

# DICAS & TRUQUES PARA VIDA

FOLHETO



THE BOOK  
OF LIFE



**Editado por:** Michał Olszowy

**Autores:** Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Marta Kaciuba, Adrianna Madej, Sonia Nociforo, António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez García, Nélide Díaz de la Mata, Celia Ramos Polo

**Ilustrações:** Adrianna Madej

**Direitos de autor e editora:**

Instituto Fundação para a Activação e Desenvolvimento Social  
Probostwo 34, Lublin 20-089, Polónia  
biuro@iairs.pl  
www.iairs.pl

**NÚMERO**

A publicação é publicada no âmbito do projecto "O Livro da Vida":  
Escreve o teu próprio bestseller"!



Funded by  
the European Union

**NÚMEROS**

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

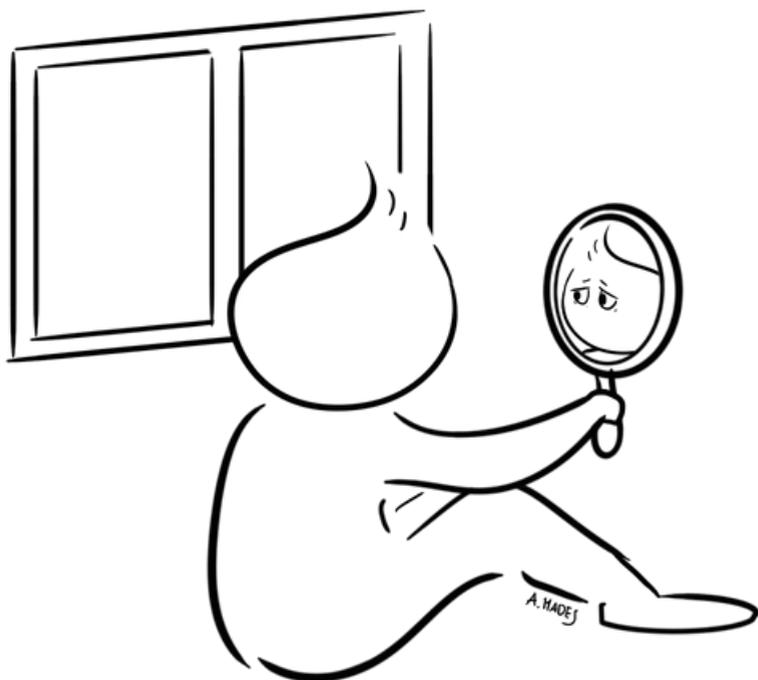


## SOBRE O PROJETO

O projecto "**The book of life - Write your own bestseller!**" é uma iniciativa centrada na preparação, teste e aplicação de métodos de trabalho criativos e informais de trabalhar com jovens. O seu principal objectivo é aumentar o envolvimento dos jovens na vida comunitária e dar-lhes uma nova perspectiva sobre como gerir as suas vidas tanto pessoal como profissionalmente, à medida que entram na vida adulta.

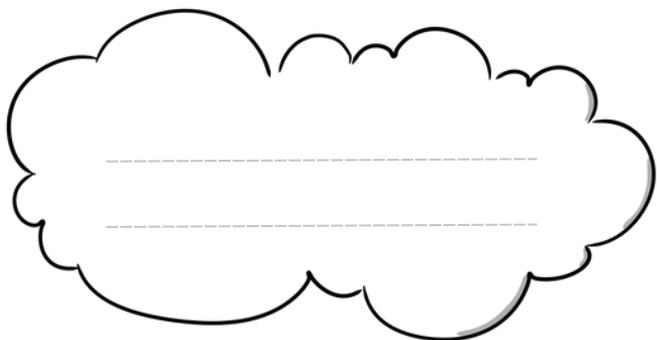
O trabalho baseia-se na cooperação transnacional e trans-sectorial entre Portugal, Polónia, Itália, Roménia e Espanha no âmbito do programa Erasmus+. Os seus principais resultados são o manual "O Livro da Vida", o broshure "Dicas e Truques para a vida", o programa de desenvolvimento pessoal "A viagem do herói" e a plataforma web com recursos para jovens e trabalhadores juvenis.





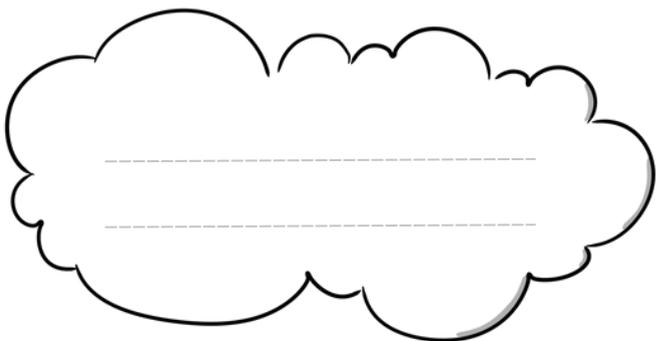
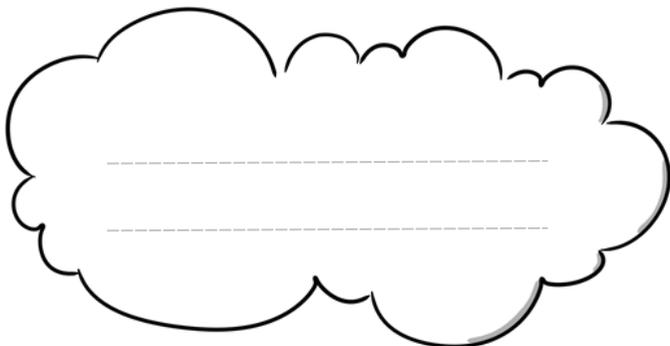
SAÚDE EMOCIONAL

# AUTO-AVALIAÇÃO



Como e quando é  
que reconhece a  
sua emoção?

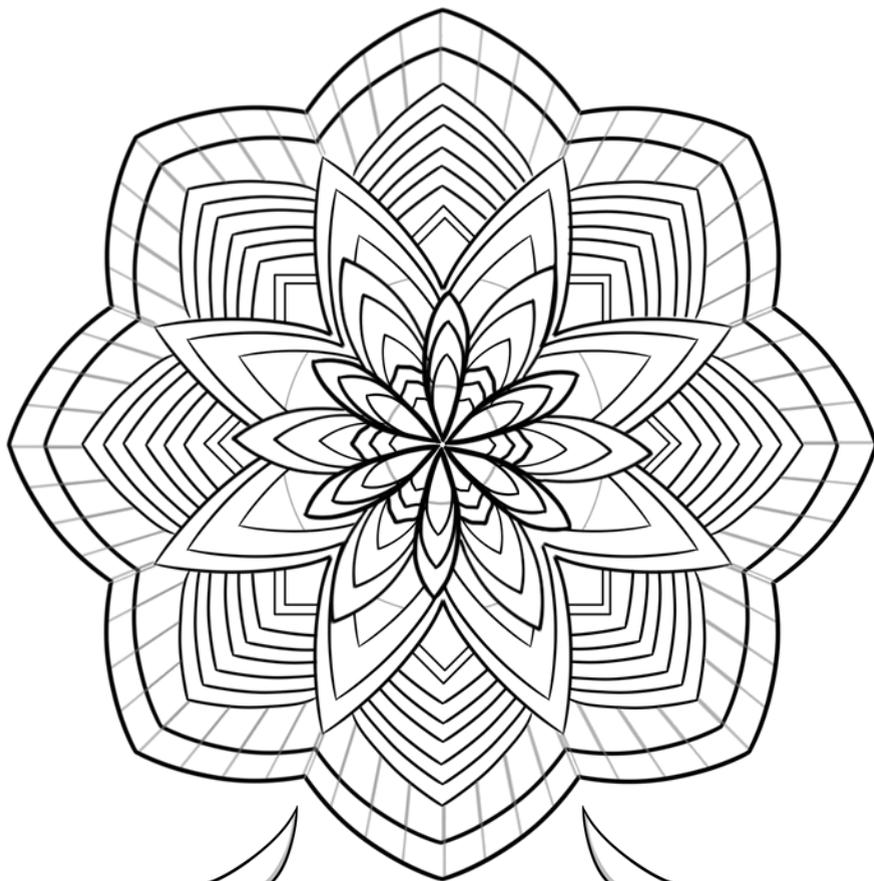
Quanto tempo  
passa numa  
semana a  
escutar a si  
próprio e as  
suas emoções?



Como se lida  
com o stress e a  
ansiedade?

# MANDALA DA EMOÇÃO

Parte do desenvolvimento de uma consciência dos seus pensamentos e sentimentos é em silêncio nomeá-los para si próprio. Pinte os quadros com as cores que exprimem os seus sentimentos, isso irá acalmá-lo. Em seguida, escreva o sentimento que sentiu antes e depois.



Inicialmente senti-me:

Agora eu sinto-me::



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# VOLTA A SUA LUZ MAIS BRILHANTE!

Por vezes, para se sentir melhor, é necessário aplicar as suas estratégias brilhantes. Enumere abaixo todas aquelas coisas ou acções que o ajudam a sentir-se melhor e a iluminar o seu dia.



---



---



---



---



---



---



---



---



---



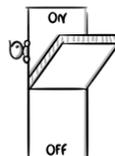
---



---



---



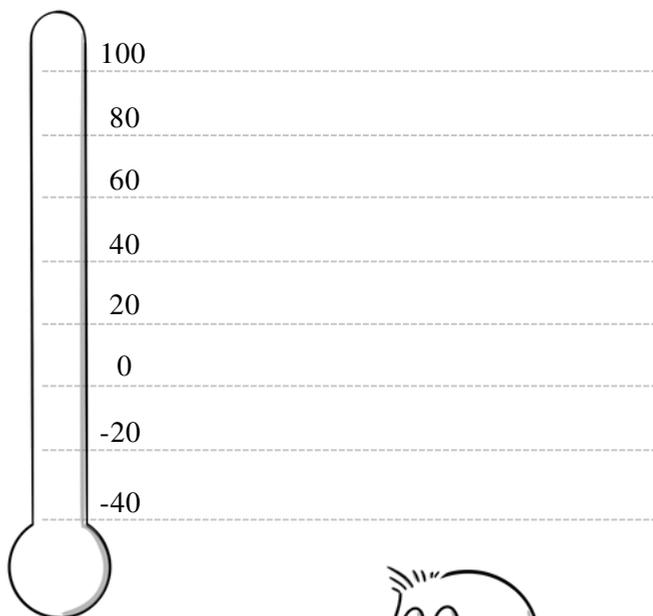


A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# FEBRE DAS EMOÇÕES

Identificar quais os sentimentos que causam mais dificuldades é o primeiro passo para melhorar a sua saúde emocional. O quadro seguinte ilustra uma escala de dez pontos para monitorizar as emoções, e a sua intensidade, bem como fornecer uma escala objectiva para aprender a classificá-las.

Utilize o termómetro abaixo para apontar o nível de intensidade dos seus sentimentos. Escreva na linha o nome da emoção que corresponde a essa intensidade. Não é necessário escrever uma emoção por cada linha.



Qual é a emoção mais intensa? Porque pensa que é assim?

---

---

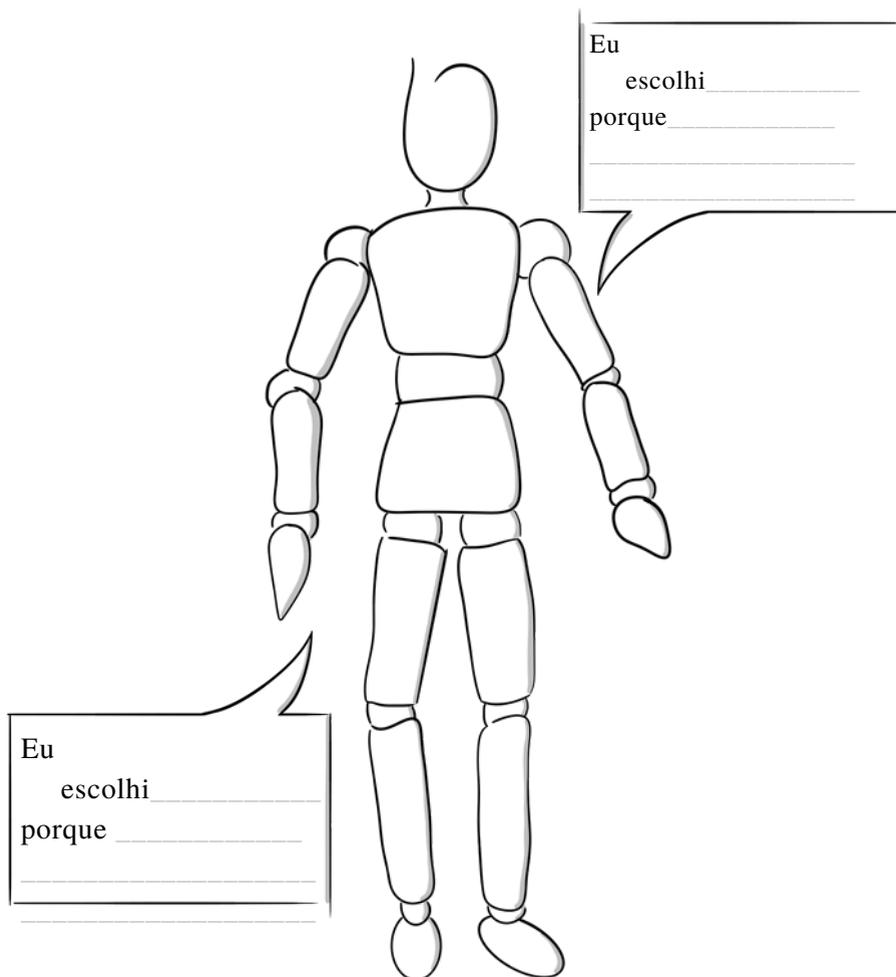
---



A large grid of small dots, intended for writing or drawing.

# VESTIR AS SUAS EMOÇÕES

Muitas vezes as emoções estão fortemente relacionadas com algumas partes do nosso corpo e a forma como nos vestimos poderia reflectir as emoções que sentimos. Desenhe sobre a roupa de manequim 2, uma que representa a emoção que lhe dá poder (por exemplo, um chapéu, uma capa...) e a segunda, um item confortável que o ajuda a enfrentar emoções negativas (por exemplo, um lenço, uma camisola...). Depois, explique o que representa esse item e porque o escolhe.

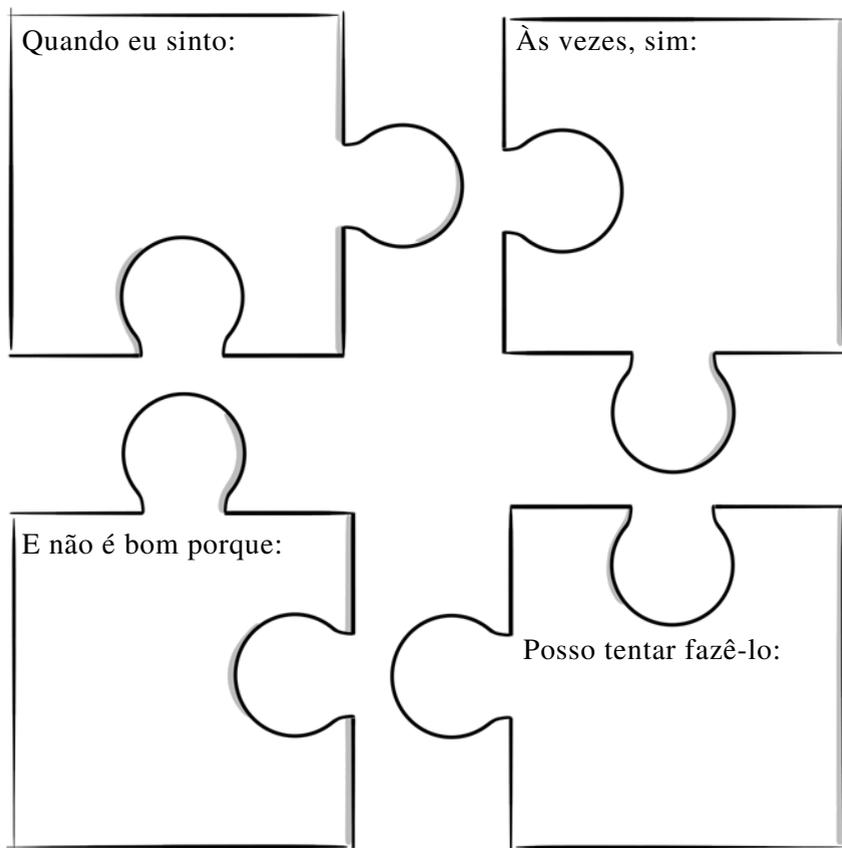




# PUZZLE DE SENTIMENTOS

Cada acção é uma peça do puzzle da sua vida mas apenas se for capaz de reconhecer a sua emoção e usar uma estratégia positiva, no final, cada peça tomará o seu lugar e verá o espantoso quadro que juntos formam.

Pense sobre as consequências comportamentais das suas emoções inúteis ou negativas e reflecta sobre estratégias alternativas e mais eficazes.





# DICAS & TRUQUES

Não tenha medo de pedir apoio

Ouçã o seu corpo

Ter uma abordagem positiva

Seja simpático para si mesmo

Evitar a autocrítica

Tome tempo para ouvir as suas emoções

Aceite elogio

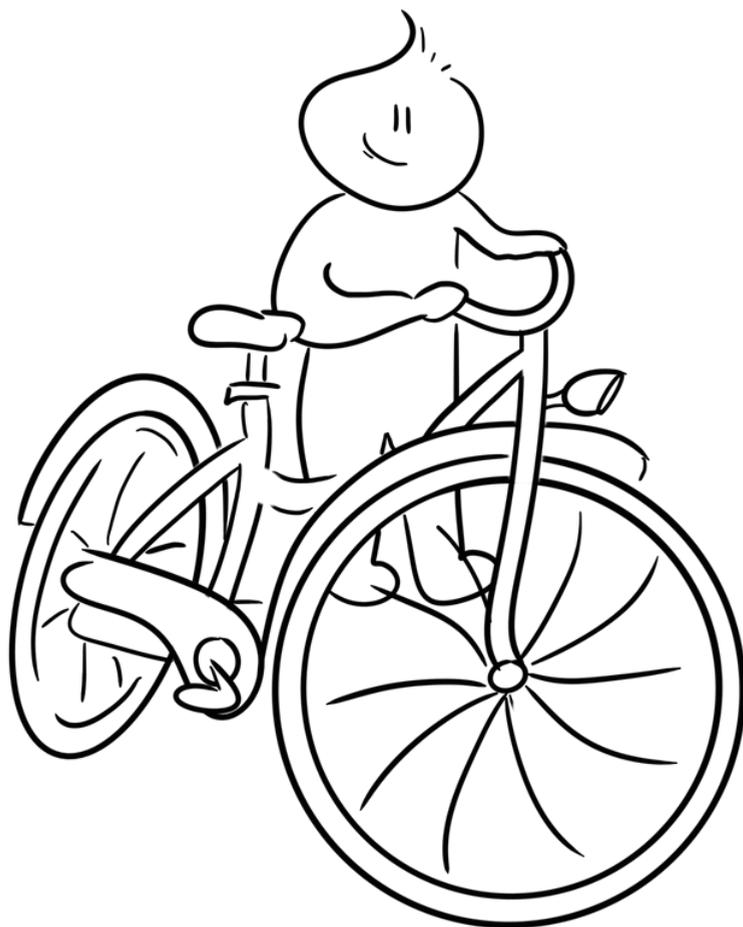
Passar tempo com pessoas saudáveis

Preste atenção à forma como expressa as suas emoções

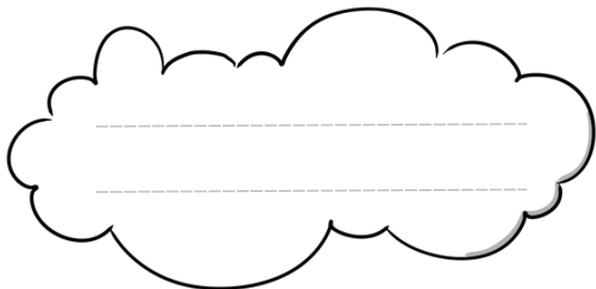
Fale sobre os seus sentimentos



ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

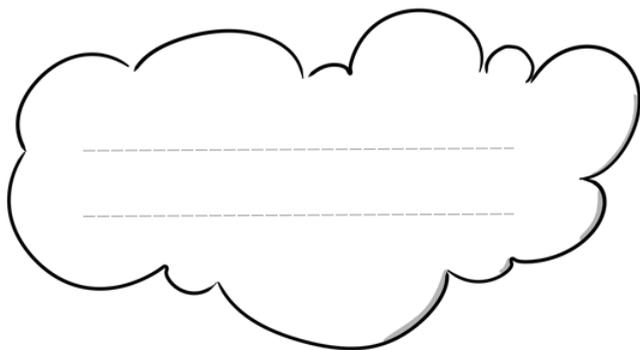
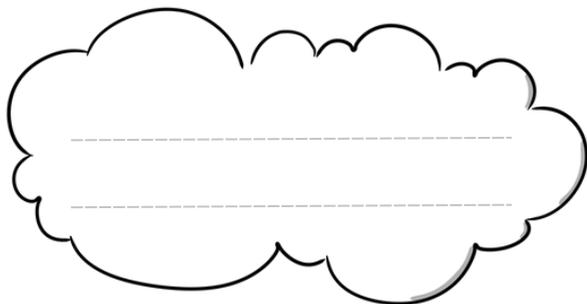


# AUTO-AVALIAÇÃO



texto0000

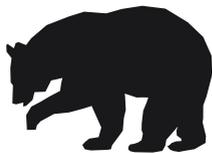
texto00000



texto0000

# FICHA DE TRABALHO 1

O dia dos meus sonhos como um:



Urso



Lobo



Leão



Golfimão

Complete a folha seguinte, planejando as suas próximas 4 semanas, de acordo com os principais princípios saudáveis para o domínio que tem como cronótipo.

	Dormir	Comer	Exercício Físico	Atividade profissional	Tempo de relaxar
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

	Dormir	Comer	Exercício Físico	Atividade profissional	Tempo de relaxar
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

	Dormir	Comer	Exercício Físico	Atividade profissional	Tempo de relaxar
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

	Dormir	Comer	Exercício Físico	Atividade profissional	Tempo de relaxar
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

# FICHA DE TRABALHO 2

Imagine que a sua vida é uma flor. Pinte as pétalas com a cor que sente que representa a emoção dominante que tem em relação a esse papel:

Os papéis são:

- Filha/Filho
- Profissão/Função Educativa
- Amigo
- Casal
- Outros familiares
- Eu

Completar a tabela seguinte:

	Pais	Superior/ Professores	Meu parceiro	Meu amigos	Minhas relações	EU
As suas expectativas						
As minhas expectativas						
As minhas responsabilidades						
A minha alegria em relação a este papel						
Eu quero mudar						



# MY BODY IS MY FRIEND

Completar o seguinte esquema:

Como regularmente:

Sim: O meu método de sucesso: \_\_\_\_\_

Não: 3 acções que farei nos próximos 3 dias para comer regularmente:

Tenho uma dieta saudável?

Sim: 3 grandes princípios que eu sigo para a suceder:

Não: 3 pequenas mudanças a incluir na minha dieta:

Será que me hidrato correctamente?

Sim: 3 bebidas favoritas que me estão a ajudar:

Não: 3 acções de lembrete para aumentar o meu nível de hidratação:

Faço excessos?

Sim: Nome 3 deles

Não: A crença saudável que me está a ajudar a manter o meu equilíbrio:

Sento-me quando estou a comer?

Sim: Os meus benefícios quando estou a desfrutar das refeições

\_\_\_\_\_  
Não: A crença insalubre que me mantém afastado de desfrutar adequadamente das refeições é \_\_\_\_\_

MUDANÇAS DE EXECUÇÃO DO HOJE, [data]: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# FICHA DE TRABALHO 4

O ingrediente obrigatório para um estilo de vida saudável é JOY!  
O que me traz alegria na minha vida diária:

Forma de escrita com cinco linhas horizontais arredondadas para a esquerda e uma linha tracejada interna para cada linha.

Pequenas coisas/ acções/ pensamentos diários que me estão a ajudar a relaxar:

Forma de escrita com cinco linhas horizontais arredondadas para a esquerda e uma linha tracejada interna para cada linha.

## ALEGRIA COMO PARTE DA MINHA VIDA

Planeie a sua alegria para as próximas 4 semanas! Escreva na folha seguinte o que se propõe fazer - pequenas acções - 30 minutos/ dia!

	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

# FICHA DE TRABALHO 5

Os 5 pilares do Bem-estar

1. Ligar
2. Seja activo
3. Esteja atento
4. Aprenda
5. Dar

Refleta no seu dia e no final do dia, complete as seguintes frases:

Hoje

Liguei-me a

---

Tenho estado activo por

---

Eu estava ciente de

---

Eu aprendi

---

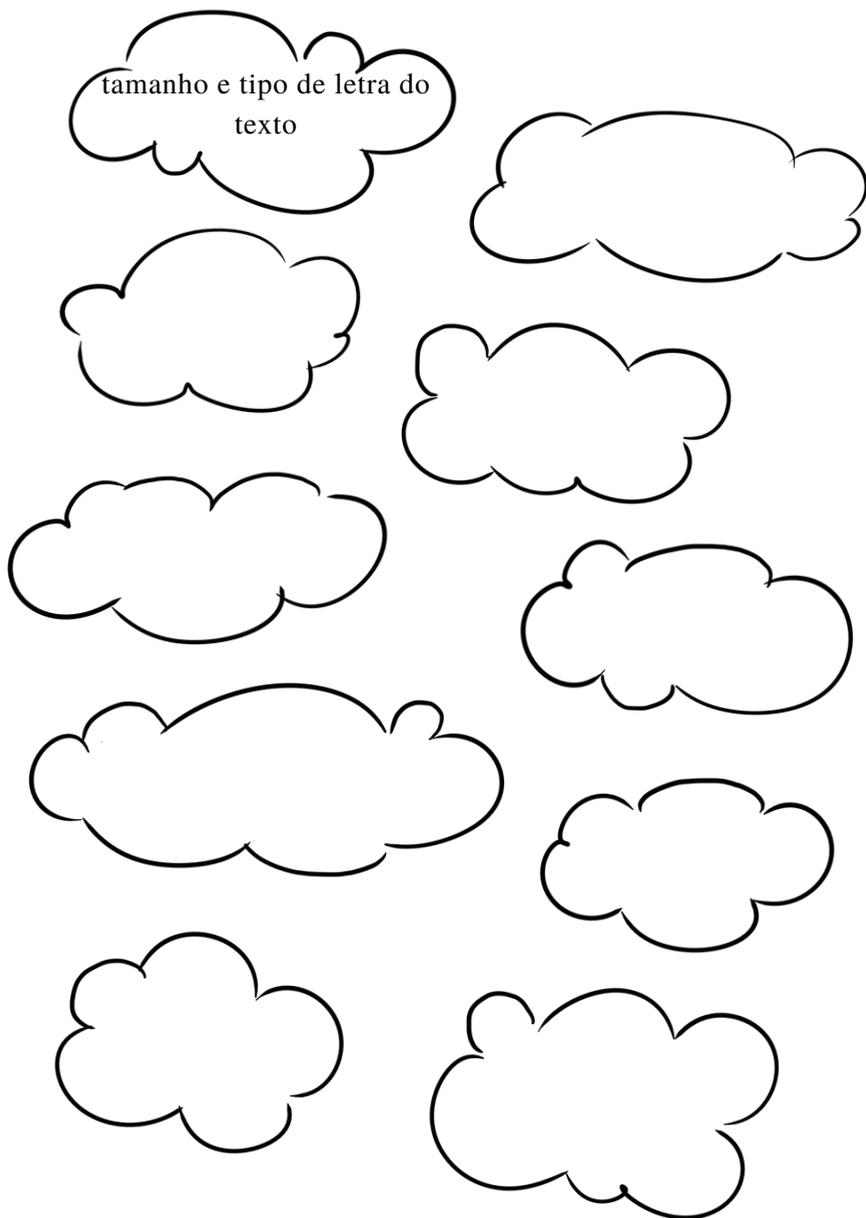
Eu dei/ contribuí com

---



# DICAS & TRUQUES

tamanho e tipo de letra do  
texto

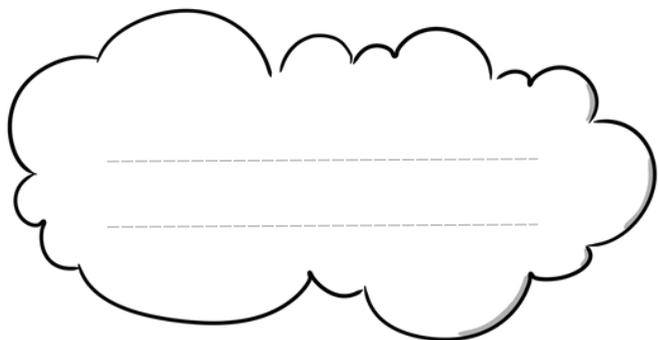






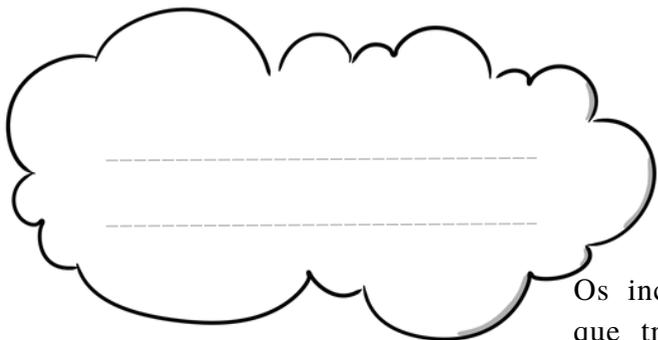
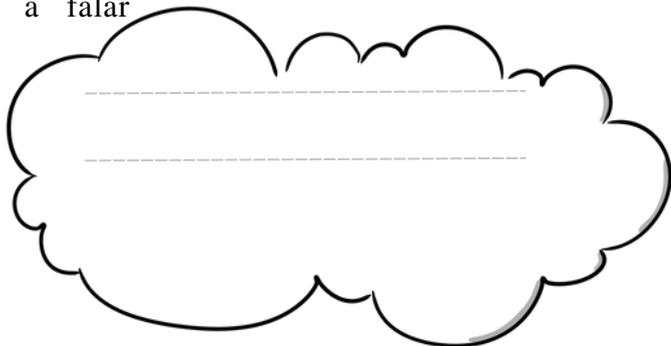
SAÚDE RELACIONAL

# AUTO-AVALIAÇÃO



Acha por vezes que estar na companhia é cansativo e avassalador? Em caso afirmativo, em que situações mais frequentemente?

É capaz de descrever o que se passa com a pessoa com quem tem estado a falar recentemente?



Os inconvenientes na relação que traz à atenção da outra pessoa estão a mudar?

# COMO É A MINHA RELAÇÃO?

Se está a pensar se a relação escolhida em que se encontra actualmente é saudável para si, então faça a si próprio estas poucas perguntas:

- Como é que me sinto quando estou com esta pessoa?
- Estarei feliz com esta pessoa?
- Quando estou com esta pessoa, sinto-me frequentemente, por exemplo,
  - um sentimento de culpa, um sentimento de inferioridade, ser inferior?
- Como é que me sinto ao conhecer esta pessoa?
- Como é que me sinto depois de conhecer esta pessoa?
- Estou a fingir ser outra pessoa na minha relação com esta pessoa? Porquê?
- O que sinto quando estou com esta pessoa é o que quero sentir numa tal relação?

Escreva-o:

- Quando estou com esta pessoa, normalmente sinto:

- 
- Estou feliz com esta pessoa? SIM      NÃO
  - Ao ficar com esta pessoa, sinto muitas vezes, por exemplo, um sentimento de culpa, um sentimento de inferioridade, ser inferior?  
SIM NÃO
  - Como é que me sinto ao conhecer esta pessoa?

- 
- Como é que me sinto depois de conhecer esta pessoa?
-

- Estou a fingir ser outra pessoa na minha relação com esta pessoa?

SIM NÃO

Porquê?

É o que sinto quando estou com esta pessoa o que quero sentir numa relação deste tipo? SIM

NÃO

Numa escala de 0 - 10, indique o quanto está satisfeito com esta relação (0 - não satisfeito de todo; 10 - muito satisfeito)



Quais as emoções que o dominam depois deste exercício?

satisfação

raiva

remorso

orgulho

tristeza

vergonha

outro:

alegria

medo

-----

# COMO OUVIR MELHOR?

Quer que os seus contactos com as pessoas sejam mais satisfatórios? Para falar melhor, tente primeiro ouvir ainda melhor os seus interlocutores.

Abaixo estão exemplos de técnicas de escuta activa. Assinale as que já utiliza nos contactos interpessoais. Para cada declaração dada, acrescente um exemplo de resposta utilizando a técnica dada.

Paráfrase - repetir nas suas próprias palavras o que o interlocutor disse (por exemplo: "Se eu entendi correctamente ...")

Passei todo o último fim-de-semana na cama. Digo-vos, esta constipação deixou-me completamente destruído.  
respondam:

---

Encorajamento - mostrar interesse na conversa (por exemplo, acenar com a cabeça, "mhmm", "ooo")

Fui recentemente dar um passeio na floresta. Pela primeira vez na minha vida, vi uma raposa tão perto!  
resposta:

---

Não esperava chegar tão perto. Foi pena não ter tirado uma fotografia.

Esclarecimento - fazer perguntas mais detalhadas para compreender melhor o que o interlocutor nos quer dizer (por exemplo, "O que quer dizer exactamente com isso?")

Estou a pensar em rebranding. Estou farto do meu trabalho actual.  
Responder:

---

Reflectindo - mostrando ao interlocutor que compreendemos o que ele sente (por exemplo, "Posso imaginar como é difícil para si", "Fico muito contente por ouvir isso").

Ultimamente tenho passado por momentos tão difíceis. É provavelmente por causa deste Outono, não quero fazer nada e, por outro lado, sinto-me culpado por não fazer nada.

responder:

-----

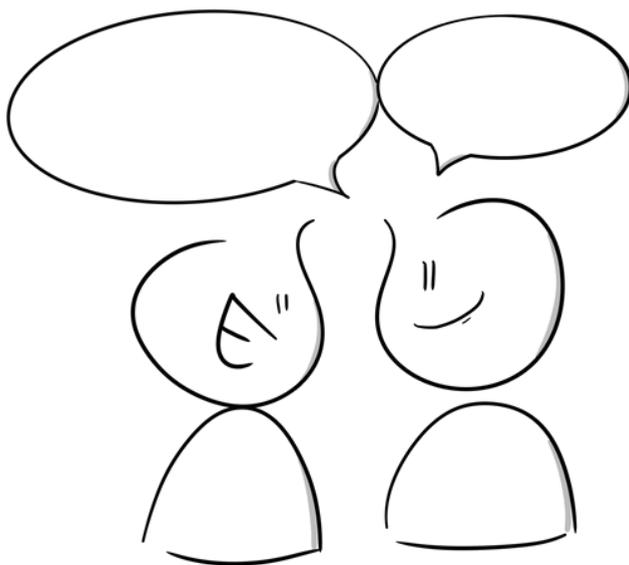
Apreciação - mostrando ao interlocutor que o que ele diz é importante para nós e apreciando os seus esforços (por exemplo, "Obrigado por me falar sobre isso")

Tenho de lhe dizer uma coisa - é a primeira pessoa a quem eu digo isto. Estou a mudar o meu trabalho!

responde:

-----

Feito? Fixe! Agora vá em frente e ponha estas técnicas à prova! Lembre-se - a prática faz a perfeição.



# UM RECORDE QUEBRADO - FORMAÇÃO DE ASSERTIVIDADE

Para cuidar de si próprio e das suas necessidades, por vezes é necessário definir claramente os seus limites. Quando se trata de defender os teus limites, a técnica dos recordes quebrados pode ajudar-te. As regras desta técnica são bastante simples. Quando alguém tenta ultrapassar os seus limites:

- não se discute com ele
- não se está a tentar justificar
- está sempre a repetir a sua frase

Por exemplo, um amigo tenta levá-lo a um clube, apesar de já ter planos para a noite:

- Vá lá, vai ser divertido
- Não, eu já tenho planos para esta noite.
- Vá lá, o que é que se passa contigo? Eu compro-te um bilhete.
- Obrigado, mas como já disse, já tenho planos para hoje à noite.
- Sabes que não me vou divertir lá sem ti, por favor..
- Lamento que não te vás divertir lá sem mim. Eu já tenho planos para esta noite.

Tente ter este tipo de conversa com um amigo/membro da família como um exercício divertido. Falem juntos sobre as vossas observações e sentimentos após este exercício.



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# SUPERAR AS SUAS PRÓPRIAS BARREIRAS DE COMUNICAÇÃO

Em contacto com outras pessoas, podemos muitas vezes encontrar algumas barreiras de comunicação. Além disso - nós próprios podemos criá-las sem sequer nos apercebermos disso.

Veja os exemplos de barreiras de comunicação abaixo, marque as que lhe acontecem e escreva junto a elas como as utiliza (exemplos de expressões).

Criticizando: \_\_\_\_\_

Avaliação: \_\_\_\_\_

Encomenda: \_\_\_\_\_

Moralizante: \_\_\_\_\_

Aconselhamento (quando alguém não pede conselho): \_\_\_\_\_

Calmante: \_\_\_\_\_

Distracção: \_\_\_\_\_

Ameaças: \_\_\_\_\_

Fazer um diagnóstico: \_\_\_\_\_

Agora que sabe que tais frases podem dificultar a comunicação, tente agora reformulá-las em frases mais construtivas. Considere como gostaria de ser abordado durante uma conversa.

Barreira: \_\_\_\_\_

Palavras com uma barreira: \_\_\_\_\_

Texto construtivo: \_\_\_\_\_



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# COMENTÁRIOS

Não gosta de algum comportamento (por exemplo, do seu interlocutor) e interroga-se como lhe falar assertivamente sobre isso? Experimente esta técnica!

F - facto (descreva a situação ou comportamento que realmente ocorreu)

A - atitude (exprima o seu sentimento, emoção em relação a este facto)

E - expectativa (exprima a sua expectativa)

eg Os pratos sujos têm estado deitados no lavatório desde ontem (Facto). Irrita-me que não tenha lavado os pratos depois de si (Sentimento e opinião). Gostaria que lavasse os seus pratos regularmente, para que não fiquemos sem pratos limpos (À espera).

Agora você - anote o exemplo de como pode utilizar o método para dar um feedback assertivo e construtivo:

Facto: \_\_\_\_\_

Atitude: \_\_\_\_\_

Expectativa: \_\_\_\_\_

Declaração da FAE:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

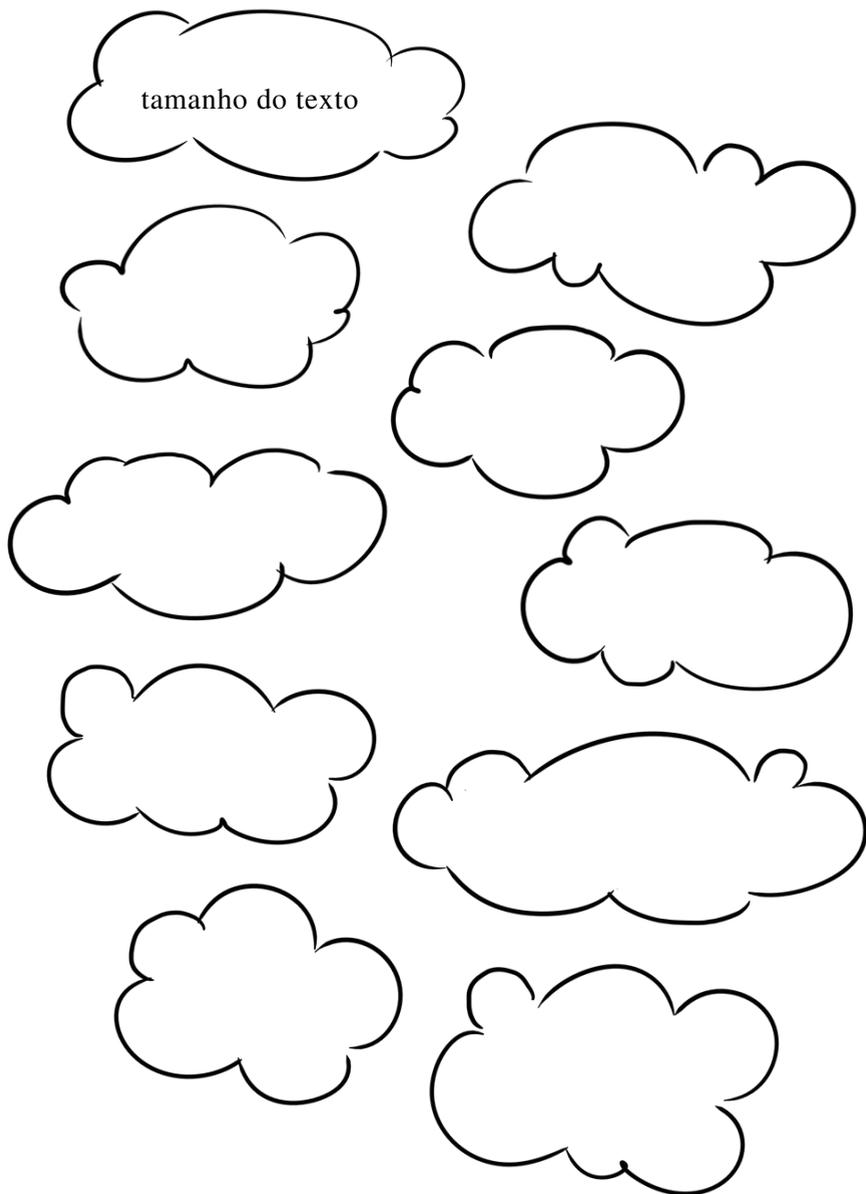
O que acha deste formulário? Embora possa parecer artificial no início, com o tempo, quando se habituar a ela, tornar-se-á completamente natural.



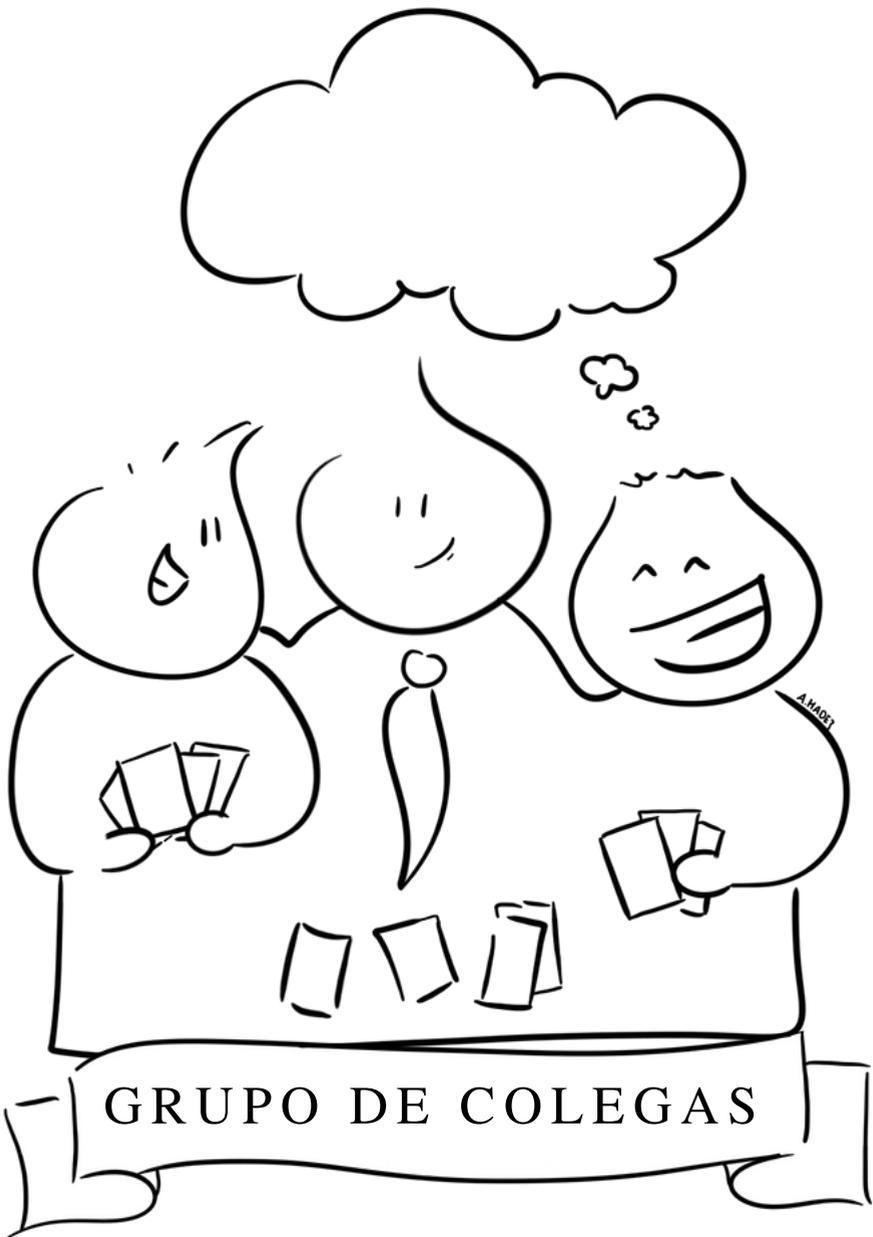
A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# DICAS & TRUQUES

tamanho do texto

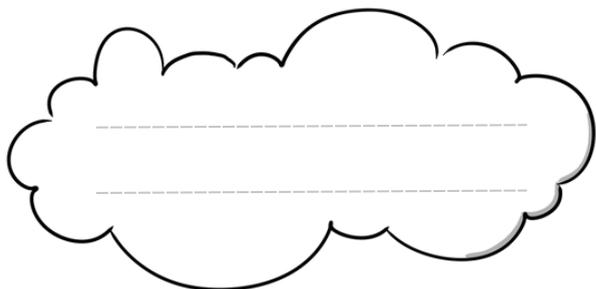






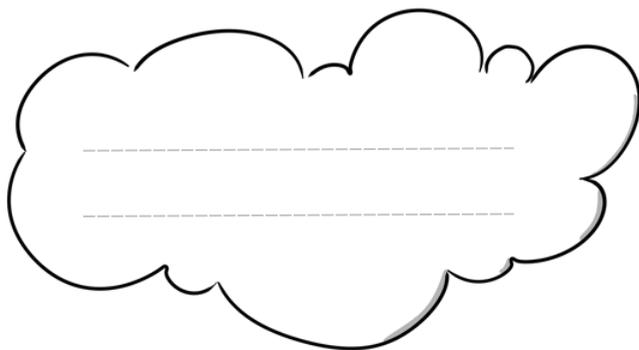
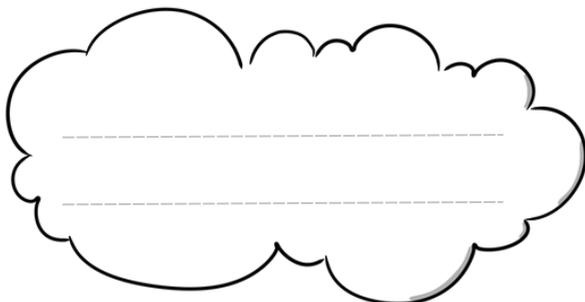
GRUPO DE COLEGAS

# AVALIAÇÃO



Considera a amizade uma área importante na sua vida?

Quanto tempo dedica por semana ao seu amigo ou grupo de amigos?



Que tipo de actividades costuma partilhar com os seus amigos?

# IDENTIDADE INDIVIDUAL

O primeiro passo para ter um grupo saudável de amigos é tomar consciência da nossa identidade individual dentro do nosso grupo de pares.

Para o fazer, faça um desenho de si mesmo no quadrado certo da ilustração e depois tire alguns momentos para reflectir sobre estas questões. Esta será a sua carta de apresentação como amigo. Ajudá-lo-á a explorar o que sabe que tem para oferecer e que valores são importantes para si.

Nome: \_\_\_\_\_

Signo do Zodíaco: \_\_\_\_\_

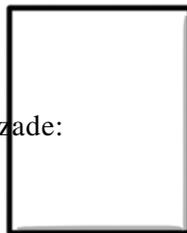
Valores que são importantes para mim numa amizade: \_\_\_\_\_

Qualidades que penso ter e trazer para as minhas amigas:

\_\_\_\_\_

Actividades ou passatempos que eu gosto de partilhar com os meus amigos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

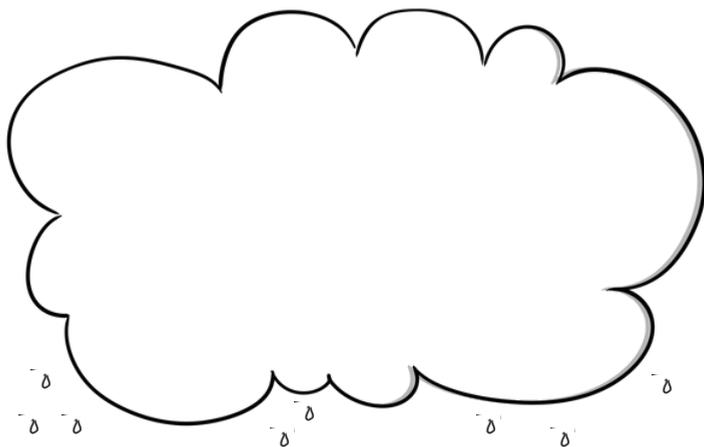




# O QUE QUER DOS SEUS AMIGOS

As perguntas seguintes convidam-no a reflectir sobre as suas amizades e a analisar o que espera dos seus amigos (por exemplo, ouvi-lo, guardar os seus segredos) e o que pensa que eles esperam de si (por exemplo, tempo de qualidade, apoio em tempos difíceis).

Em primeiro lugar, faça um desenho dos seus amigos.



Em segundo lugar, reflectir sobre estas questões:

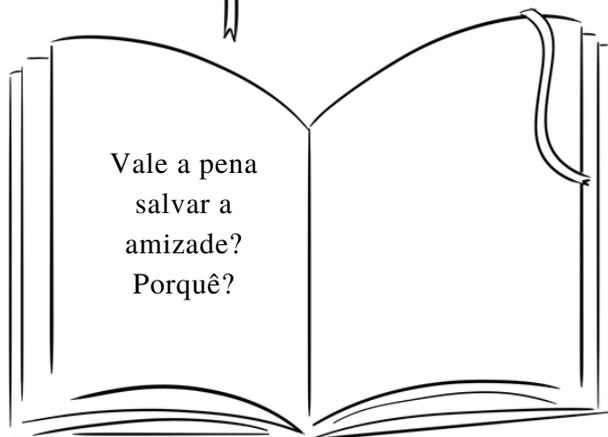
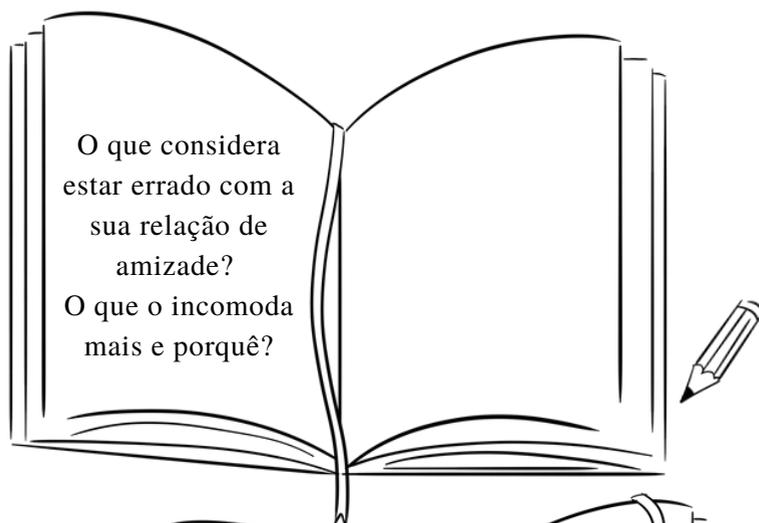
- O que espera dos seus amigos?
- O que pensa que os seus amigos esperam de si na sua amizade com eles?
- Existe alguma diferença entre o que esperas deles e o que eles esperam de ti?

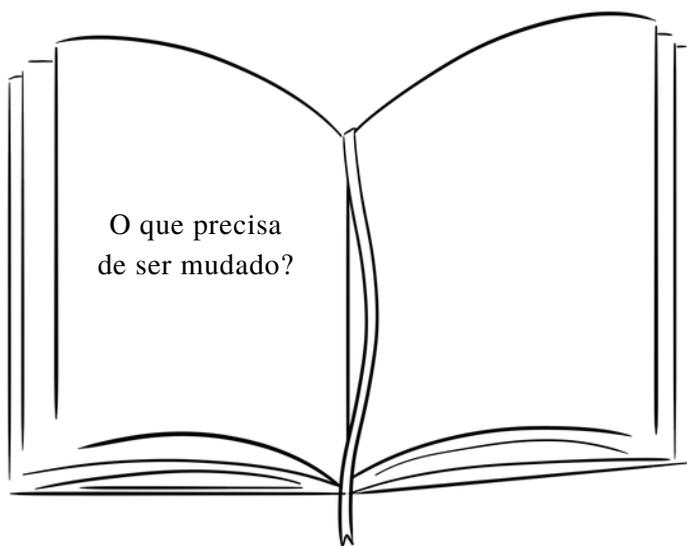




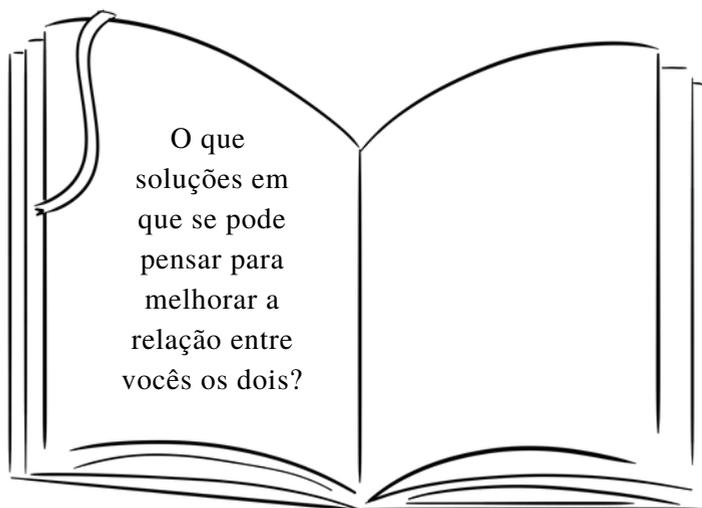
# PONTOS DE MELHORIA

Assim que estiver ciente do que pode trazer aos seus amigos e eles podem trazer-lhe. Vamos oferecer-lhe um recurso para saber como propor mudanças quando algo numa amizade se está a tornar insalubre ou não destrutivo. Se quiser salvar uma amizade, terá primeiro de ver se vale a pena salvar e depois identificar o que está errado com a relação, a fim de propor mudanças para melhorar. Para o fazer, primeiro reflecta sobre isso:





O que precisa  
de ser mudado?



O que  
soluções em  
que se pode  
pensar para  
melhorar a  
relação entre  
vocês os dois?

# PROPONDO ALTERAÇÕES

Após responder às questões dos pontos de melhoria, uma das soluções que propomos é um exercício simples para propor mudanças de uma forma aberta e empática, sem juízos de valor ou culpas. Experimente-o assim:

Sinto \_\_\_\_\_

(a sua emoção: repugnância, abandono, tristeza, etc.)

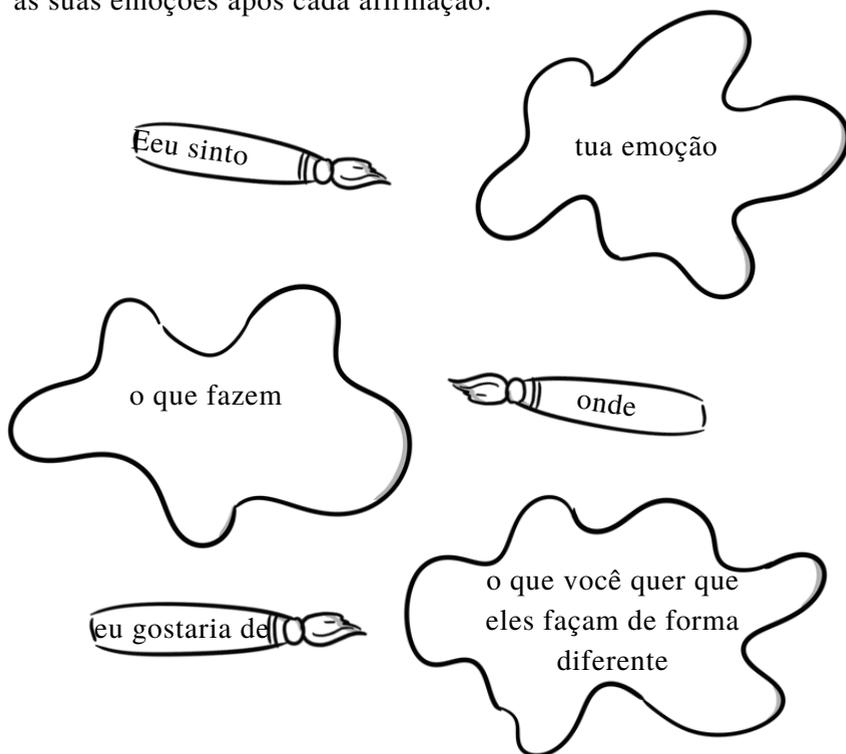
Quando \_\_\_\_\_

(o que eles fazem: não me convidem a lugares, ignorem-me)

Eu gostaria de \_\_\_\_\_

(o que você quer que eles façam de forma diferente: inclua-me)

Agora, pinte as manchas coloridas com as cores que mais representam as suas emoções após cada afirmação.

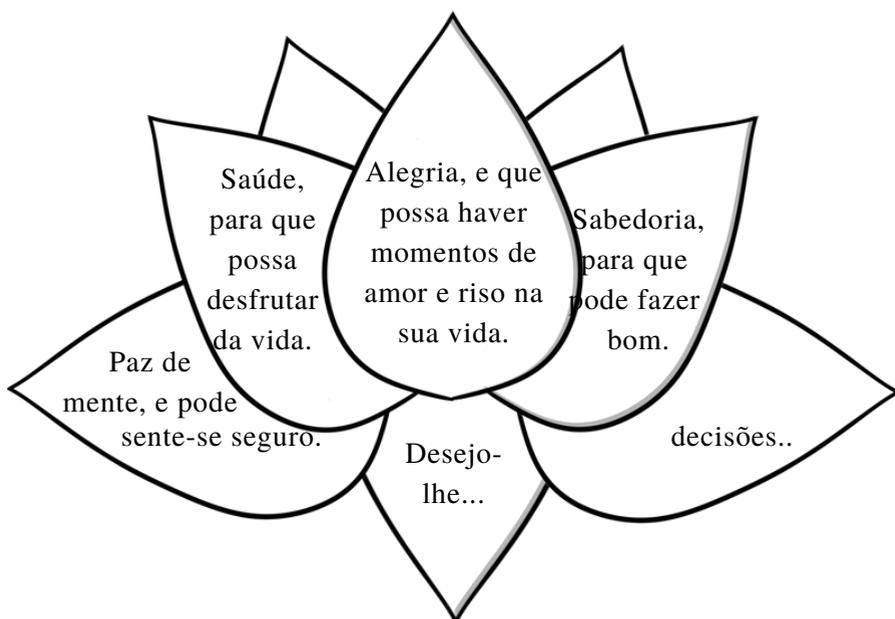




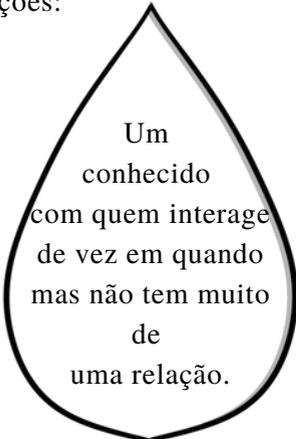
# BONDADE AMOROSA OU META MEDITAÇÃO

Escolha um momento calmo quando se sentir receptivo. Sente-se numa postura de meditação, seja numa cadeira ou sentado de pernas cruzadas com as costas direitas, e comece a contar as respirações, respirando 4 vezes e 8 vezes. Quando notar que a sua mente está mais concentrada no presente, faça o seguinte:

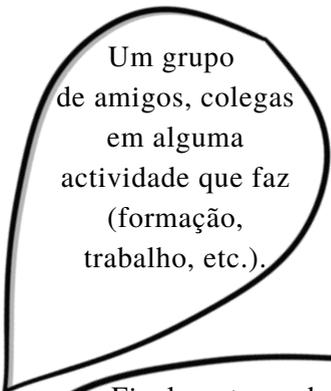
Pense num amigo que ama muito e, com a sua imagem mental à sua frente, repita estas afirmações começando por ele: "Desejo-vos".



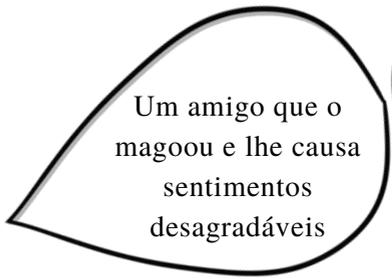
Mais tarde, pode alargar este exercício, fazendo as mesmas afirmações:



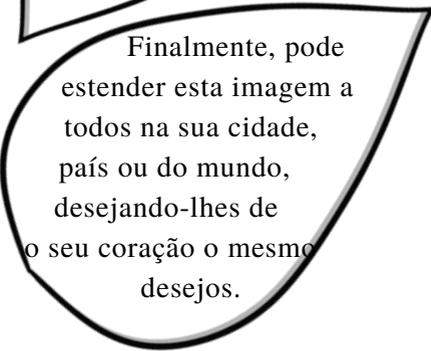
Um conhecido com quem interage de vez em quando mas não tem muito de uma relação.



Um grupo de amigos, colegas em alguma actividade que faz (formação, trabalho, etc.).



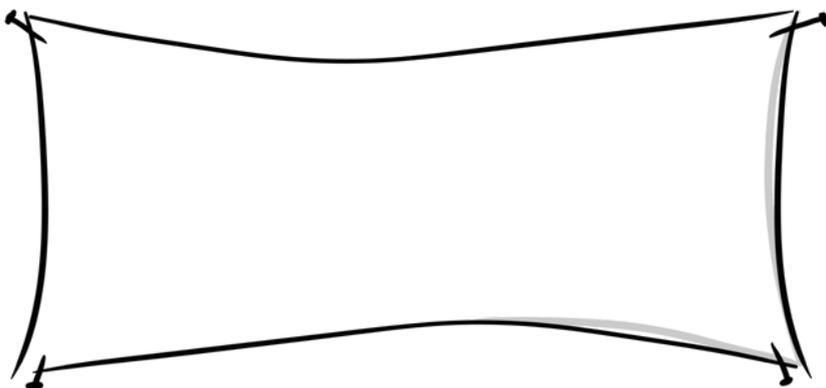
Um amigo que o magoou e lhe causa sentimentos desagradáveis



Finalmente, pode estender esta imagem a todos na sua cidade, país ou do mundo, desejando-lhes de o seu coração o mesmo desejos.

É claro, não se esqueça de se dirigir a si próprio todos os dias a estas afirmações.

No final, escreva como se sentiu neste espaço criado para si.



# DICAS & TRUQUES

Aceitar as diferenças  
um do outro

Esteja preparado para  
pedir desculpa quando  
comete um erro

Não tente ferir  
intencionalmente  
os sentimentos  
dos outros

Não espere que uma amizade vá  
de encontro a todas as suas  
necessidades

Seja honesto sobre  
os seus sentimentos  
com os seus amigos

Lembre-se que ninguém é  
perfeito e que todos cometem  
erros

Perdoe os seus amigos  
quando eles pedem perdão

Permita que os seus  
amigos tenham  
opiniões diferentes das  
suas

Não peça desculpa  
quando não está

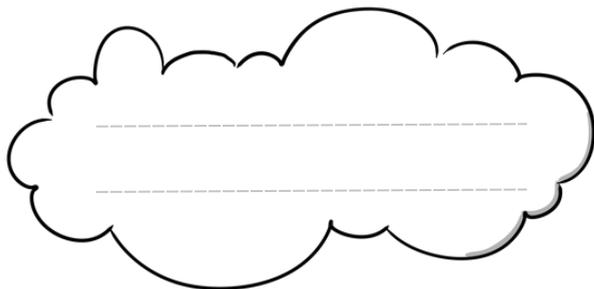
Tente construir muitas  
amizades diferentes em  
diferentes áreas da sua vida

Não diga coisas más dos seus  
amigos aos outros, mesmo quando  
estiver zangado com eles



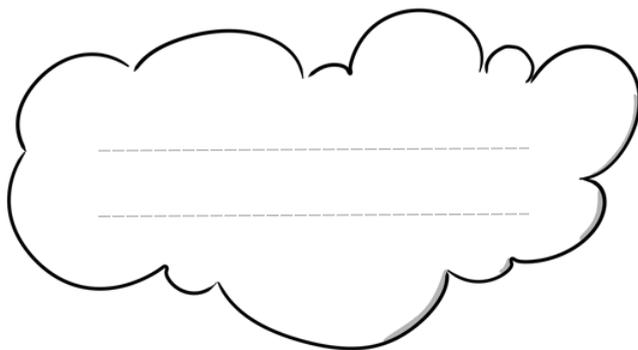
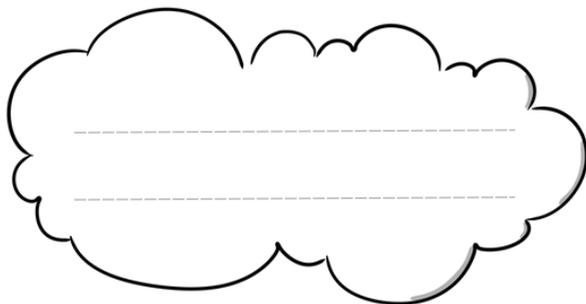


# AVALIAÇÃO



texto00000

texto00000



texto0000

# O INVENTÁRIO

Coisas que guardo e que são importantes para mim porque preciso delas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Coisas que eu guardo, mas se penso melhor, não preciso realmente delas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Coisas que guardo porque são importantes para mim, emocionalmente:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Coisas que eu não tenho, mas de que precisaria:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Coisas que eu não tenho, mas que gostaria de ter:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# FICHA DE TRABALHO DO PLANO FINANCEIRO

Mês: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

Despesas:

• Casa (renda/ hipoteca): \_\_\_\_\_

• Utilitários:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

• Transporte: \_\_\_\_\_

• Medicina / Saúde: \_\_\_\_\_

• Vestuário/ cosmética/ higiene pessoal: \_\_\_\_\_

• Passatempos & Tempo livre: \_\_\_\_\_

• Pessoal: \_\_\_\_\_

• Poupanças: \_\_\_\_\_

Conclusão do mês: \_\_\_\_\_



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# FICHA DE TRABALHO 3

A gestão de recursos não se trata apenas de dinheiro e recursos materiais, mas de VOCÊ e dos OUTROS!

Complete o seguinte projecto: SOBRE MIM

Recursos/ competências/ habilidades internas	
Como o utilizo?	

Completar o seguinte rascunho: SOBRE ME & OS OUTROS

Pessoas com quem eu me ligo	O que aprendi da relação?/ Como esta relação está a enriquecer a minha vida?

# FICHA DE TRABALHO 4

Invista tempo, energia e recursos na criação de um espaço agradável para a sua vida!

Complete o seguinte: No meu espaço pessoal é importante para...

Quarto de dormir	
Sala de Estar	
Cozinha	
Casa de banho	
Espaço de armazenamento	
Espaço de trabalho/de aprendizagem	

## A SEMANA DA ... SOLUÇÃO!

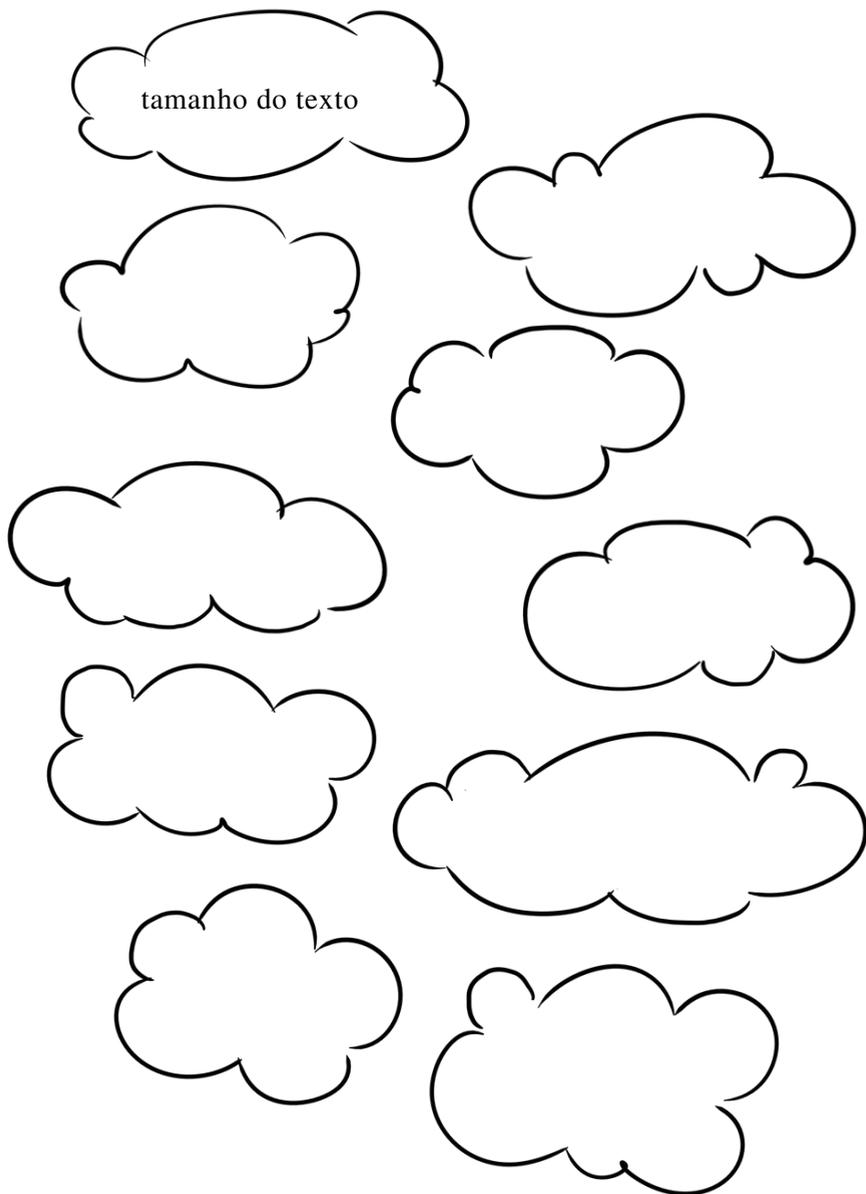
Mudanças						
SEMANA 1 Data:						
SEMANA 2 Data:						
SEMANA 3 Data:						
SEMANA 4 Data:						
SEMANA 5 Data:						
SEMANA 6 Data:						

# FICHA DE TRABALHO 5



# DICAS & TRUQUES

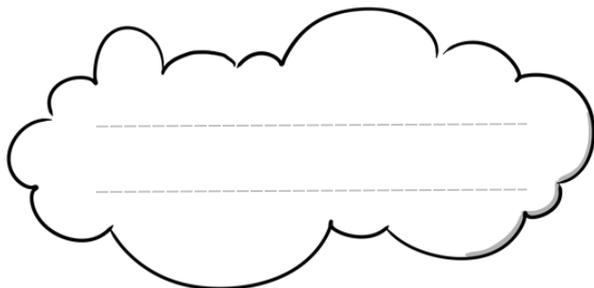
tamanho do texto





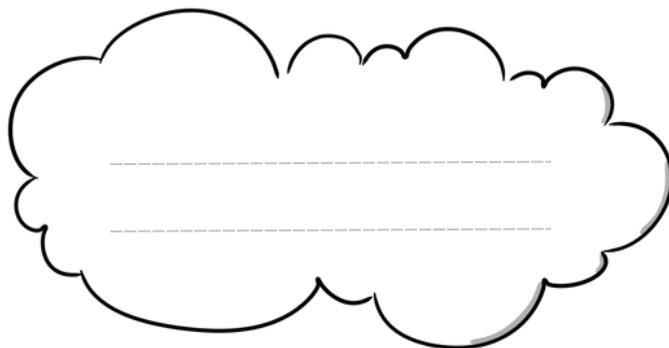
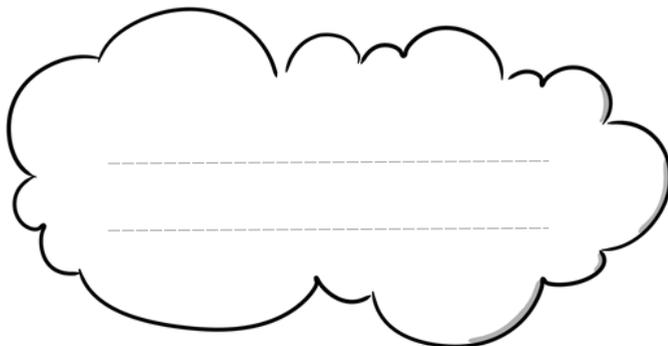


# AVALIAÇÃO PESSOAL



O que é importante para si quando toma uma decisão?

Quais são os passos que segue para tomar uma decisão?



Diga 5 coisas que vai começar e faça-o hoje para melhorar as suas capacidades de gestão de tempo.

# COMPREENDER O TEMPO

A primeira tarefa a completar é uma auto-avaliação sobre o tempo. É realmente importante ser completamente honesto consigo mesmo para compreender como estamos a gastar o nosso tempo. Dê uma vista de olhos às seguintes perguntas e responda-as espontaneamente.

Quantas horas dorme durante a noite?

-----  
Quanto tempo passa a verificar o seu telefone e as redes sociais?

-----  
Quantas horas passa no seu bem-estar (praticar desporto, dar um passeio, etc.)?

-----  
De quantas pausas realmente precisa enquanto faz os trabalhos de casa?

-----  
Quantas horas pode utilizar eficazmente todos os dias?

Depois escreva uma lista das suas actividades diárias, desde quando acorda de manhã até quando vai dormir à noite, em ordem cronológica.

Liste-as (trabalho, estudo, tempo livre, hobby, etc.) na página seguinte.



# ATRIBUIR TEMPO ÀS SUAS ACTIVIDADES DIÁRIAS

Poderá dar-se conta de que está envolvido em mais actividades, tarefas, passatempos do que esperava. Este tempo precisa de se concentrar em quanto tempo está realmente a gastar nas diferentes actividades diárias, começando, conseqüentemente, a atribuir o tempo. Pegue na lista da folha de trabalho 1 e escreva o tempo ao lado de cada actividade. O tempo é um recurso limitado e precisa de investir da melhor forma possível.



## Auto-avaliação:

De acordo com as diferentes respostas:

Acha que tem um bom equilíbrio entre tempo de estudo e tempo de lazer?

---

---

O que gostaria de mudar na sua agenda diária?

---

---



# DEFINA E ANALISE OS SEUS DESPERDÍCIOS DE TEMPO

Todos os dias podemos enfrentar vários obstáculos que afectam as nossas actividades diárias.

Quais deles precisam de controlar melhor? Quais são os obstáculos para aumentar a sua produtividade?

Pense neles durante algum tempo. Escreva alguns exemplos concretos para além dos obstáculos que se apercebeu serem os mais prováveis de desperdiçar o seu tempo



Meios de comunicação social

---



Multitarefa

---



Reunião desnecessária

---



Verificação de emails

---



Internet

---



Stress

---



Outros

---



# FAÇA UM RAZOÁVEL LISTA DE TAREFAS

Agora que tem uma compreensão clara das suas actividades diárias, do tempo que gasta nelas, bem como do seu tempo gasto ao longo do dia, pode escrever uma lista razoável de afazeres.

Crie uma lista de afazeres para um dia, lembrando-se de considerar o seu bem-estar como um aspecto chave ao longo de todo o processo. Escreva as diferentes actividades nas folhas da árvore:





# EXPERIMENTE A TÉCNICA CRONOMETRO

Para aumentar as nossas capacidades de gestão do tempo, uma boa opção é experimentar algumas técnicas, que nos podem ajudar significativamente. O campo da gestão do tempo oferece muitas ferramentas e técnicas diferentes que podem ser experimentadas. Vejamos o que se chama "técnica Pomodoro".

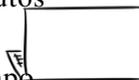
A Técnica Pomodoro é um método de gestão do tempo baseado em sessões de 25 minutos de trabalho focalizado interrompidas por pausas de 5 minutos. Cada intervalo de trabalho é chamado pomodoro, a palavra italiana para tomate (plural: tomate), uma vez que foi o italiano Francesco Cirillo quem criou a Técnica Pomodoro no final dos anos 80, quando era estudante universitário e utilizava um tapete de cozinha em forma de tomate temporizado para organizar o seu tempo de estudo.

Pronto? Pronto? Vamos lá!



Passo 1. Escolha uma tarefa

Passo 2. Definir um temporizador para 25 minutos



Passo 3. Trabalhar nestas tarefas até ao fim do tempo



Passo 4. Tirar 5 minutos de intervalo

Passo 5. Repetir este ciclo por 4 vezes





# DICAS & TRUQUES

Estabeleça objectivos realizáveis e dê prioridade às suas tarefas

Descubra onde está a desperdiçar o seu tempo

Planeie a sua semana no domingo

Saiba como delegar

Definir lembretes para todas as suas tarefas

Bloqueio de distrações

Defina um limite de tempo para os seus trabalhos de casa

Tirar partido das horas douradas ou do horário nobre biológico

Estabelecer a rotina

Criar um horário

Experimente técnicas de gestão do tempo

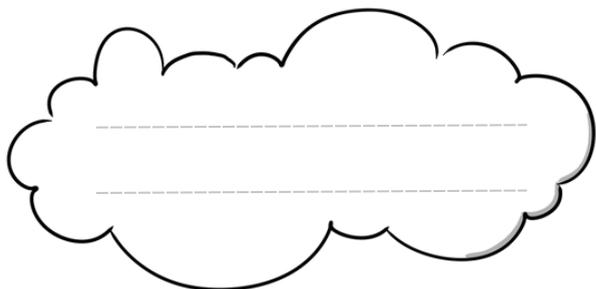
Dar prioridade com sabedoria





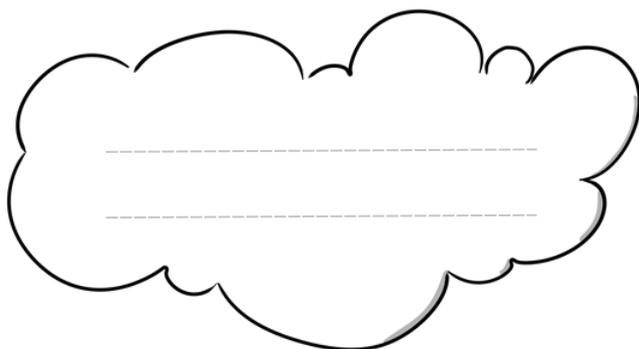
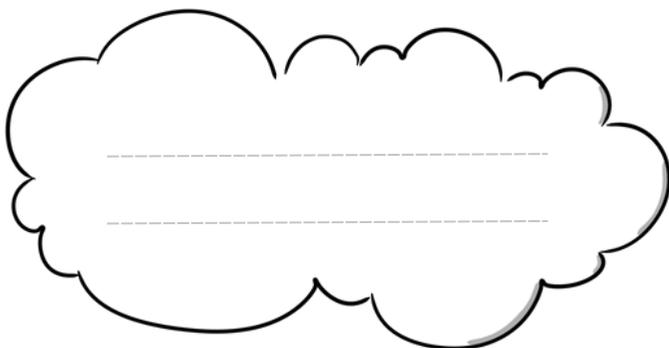
TOMADA DE DECISÃO

# AUTO-AVALIAÇÃO



O que é importante para si quando toma uma decisão?

Quais são os passos que segue para tomar uma decisão?

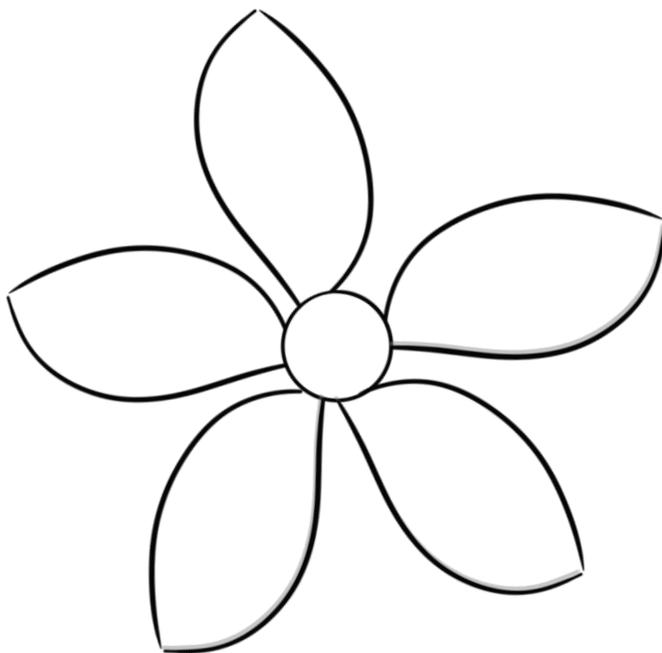


Está inspirado por alguma abordagem/teoria de estilo de tomada de decisão? Pode relacionar-se com algum deles?

# IDENTIFICAR A DECISÃO MAIS IMPORTANTE

Quantas decisões estamos a tomar todos os dias? Basicamente a cada minuto tomamos muitas decisões, tanto consciente como inconscientemente. É tempo de pensar em 5 decisões a tomar nas próximas semanas, tentando definir claramente a sua natureza.

Escreva as suas 5 decisões que precisa de tomar. Pode anotar cada decisão numa folha.

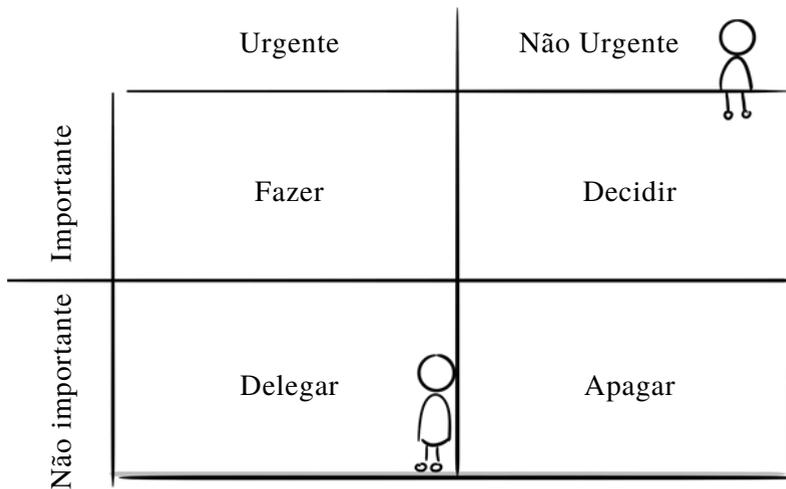


Porque é que os escolheu? Porque é que precisa de tomar esta decisão?

---

---

Pense em todas as decisões que precisa de tomar e coloque-as usando a Matriz Eisenhower:



Depois, por favor escolha a que é mais urgente e importante, de acordo com a matriz:

---

---

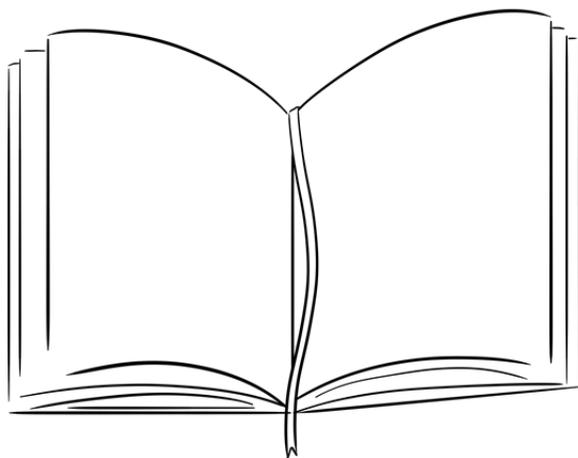
# REUNIR INFORMAÇÃO RELEVANTE

Acabou de receber a decisão mais importante e urgente. Como tomar a decisão? Em primeiro lugar, é realmente importante recolher alguma informação relevante. De que informação precisa? Pode preencher esta agenda anotando uma lista de informações de que necessita absolutamente para tomar a sua decisão:

Por exemplo, está a planear a sua próxima sessão de exames e não sabe qual deles se deve preparar primeiro e como organizar os seus exames.

De que tipo de informação precisa/ pode ajudá-lo a responder às suas dúvidas?

- As datas dos diferentes exames, para planear quais os exames a realizar antes e quais os que devem ser realizados depois
- Todos os materiais que precisa de estudar, para avaliar o tempo necessário para uma preparação eficaz, etc.



Compreende que precisa de encontrar todas as informações para tomar a sua decisão. Onde procura habitualmente a informação de que necessita? Pense em quais são as suas melhores/favoritas fontes, e preencha o quadro abaixo:

Falando sobre o exemplo anterior:

Onde encontra a informação sobre os materiais que precisa de estudar? No website da sua escola/Universidade, perguntar ao seu professor, etc. (ir e perguntar, mesmo que pareça fácil e rápido, tem de ser feito e pode ser muito útil)



Auto-avaliação

-----



Online

-----



Livros

-----



Pessoas

-----



Outros

-----

# IDENTIFICAR E ANALISAR AS ALTERNATIVAS

Após a recolha de informação, agora está a perguntar-se como utilizá-las correctamente. De facto, há várias direcções que pode tomar. Nesta etapa, listará todas as alternativas possíveis e desejáveis, na agenda fornecida:

Falando sobre o exemplo da folha de trabalho 2:

Descobriu que tem um livro de 400 páginas para estudar, bem como um trabalho de grupo para fazer, e a primeira oportunidade para fazer o exame é no prazo de 1 mês.

Acha que é realista manter esta opção ou seria melhor adiá-la e talvez concentrar-se noutra?

Agora é tempo de pensar profundamente nas suas emoções. Se escolher uma opção, irá experimentar certos sentimentos. Para cada alternativa, escreva ao lado do coração como provavelmente se sentiria depois de tomar esta decisão. Avalie se a necessidade identificada na Ficha de Trabalho 1 seria satisfeita ou resolvida através da utilização de cada alternativa: começará a preferir certas alternativas (aquelas que parecem ter um potencial mais elevado para atingir o seu objectivo)



-----



-----



-----



-----



-----



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# AVALIAR AS ALTERNATIVAS

Agora, considerando o seu potencial e o impacto que podem ter sobre si, faça uma avaliação das alternativas, colocando-as numa ordem de prioridade (de acordo com a sua preferência e valores).

Depois de considerar muitos aspectos das suas alternativas, é tempo de as colocar num gráfico.

1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....

Escrever todas as vantagens e desvantagens de cada alternativa (prós e contras):

1	Prós	Cont
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

2	Prós	Cont
	.....	.....
	.....	.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

3

Prós

Cont

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Prós

Cons

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Prós

Cons

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ESCOLHA ENTRE ALTERNATIVAS E AVALIE A SUA DECISÃO

Selecione a alternativa que lhe pareça ser a melhor para si. Por favor, considere os resultados da sua decisão e avalie se esta resolveu ou não a necessidade que identificou na Ficha de Trabalho 1. Se a decisão não satisfizer a necessidade identificada, poderá querer repetir determinadas etapas do processo para tomar uma nova decisão.

A sua escolha final resolveu a sua necessidade (por favor veja a Ficha de Trabalho 1)?

---

---

Gostaria de repetir os passos?

---

---

Se o pudesse repetir, gostaria de mudar alguma coisa?

---

---

Três coisas que trará consigo a partir deste exercício:

---

---



# DICAS & TRUQUES

Dar um passeio na praia  
ou no parque

Participar numa aula de  
yoga ou meditação

Pesar prós e  
contras

Estabelecer prazos

Dê a si próprio  
algum tempo

Sair todos juntos com  
amigos

Avalie as suas escolhas  
e aprenda com este processo  
(para o seu futuro)

Analisar a urgência e a  
importância de cada  
decisão

Tenha sempre em  
consideração os seus  
objectivos e valores

Reduza o seu  
stress

Não pense demais

Cuide de si

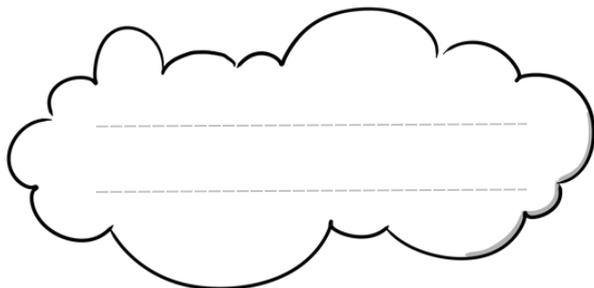
Considerar todas as  
possibilidades

Continuar a tentar e a  
experimentar



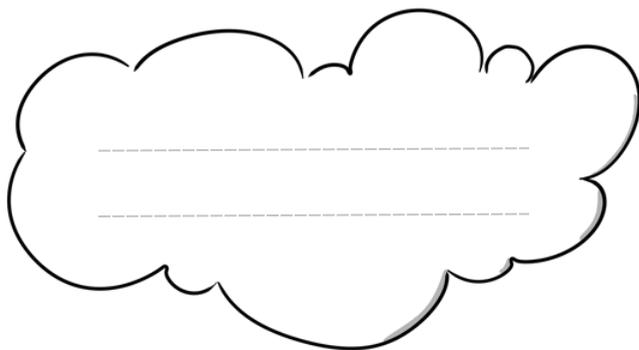
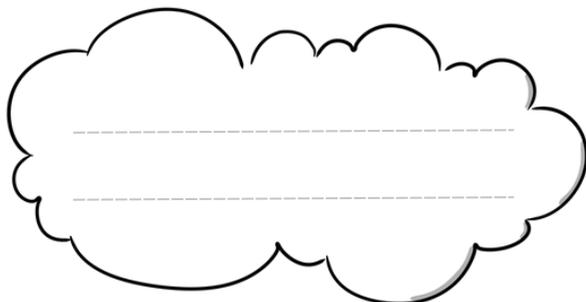


# AUTO AVALIAÇÃO



Aceitar um emprego permanente estressa-o ou excita-o?

Tem o hábito de planear a sua futura carreira e tomar medidas para a sua realização?



Qual é o traço de carácter que as pessoas à sua volta mais rapidamente ou mais frequentemente notam em si?

# IDENTIFICAR O EMPREGO DOS SEUS SONHOS

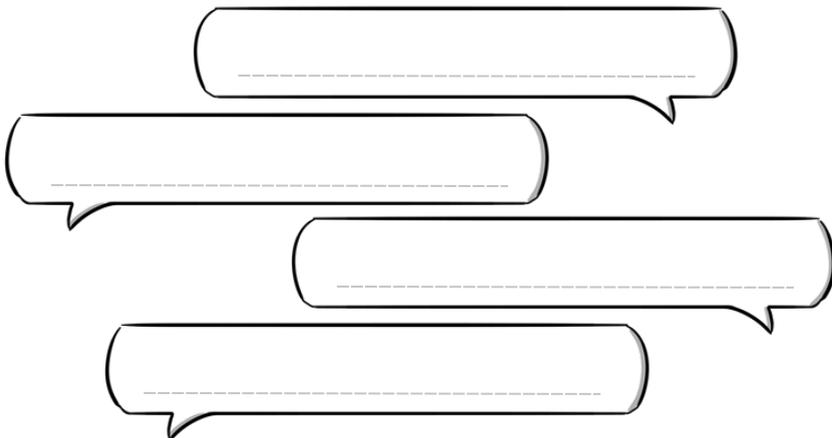
O primeiro passo para conseguir o emprego dos seus sonhos é reconhecer o que realmente o faz sentir feliz e realizado. Trabalhará dia após dia, tendo em conta todos os desafios e obstáculos, por isso deve amar verdadeiramente a posição em que irá trabalhar, e as competências que irá utilizar devem trazer-lhe alegria.

Pense no que o faz sentir-se feliz e realizado:



Os seus valores pessoais são as crenças ou ideias centrais que são as mais importantes para si. A identificação dos seus valores pessoais pode permitir-lhe concentrar-se realmente naquilo que lhe é apaixonante na sua carreira.

Identificar os seus valores e ideais pessoais:

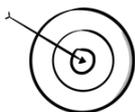




# OBJECTIVOS PESSOAIS

Os objectivos pessoais podem motivá-lo a escolher uma determinada opção de carreira ou uma opção educacional que pode tornar-se o emprego dos seus sonhos. Escrever objectivos pessoais força-o a auto-reflectir e a pensar em que actividades ou momentos são significativos para si.

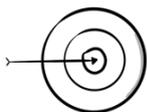
Escreva os seus objectivos pessoais:



---

---

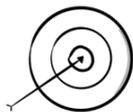
---



---

---

---



---

---

---

Escreva o seu trabalho de sonho:





# ANÁLISE SWOT

Escreva os seus pontos fortes, fraquezas, oportunidades e ameaças.  
Tente olhar para si próprio o mais objectivamente possível.



FORÇA	FRAQUEZAS
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....



# APTIDÕES

Agora que está ciente das competências que pode e precisa de melhorar, identifique as competências necessárias para o seu trabalho de sonho - preencha a coluna da esquerda.



( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

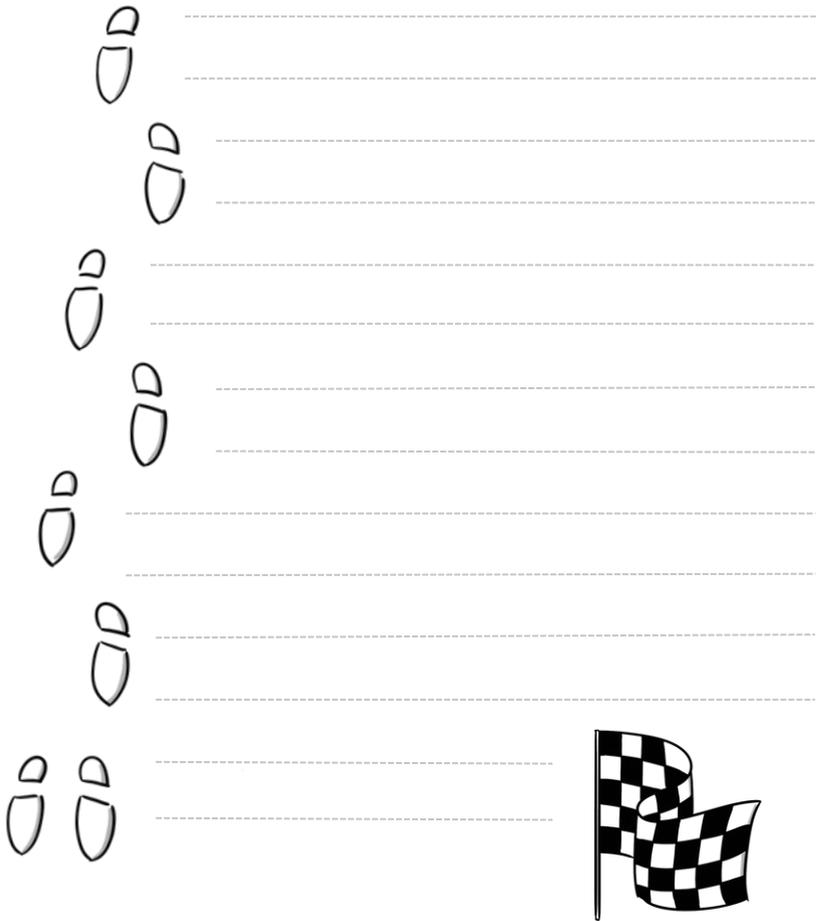


Agora pense e encontre uma forma de adquirir essas competências. Pode ser um curso online, formação, estudos, estágio, intercâmbio juvenil - preencher a coluna da direita.



# PEQUENOS PASSOS

Cada pequeno passo pode levá-lo a algo grande. Agora pode ter uma visão holística do que já fez e fazer um plano de passos para a sua carreira de sonho. Não se esqueça de os definir a tempo.



The form consists of a vertical path of footprints on the left side, leading to a checkered flag on the right side. The path is composed of several pairs of footprints, each pair positioned above a set of three horizontal dashed lines. The footprints are simple line drawings of feet, with the right foot slightly ahead of the left. The checkered flag is a black and white checkerboard pattern on a flagpole, positioned at the end of the path.



# DICAS & TRUQUES

Assumir responsabilidade para as suas decisões e acções

Defina os seus objectivos e tarefas que o ajudarão a consegui-los

Conheça-se a si próprio, os seus interesses e sonhos

Conhecer as profissões e o mercado de trabalho

Aprenda por si próprio e desfrute da aprendizagem - prepare-se para o desenvolvimento

Teste-se em vários campos e escolha a profissão que mais se adequa para si

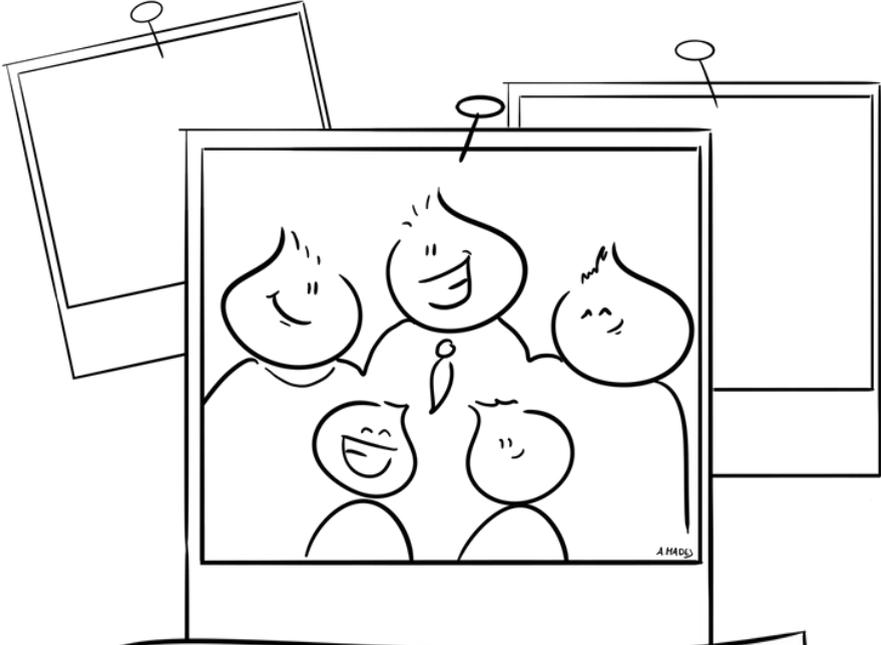
Avalie honestamente o seu pontos fortes e fracos utilizando a análise SWOT

Confrontar as suas preferências e possibilidades com as áreas profissionais e o trabalho oferta de mercado

Fale abertamente com o adulto guardião: ouvir o que ele tem a dizer digamos, mas lembre-se também de exprima a sua própria opinião

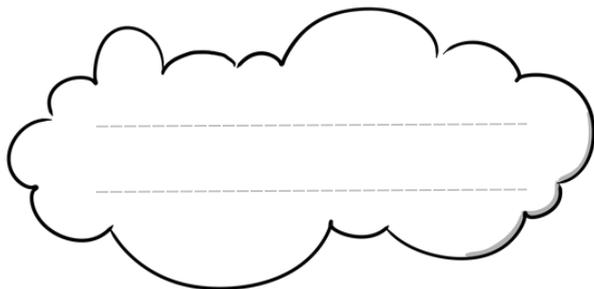
Escolha conscientemente





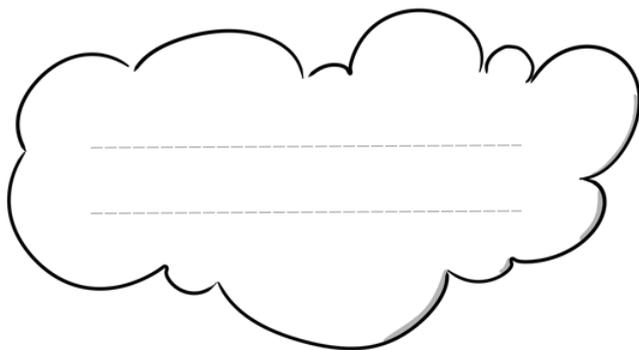
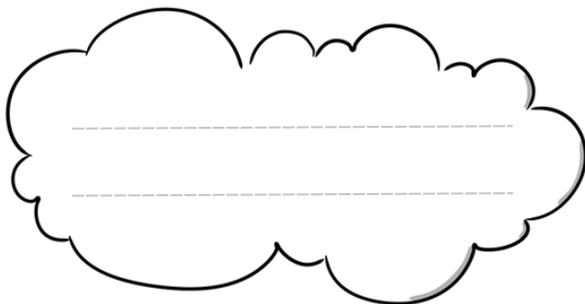
FAMILIA

# AUTO-AVALIAÇÃO



Considera a família uma área importante na sua vida?

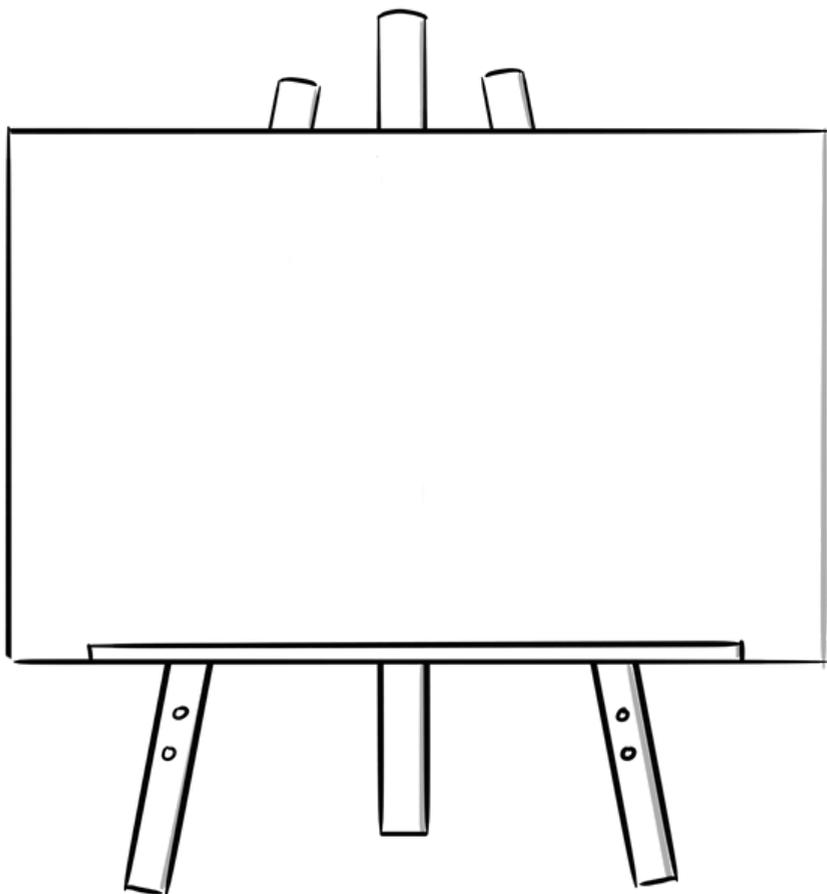
Quanto tempo dedica por semana a um membro ou à família como um todo?



Que tipo de actividades costuma partilhar com a sua família ou com aqueles que considera a sua família?

# A MINHA FAMÍLIA

Imagine que é abordado por um artista que quer criar uma obra-prima sobre a sua família. Para o fazer, pense na ideia que tem de como pensa a sua família e faça um primeiro esboço na tela de todas as características que considera significativas para que o artista as possa reflectir no seu trabalho da forma mais realista possível.





# O QUE VEJO EM SI

Agora que temos um quadro mais amplo da família como um todo, vamos olhar mais de perto para cada um dos membros da família. Para tal, coloque o nome de cada membro da família na moldura à esquerda e escreva algumas das suas boas qualidades e pontos fortes na moldura à direita.



Refleta sobre quais destes pontos fortes e boas qualidades pensa que já aprendeu com eles, e quais gostaria de aprender no futuro?

---

---



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# A RECEBER

Por vezes, o ritmo das nossas vidas impede-nos de passar tanto tempo de qualidade como gostaríamos com os diferentes membros da nossa família. Uma boa ideia para passar mais tempo de qualidade é estarmos abertos a aprender algo novo com o que um deles nos pode ensinar. Para o fazer, faça uma lista de todas as actividades que poderia aprender ou partilhar com um membro da família ou com toda a família.

Agora, tente fazer uma actividade da lista pelo menos uma vez por semana. Pode ser qualquer coisa, desde fazer uma simples receita até aprender a arranjar um rádio. A ideia é aproveitar o conhecimento que têm que pode enriquecê-lo a muitos níveis.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

# DAR

Comece agora pelas suas próprias qualidades, sim, as que sabe que tem, e faça uma lista das coisas que mais gosta ou que pensa que poderia ensinar a um membro da sua família ou à família como um todo. Isto pode ser qualquer coisa, desde um passeio a um sítio de que goste até actividades para fazer em casa, tais como ver um filme, desporto, artes e ofícios, jogos, etc.

Lembre-se de que passar tempo de qualidade e divertir-se é muito importante para uma família saudável.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

# CONSCIÊNCIA E GRATIDÃO

Depois de partilhar várias actividades com a sua família, reflecta sobre elas:

- O que aprendeu através deles? .....

- O que pensa ter-lhes ensinado? .....

- Como se sentiu ao partilhar este tempo de qualidade? .....

- Pensa que estas actividades melhoraram o clima/relacionamento familiar com cada um dos seus membros? .....

Finalmente, dedicar algum espaço à gratidão, tendo em mente todas as oportunidades que a vida nos traz todos os dias. Para o fazer:

- Encontrar uma posição relaxante e respirar profundamente.
- Traga à sua mente aqueles momentos que partilhou com os membros da sua família.
- Seja mentalmente grato por esses momentos e permita que esse sentimento se mova para dentro de cada parte do seu corpo.

Traga gratidão ao seu coração, respire e abra os seus olhos lentamente.



# DICAS & TRUQUES

Reconhecer e apreciar todas as coisas que fizeram por si

Passar tempo de qualidade com membros da família

Esteja ciente do seu valor para os outros membros da família

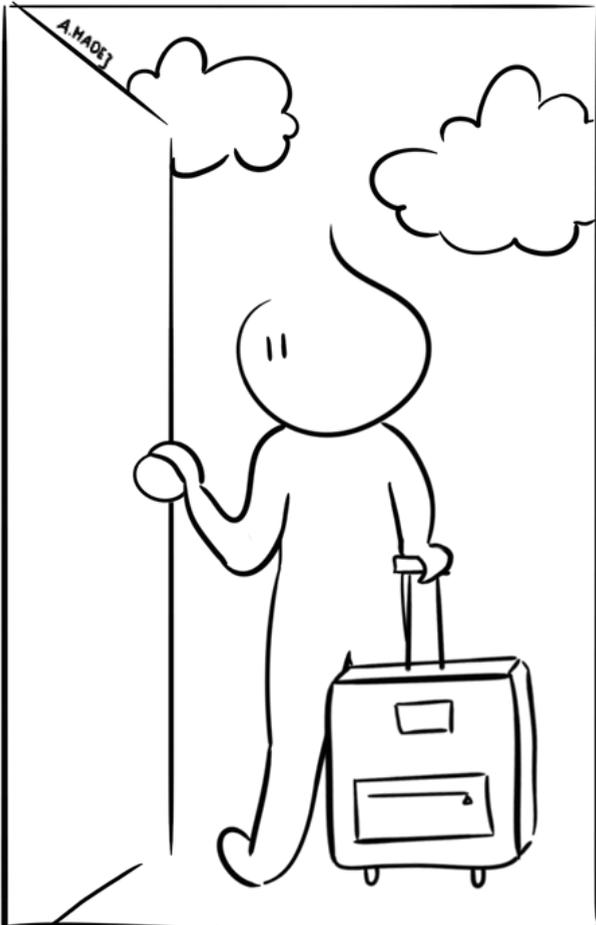
Estar aberto a aprender e partilhar coisas novas com eles

Divertir-se com eles e quebrar a monotonia de vez em quando

Agradeça todas as qualidades e pontos fortes que lhe ensinaram

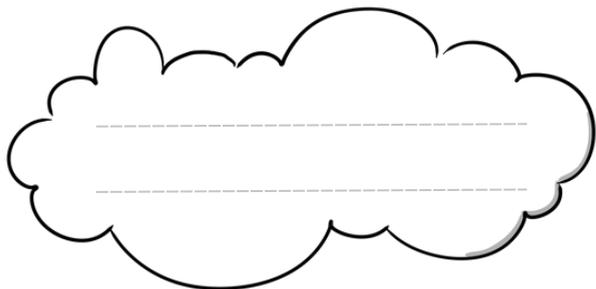
Lembre-se que existem muitos modelos de família e formas de a compreender





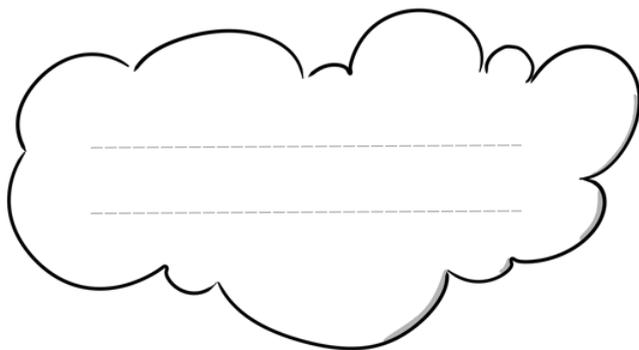
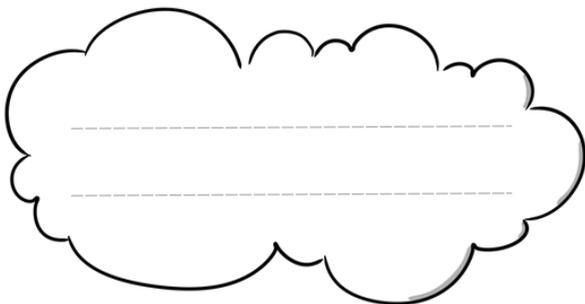
SAIR DE CASA

# AUTO-AVALIAÇÃO



Costuma pedir ajuda  
ou prefere fazer tudo  
sozinha?

É capaz de equilibrar o  
seu tempo entre a vida  
quotidiana, a vida  
social e a vida  
académica?



Quanto dinheiro se  
poupa  
normalmente para  
quaisquer  
contingências?

# A MINHA NOVA ROTINA

Planear uma rotina diária saudável é uma forma eficaz de construir consistência na sua vida independente e uma boa prática para gerir o seu tempo.

Corte os ícones abaixo ou desenhe novos e organize a sua rotina diária saudável, colando-os sobre a mesa. Considere deixar o tempo livre para relaxar. Pode colocar um máximo de duas actividades por momento do dia e lembrar de manter o tempo para cuidar da sua nova casa!

	Manhã		Tarde		Noite	
Seg						
Ter						
Qua						
Qui						
Sex						
Sáb						
Dom						



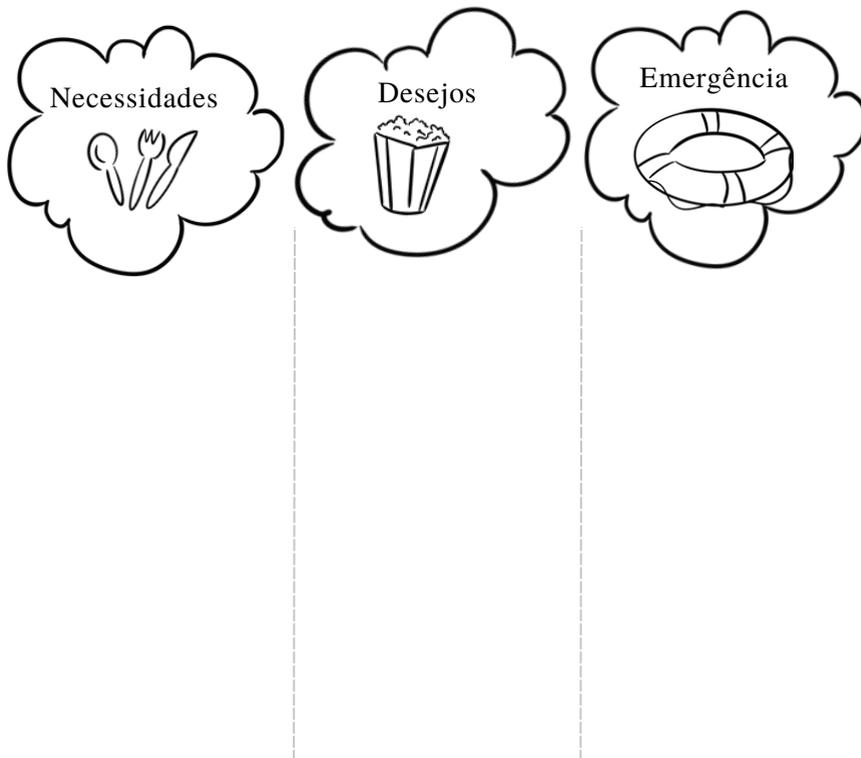




# ORÇAMENTO

Planeie o seu orçamento para o processo de mudança em si e para os diferentes itens que necessitará uma vez mudados.

Comece por agrupar as suas despesas planeadas:



Escreva abaixo a fraqueza e a força do seu plano, um mês depois:

Two horizontal dashed lines for writing.



# JARDINAGEM DE EMOÇÃO

Sair de casa é também um processo emocional e experimentar o stress faz parte dele. Um certo nível de ansiedade é normal e pode mesmo ser um motivador produtivo. Tente usar esta ansiedade em seu proveito, concentrando-se no que lhe diz respeito em particular e pensando em como pode resolver o problema.

Escreva no lado esquerdo da página aqueles pensamentos inúteis que o deixam triste ou assustado, seguidos por uma actividade que o relaxa e o mantém ocupado no lado direito da página.



Por vezes sinto medo  
quando estou sozinho...

Gosto de tocar a minha  
guitarra quando estou sozinho  
em casa.

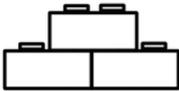




# TIJOLO A TIJOLO

Dias ocupados e tarefas complicadas podem acontecer quando se vive por conta própria, aprender a gerir estas situações e nunca esquecer a importância de pedir ajuda e que se tem família e amigos que o podem apoiar.

Escreva perto da construção de tijolos o que lhe diz respeito. Agora decomponha-o em tijolos solteiros manejáveis e escreva perto de cada tijolo a acção única para os abordar individualmente. Se se dirigir a eles parecer esmagador ou demasiado difícil de resolver, peça ajuda a um membro da família ou amigo. Comece com tarefas simples e atribua-as a uma pessoa que o possa ajudar. Escreva o seu nome perto da acção.



-----



-----

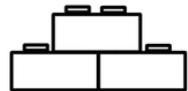


-----



-----

-----



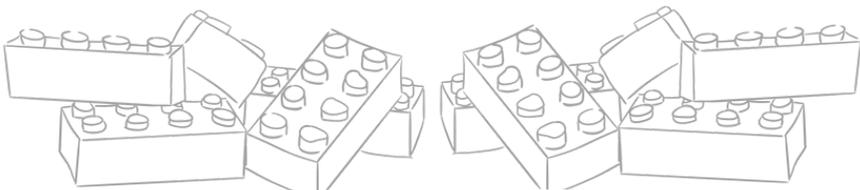
-----



-----



-----





# COMUNICAÇÃO DE RECARGA

Quando sai de casa, a má comunicação com a sua família ou amigos pode gerar mal-entendidos e frustração. Ficará surpreendido com a forma como a regeneração é comunicar melhor com os outros e expressar os seus próprios sentimentos e necessidades. Explore e melhore as suas relações com os outros através da comunicação, preenchendo as frases assertivas que se seguem:



Eu acredito ...

-----  
-----  
-----



Eu sinto ...

-----  
-----  
-----



Eu preferia ...

-----  
-----  
-----



Na minha opinião ...

-----  
-----  
-----



O que é mais importante para mim é ...

-----  
-----



O que eu gostava ...

-----  
-----  
-----



Portanto, o que está a dizer é ...

-----  
-----  
-----



Os meus sentimentos...

-----  
-----  
-----



Eu respeito a vossa opinião e ...

-----  
-----  
-----



# DICAS & TRUQUES

Estar aberto a novas experiências

Criar uma rotina

Enfrente os seus medos

Estabelecer pequenos objectivos

Faça algo por si próprio todos os dias

Acompanhe a sua realização

Poupar tempo para conhecer a família ou amigos

Melhore a sua limpeza e arrumação

Planeie as suas despesas

Adiar julgamentos















# AUTOCOLANTES





# AUTOCOLANTES





# Leia o Manual "O Livro da Vida"!



Organizações envolvidas na criação  
desta publicação:



**Morada:** Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

**Website:** [www.gammainstitute.ro](http://www.gammainstitute.ro)

**Email:** [projects@gammainstitute.ro](mailto:projects@gammainstitute.ro)

**Telephone:** +40 0741 093 131

**Contatos:**

**Diana Laura Ciubotaru - President**

Email: [diana.ciubotaru@gammainstitute.ro](mailto:diana.ciubotaru@gammainstitute.ro)

**Raluca Ferchiu - Gamma Projects&Research Coordinator**

Email: [raluca.ferchiu@gammainstitute.ro](mailto:raluca.ferchiu@gammainstitute.ro)

**Morada:** Probstwo 34 Street, 20-089 Lublin, Poland

**Website:** [www.iairs.pl](http://www.iairs.pl)

**Email:** [biuro@iairs.pl](mailto:biuro@iairs.pl)

**Telephone:** +48 570900881

**Contatos:**

**Michal Olszowy - President**

Email: [m.olszowy@iairs.pl](mailto:m.olszowy@iairs.pl)

**Adrianna Madej - Project manager**

Email: [a.madej@iairs.pl](mailto:a.madej@iairs.pl)



INSTYTUT  
AKTYWIZACJI  
I ROZWOJU  
SPOLECZNEGO

**Morada:** Calle Treviño, 74. Valladolid (Spain)

**Website:** [www.aspaymcyll.org](http://www.aspaymcyll.org)

**Email:** [proyectos@aspaymcyll.org](mailto:proyectos@aspaymcyll.org)

**Telephone:** +34 983 14 00 88

**Contatos:**

**Rocio de Andrés - Projects technician**

Email: [rociodeandres@aspaymcyll.org](mailto:rociodeandres@aspaymcyll.org)

**Azael Herrero - Researcher**

Email: [azaelherrero@aspaymcyll.org](mailto:azaelherrero@aspaymcyll.org)



**Morada:** Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

**Website:** [www.ceipes.org](http://www.ceipes.org)

**Email:** [info@ceipes.org](mailto:info@ceipes.org)

**Telephone:** +39 0917848236

**Contatos:**

**Alessia Di Francesca - Vice president & project coordinator**

Email: [alessia.difrancesca@ceipes.org](mailto:alessia.difrancesca@ceipes.org)



**Morada:** Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

**Website:** [checkin.org.pt](http://checkin.org.pt)

**Email:** [projects@checkin.org.pt](mailto:projects@checkin.org.pt)

**Telephone:** +351 963 224 049

**Contatos:**

**Antonio Gomes - Presidente**

Email: [antonio.gomes@checkin.org.pt](mailto:antonio.gomes@checkin.org.pt)

**Nicola Ferretti - Project manager**

Email: [nicola.ferretti@checkin.org.pt](mailto:nicola.ferretti@checkin.org.pt)



