features two teal-colored abstract shapes in the upper corners. Two thick, blue wavy lines curve across the middle of the page. At the bottom, several thinner blue wavy lines are visible. The text 'ISBN: 978-83-943238-4-4' is centered in the lower half of the page.

ISBN: 978-83-943238-4-4