MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Kit de Activități Educaționale Non-Formale

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Declinare a responsabilității, Mulțumiri și Drepturi de autor

1. **Mulțumiri**

Această lucrare a primit finanțare din partea Comisiei Europene prin Acordul de Grant nr**. 2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122**, proiectul ERASMUS+ Cooperation Partnership **„Motivate Youth**".

2**. Declinare a responsabilității**

Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

3. **Notă de drepturi de autor**

CC BY-NC-SA

Această licență permite reutilizatorilor să distribuie, să remixeze, să adapteze și să dezvolte materialul în orice mediu sau format, doar în scopuri non-comerciale, și numai cu condiția să se acorde credit creatorului. Dacă remixezi, adaptezi sau dezvolți materialul, trebuie să licențiezi materialul modificat în aceleași condiții.

CC BY-NC-SA include următoarele elemente:
BY: trebuie să se acorde credit creatorului.
NC: sunt permise doar utilizări non-comerciale ale lucrării.
SA: adaptările trebuie să fie distribuite sub aceleași condiții.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Cuprins

Introducere.....01
Activități de Educație Non-Formală Față în Față.....03

Activitatea 1: Redescoperirea Motivației Mele în Învățământul Superior.....04
Activitatea 2: Harta Călătoriei Mele Academice: De la Motivația Trecutului la Scopul Viitorului.....11
Activitatea 3: „Combustibil pentru Viitor": Reîncărcarea Energiei și Direcției în Muncă.....18
Activitatea 4: „Studio Vision Board": Crearea Poveștii Tale Profesionale.....23
Activitatea 5: Motivația Sportivă: Impulsul Meu Personal și Sprijinul Colegilor.....29
Activitatea 6: Uniți prin Sport: Depășirea Barierelor prin Designul Jocurilor Adaptive.....35
Activitatea 7: Gesturi Mici, Sens Mare: Descoperirea Motivației Tale de a Face Voluntariat.....41
Activitatea 8: Primul Meu Pas în Voluntariat.....47

Activități de Educație Non-Formale Online.....53

Activitatea 1: Cum să Rămâi Motivat ca și Student la Universitate - Laborator Online de Mentorat între Colegi.....54
Activitatea 2: Construirea Încrederii Academice prin Sprijin între Colegi.....61
Activitatea 3: Scrisori către Sinele Meu din Viitor: Reconstruirea Motivației prin Reflecție și Conexiune între Colegi.....67
Activitatea 4: Obții Jobul sau Îl Sabotezi?.....74
Activitatea 5: Provocarea celor 7 Zile pentru Angajare.....81
Activitatea 6: Sprint de Interviu: Încredere prin Practică.....88
Activitatea 7: Impuls Digital: Menținerea Motivației Sportive de la Distanță.....95
Activitatea 8: Dincolo de Margini: Redefinirea Egalității de Gen în Sport.....101
Activitatea 9: Fitness și Alimentație Acasă: Planul Tău Personal de Sănătate.....107
Activitatea 10: Găsește-ți „De Ce"-ul: Vânătoarea de Comori a Motivației pentru Voluntariat.....113
Activitatea 11: Intră în Rolul Voluntariatului.....122
Activitatea 12: Schimbul la Voluntari: Alege, Acționează, Reflectează.....129

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Introducere

Kit de Instrumente pentru Mentorat între Tineri „Motivate Youth" Activități de Educație Non-Formală pentru Sprijinirea Tinerilor în Educație, Angajare, Voluntariat și Sport

Sprijinirea programului de mentorat între colegi din cadrul proiectului „Motivate Youth"
Proiectul „Motivate Youth" își propune să le ofere tinerilor mijloacele necesare pentru a se sprijini reciproc în gestionarea oportunităților și provocărilor importante din viață. Mulți tineri din întreaga Europă se confruntă cu dificultăți atunci când trebuie să ia decizii legate de educație, ocuparea forței de muncă, voluntariat și menținerea unui stil de viață activ și sănătos. În acest context, mentoratul între colegi s-a dovedit a fi o abordare eficientă, care le permite tinerilor să învețe din experiențele celorlalți, să facă schimb de cunoștințe și să-și consolideze încrederea în parcursul lor personal și profesional.

La baza proiectului „Motivate Youth" stă convingerea că tinerii pot juca un rol activ în motivarea și îndrumarea colegilor lor. Prin activități structurate de mentorat între tineri, mentorii oferă sprijin, împărtășesc oportunități și îi încurajează pe ceilalți tineri să exploreze diferite posibilități pentru viitorul lor. Această abordare nu numai că consolidează capacitățile individuale, ci și promovează solidaritatea, cooperarea și participarea activă în cadrul comunităților de tineri.

Pentru a sprijini acest proces, partenerii proiectului au elaborat acest Ghid de Activități pentru Educația Non-Formală, o resursă practică destinată lucrătorilor de tineret, mentorilor de la egal la egal, educatorilor și facilitatorilor care implementează programul de mentorat de la egal la egal „Motivate Youth". Ghidul include o varietate de metode interactive și activități structurate care pot fi utilizate pentru a stimula discuțiile, reflecția și învățarea în rândul tinerilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Activitățile se concentrează pe patru domenii cheie care sunt deosebit de relevante pentru dezvoltarea tinerilor:

- Învățământul Superior, ajutând tinerii să exploreze parcursuri educaționale, oportunități de studiu și programe de mobilitate educațională.
- Ocuparea Forței de Muncă și Dezvoltarea Carierei, sprijinind dezvoltarea competențelor de angajabilitate, planificarea carierei și spiritul antreprenorial.
- Voluntariatul și Implicarea Civică, încurajând cetățenia activă, participarea la viața comunității și implicarea în inițiative de solidaritate.
- Sportul și Stilul de Viață Sănătos, promovând munca în echipă, reziliența, bunăstarea și rolul pozitiv al sportului în dezvoltarea personală.

Recunoscând diversitatea mediilor de învățare pentru tineri, setul de instrumente include atât activități față în față, cât și activități online. Acest lucru garantează că programul de mentorat între egali poate fi implementat în diferite contexte, inclusiv în centre pentru tineri, școli, organizații comunitare, cluburi sportive și spații de învățare digitală. Activitățile online permit mentorilor și participanților să rămână conectați și implicați chiar și atunci când întâlnirile fizice nu sunt posibile, în timp ce activitățile față în față pun accentul pe învățarea prin experiență, colaborare și dinamica de grup.

Toate activitățile se bazează pe principiile educației non-formale, care pun accentul pe participare, incluziune, învățarea prin experiență și reflecție. Acestea sunt concepute pentru a fi flexibile și adaptabile, permițând facilitatorilor să le adapteze la nevoile, interesele și contextul participanților.

Prin intermediul acestui set de instrumente, proiectul Motivate Youth își propune să ofere tinerilor mentori instrumentele și încrederea necesare pentru a-și sprijini, motiva și inspira colegii, ajutându-i să exploreze oportunități în domeniul educației, al ocupării forței de muncă, al voluntariatului și al sportului, consolidându-le în același timp dezvoltarea personală și implicarea activă în societate.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

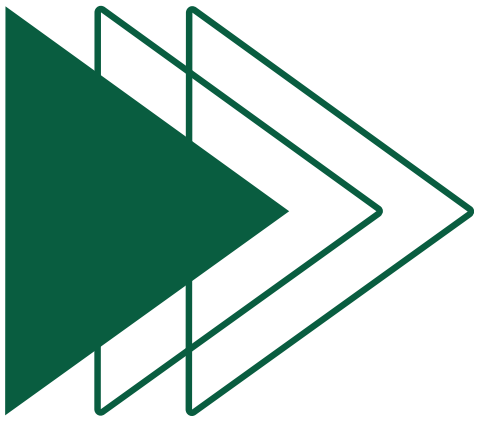
Activități de Educație Non-Formală Față în Față

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 1: Redescoperirea Motivației Mele în Învățământul Superior



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Învățământul superior

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Reflecteze asupra motivelor personale care i-au determinat să urmeze studiile superioare și să se reconecteze cu motivațiile inițiale.
- Identifice obstacolele academice și emoționale frecvente care diminuează motivația în cadrul universității.
- Recunoască rolul mentoratului și al sprijinului oferit de colegi în depășirea provocărilor legate de motivație.
- Stabilească cel puțin o acțiune realistă și concretă pentru a-și consolida motivația în viața academică.

Format

Față-în-Față

Amenajarea sălii:

- Scaune dispuse în cerc pentru discuțiile în plen
- Mese mici sau scaune grupate pentru lucrul în grupuri de 3-4 participanți
- Această amenajare favorizează egalitatea, contactul vizual și comunicarea deschisă.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Durata și numărul de participanți

Durată totală: 60 de minute
Participanți: 10 – 20

Metode non-formale utilizate

- Povestirea și împărtășirea experiențelor personale
- Reflecție ghidată prin întrebări deschise
- Discuții în grupuri mici
- Mentorat și învățare între colegi
- Reflecție vizuală cu ajutorul cardurilor motivaționale și al notițelor adezive

Aceste metode încurajează participarea activă, exprimarea de sine și învățarea reciprocă.

Materiale

- Flipchart și markere
- Cărți de motivare tipărite (valori, obiective, emoții)
- Sticky notes
- Pixuri și hârtie

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (5 min)

Facilitatorul urează bun venit participanților și prezintă scopul activității: explorarea motivației academice în învățământul superior și înțelegerea modului în care mentoratul între colegi poate sprijini studenții în perioadele dificile.

Activitate de spargere a gheții:
Participanții sunt invitați să răspundă la întrebarea:
„De ce am ales domeniul meu de studiu?"
Fiecare participant împărtășește o propoziție scurtă. Participarea este voluntară, iar participanții pot renunța dacă doresc.
Facilitatorul explică pe scurt:

- că fluctuațiile motivației sunt normale în viața universitară,
- că această sesiune oferă un spațiu sigur pentru reflecție și schimb de idei,
- importanța confidențialității și a respectului reciproc.

B. Activitatea principală (30 min.)
Participanții sunt împărțiți în grupuri mici de 3–4 persoane, fiecare grup fiind susținut de un mentor.

Pasul 1: Reflecție personală (10 minute)
Participanții selectează 2–3 cărți de motivație care reprezintă:

- ce îi motivează în prezent și
- ce le pune cel mai mult la încercare motivația la universitate.

Ei își explică pe scurt alegerile în cadrul grupului.

Pasul 2: Povestire și discuție de grup (10 minute)
Participanții împărtășesc o experiență personală dintr-un moment în care:

- s-au simțit demotivați în studiile lor sau
- și-au pus la îndoială parcursul academic.

Structura Activității

Întrebări orientative:

- Ce a declanșat această situație?
- Cum ați reacționat?
- Ce v-a ajutat sau ce v-ar fi putut ajuta în acel moment?

Mentorii facilitează discuția încurajând participarea egală și punând întrebări care să stimuleze reflecția.

Etapa 3: Soluții propuse de colegi (10 minute)

Fiecare grup discută:

- modul în care colegii și mentorii pot susține motivația,
- ce tip de sprijin este cel mai util (ascultare, încurajare, împărtășirea experiențelor, sfaturi practice).

Grupurile notează ideile cheie pe bilețele adezive.

C. Reflecție / Debriefing (15 min)

Participanții se întorc în cercul plenar.
Facilitatorul conduce o reflecție ghidată folosind întrebări precum:

- Ce ați descoperit astăzi despre propria voastră motivație?
- Care sunt provocările comune pentru mulți studenți?
- Cum poate mentoratul între colegi să facă diferența în învățământul superior?
- Ce idee a unui alt participant v-a rămas în minte?

Participanții pot împărtăși verbal sau pur și simplu pot asculta, în funcție de nivelul lor de confort.

D. Încheiere și concluzii (10 min)

Pentru a încheia activitatea, participanții reflectează individual.

Structura Activității

Exercițiu de final:
Fiecare participant scrie pe un bilețel adeziv o acțiune concretă și realistă:
„Un lucru pe care îl voi face pentru a-mi consolida motivația în studiile mele este...”
Participanții pot împărtăși voluntar acțiunea lor cu grupul.
Facilitatorul rezumă mesajele cheie:

- motivația se schimbă în timp,
- provocările sunt frecvente în învățământul superior,
- sprijinul colegilor și mentoratul sunt instrumente puternice pentru a rămâne motivați.

Activitatea se încheie cu o scurtă rundă de cuvinte:
„Cum vă simțiți după această activitate?”

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentori de la egal la egal:

- susțin discuțiile din cadrul grupului fără a le domina,
- îi încurajează pe participanții mai tăcuți,
- împărtășesc scurte experiențe personale atunci când este cazul,
- îi ajută pe participanți să transforme reflecțiile în acțiuni concrete.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Participarea și schimbul de informații sunt voluntare
- Grupurile mici creează un mediu mai sigur
- Instrumentele vizuale vin în sprijinul diferitelor stiluri de învățare
- Nu sunt necesare date privind performanțele școlare sau date personale

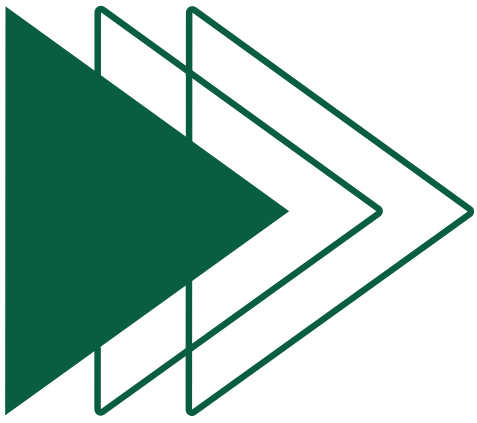
Metoda de Evaluare

- Runda finală cu un singur cuvânt
- Observarea participării și a implicării
- Măsuri concrete de aplicat, formulate succint

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 2: Harta Călătoriei Mele Academice: De la Motivația Trecutului la Scopul Viitorului



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Învățământul superior

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Analizeze motivația lor academică pe parcursul diferitelor etape ale parcursului universitar.
- Identifice momentele cheie care le-au sporit sau diminuat motivația în cadrul învățământului superior.
- Coreleze experiențele lor academice cu obiectivele viitoare și valorile personale.
- Își exprime motivația atât vizual, cât și verbal, prin intermediul unei auto-reflecții creative.

Format și Platformă

Față în față

Amenajarea sălii:

- Mese mari (pentru lucrul în grup)
- Pereți sau panouri (pentru afișarea posterelor)
- Spațiu deschis (pentru mișcare și circulație)

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Durata și numărul de participanți

Durată totală: 60 de minute
Participanți: 12 – 20
Grupuri: 3–4 participanți pe grup

Metode non-formale utilizate

- Storytelling vizual
- Mapping creativ
- Reflecția în grup
- Feedback-ul colegilor
- Învățarea prin metode bazate pe artă

Materiale și Instrumente Necesare

- Flipchart și markere
- Cărți de motivare tipărite (valori, obiective, emoții)
- Sticky notes
- Pixuri și hârtie

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (5 min)

Facilitatorul urează bun venit participanților și prezintă scopul activității: explorarea motivației academice în învățământul superior și înțelegerea modului în care mentoratul între colegi poate sprijini studenții în perioadele dificile.

Activitate de spargere a gheții:
Participanții sunt invitați să răspundă la întrebarea:
„Dacă parcursul tău universitar ar fi un drum, cum ar arăta astăzi?"
Fiecare participant împărtășește o propoziție scurtă. Participarea este voluntară, iar participanții pot renunța dacă doresc.

Facilitatorul explică pe scurt:
„Astăzi vom explora motivația voastră academică nu prin prisma examenelor sau a notelor, ci prin prisma parcursului vostru personal."

B. Activitatea principală (30 min.)

Pasul 1: Reflecție individuală și mapping (10 minute)
Fiecare participant primește o foaie mare de hârtie și își creează propria „Hartă a parcursului academic".

Harta include trei secțiuni:

- Trecut: De ce am început studiile universitare?
- Prezent: Ce simt în prezent în legătură cu studiile mele?
- Viitor: Unde vreau să mă ducă studiile mele?

Participanții pot folosi desene, simboluri, cuvinte sau culori. Abilitățile artistice nu sunt importante; ceea ce contează este semnificația personală.

Structura Activității

Pasul 2: Discuții în grupuri mici (20 de minute)

Participanții formează grupuri de 3–4 persoane, fiecare grup fiind coordonat de un mentor.
Fiecare participant își prezintă pe scurt harta și reflectează asupra următoarelor aspecte:

- Care moment sau etapă i-a influențat cel mai mult motivația
- Ce anume i-a schimbat motivația de-a lungul timpului
- De ce fel de sprijin are nevoie acum pentru a merge mai departe

Mentorii:
- asigură o participare echitabilă,
- gestionează timpul,
- încurajează ascultarea respectuoasă fără a forța pe nimeni să ia cuvântul.

Pasul 3: Crearea colectivă de sens (20 de minute)

Fiecare grup creează un flipchart comun, răspunzând la întrebarea:
„Ce îi ajută pe studenți să rămână motivați în învățământul superior?"

Grupurile identifică tipare comune, acțiuni de sprijin și soluții bazate pe colegi care reies din discuțiile lor.

C. Reflecție / Debriefing (15 min)
Toate posterele sunt afișate pe pereți, iar participanții iau parte la o vizită prin galerie.
Facilitatorul ghidează reflecția folosind întrebări precum:

- Ce similarități observați între diferitele parcursuri academice?
- Care sunt provocările care apar cel mai frecvent?
- Cum poate mentoratul între colegi să răspundă acestor nevoi motivaționale?

Participanții pot împărtăși verbal sau pur și simplu pot observa și reflecta.

Structura Activității

D. Încheiere și concluzii (10 min)

Fiecare participant scrie o propoziție pe un bilețel adeziv:

„Un aspect al motivației mele academice pe care doresc să-l păstrez sau să-l refac este..."
Bilețelele adezive sunt lipite pe un panou comun.
Activitatea se încheie cu o rundă de încheiere în care fiecare participant răspunde cu un singur cuvânt:
„Ce reții din această activitate?"

Facilitatorul le mulțumește participanților și subliniază importanța sprijinului reciproc în menținerea motivației academice.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentorii de la egal la egal:

- sprijină procesul de învățare, fără a dicta rezultatele,
- creează o atmosferă sigură și incluzivă,
- încurajează reflecția și schimbul de experiență între colegi,
- ajută participanții să transforme ideile în acțiuni concrete.

Aceștia nu acționează ca autorități academice, ci ca și colegi care oferă sprijin.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Sunt permise diverse forme de exprimare (desen, scriere, simboluri)
- Împărtășirea experiențelor personale este voluntară
- Nu se fac comparații între rezultatele școlare
- Se menține un mediu respectuos, fără prejudecăți

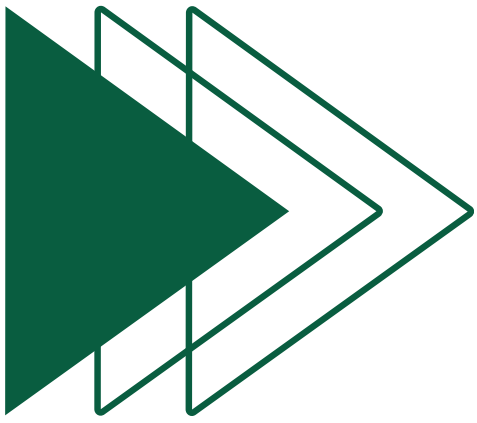
Metoda de Evaluare

- Observarea în timpul lucrului în grup și a vizitei prin expoziție
- Analiza notițelor adezive cu concluzii
- Runda de încheiere cu un singur cuvânt

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 3: „Combustibil pentru Viitor": Reîncărcarea Energiei și Direcției în Muncă



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Piața Muncii

Obiectivele de Învățare

- Să reflecteze asupra nivelului actual de motivație la locul de muncă și să identifice factorii care îl influențează.
- Să descopere (sau să redefinască) un sens personal al scopului legat de muncă.
- Să exprime o valoare sau o temă care le dă energie în viața profesională.
- Să stabilească un mic pas pentru a da mai mult sens muncii lor sau căutării unui loc de muncă.

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice cel puțin o barieră personală legată de intrarea pe piața muncii.
- Transforme un obstacol perceput într-o micro-acțiune realistă și realizabilă.
- Recunoască modul în care sprijinul colegilor și mentoratul pot ajuta la menținerea motivației.

Format și Platformă

Față în față

Amenajarea sălii: Mese sau spațiu liber pe podea, cu reviste, markere, șabloane, lipici și bilețele adezive.

Atmosferă: Calmă, propice reflecției, cu muzică de fundal opțională.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 90–100 minute
Participanți: 8–20

Metode Non-Formale Utilizate

- Reflecție creativă, povestire, realizarea de colaje sub îndrumare („Mandala motivației"), dialog în perechi și în grup.
- Povestire, joc de rol, sarcini creative, lucru în grup etc.

Materiale și Instrumente Necesare

Șabloane A4/A3 (cercuri), markere, foarfece, lipici, reviste, cartonașe cu valori tipărite, pos-its, întrebări pentru reflecție tipărite.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min):

- Evaluarea nivelului de energie: activitate în linie (0 = fără energie, 10 = plin de energie)
- Discuție în perechi: „Ce te epuizează și ce îți dă energie la locul de muncă?"

B. Activitate principală (45 min):

- Fiecare participant creează o „Mandala motivațională" folosind un cerc împărțit în 3 inele:
Interior = valori / „ceea ce susțin"
Mijloc = amintiri semnificative (momente de impact sau mândrie)
Exterior = speranțe / ce își doresc mai mult în munca lor
- Sunt disponibile îndemnuri și citate tipărite pentru a inspira reflecția.
-Mentorii circulă printre participanți, oferind sprijin prin întrebări de tip coaching.

C. Reflecție / Debriefing (25 min):

- Grupurile mici împărtășesc (dacă se simt confortabil):
- Ce ați redescoperit despre motivația voastră?
- Ce v-a surprins sau v-a ieșit în evidență?
- Cum ar putea acest lucru să vă schimbe abordarea față de muncă sau căutarea unui loc de muncă?

D. Încheiere și concluzii (10 min):

- Participanții completează: „Un lucru pe care îl voi face pentru a mă reconecta cu scopul meu este..."
- Opțional: citiți cu voce tare sau afișați într-un cerc vizibil.

MOTIVATE YOUTH

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentorii:

- Stimulează reflecția punând întrebări de tip coaching, precum „Ce înseamnă acest simbol pentru tine?"
- Încurajează participanții mai tăcuți și promovează acceptarea diverselor tipuri de motivație.
- Împărtășește povești personale despre „motivul pentru care lucrezi", dacă acest lucru este util.
- Ajută la transformarea afirmațiilor vagi în teme sau valori mai clare.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Desenul este opțional; sunt disponibile cuvinte-cheie scrise și pictograme tipărite.
- Participarea la discuții este voluntară, nu obligatorie.
- Muzică de fundal și colțuri liniștite pentru lucru individual.
- Lucru în perechi sau în grupuri mici, în loc de discuții în plen, pentru un mediu mai confortabil.

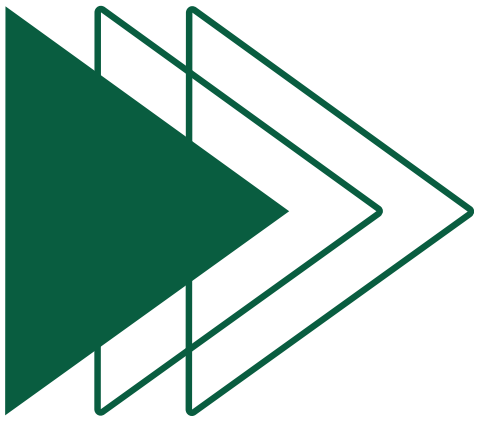
Metoda de Evaluare

- Cercul cu un singur cuvânt: Cum te simți acum în ceea ce privește motivația ta la locul de muncă?
- Concluzie scrisă: „Un lucru pe care îl voi face pentru a mă reconecta cu scopul meu este..."

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 4: „Studio Vision Board": Crearea Poveștii Tale Profesionale



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Piața Muncii

Obiectivele de Învățare

- Vizualizați un parcurs profesional viitor în concordanță cu valorile personale.
- Identificați factorii motivaționali interiori, aspirațiile și temele semnificative legate de muncă.
- Folosiți expresia creativă pentru a clarifica motivația și obiectivele.
- Transformați temele vizuale în pași de acțiune mici și realistici.

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice cel puțin o barieră personală legată de intrarea pe piața muncii.
- Transforme un obstacol perceput într-o micro-acțiune realistă și realizabilă.
- Recunoască modul în care sprijinul colegilor și mentoratul pot ajuta la menținerea motivației.

Format

Față în față

Amenajarea sălii: mese mari sau covorașe pe podea pentru realizarea colajelor, cu materiale artistice la îndemâna tuturor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 90 de minute
Participanți: 8-15

Metode Non-Formale Utilizate

Vizualizare creativă, realizarea de colaje, povestirea, reflecția în perechi și vizita la expoziție.

Materiale

Reviste, ziare, foarfece, lipici, markere, hârtie/carton format A3, cartonașe cu pictograme/emoji, autocolante și instrumente digitale (opțional).

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min):

- Activitate de spargere a gheții: „Desenează-ți jobul de vis în 1 minut" – schiță rapidă și amuzantă.
- Folosiți hârtie A6 sau post-it-uri. Este o activitate intenționat dezordonată și distractivă — nu este nevoie de abilități de desen.
- Încurajați râsul și surpriza: „Nu vă gândiți prea mult!"

Cadrul stabilit de facilitator:
„Astăzi vom vizualiza nu doar ce vrem să facem, ci și cum vrem să ne simțim în viața noastră profesională. Este vorba despre voi, energia voastră și valorile voastre, nu doar despre titlurile posturilor."
- Râsete în grup, ton ușor, apoi facilitatorul face legătura între creativitate și imaginația profesională.

B. Activitatea principală (40 min):

- Participanții își creează „Tabloul viziunii profesionale" folosind colajul sau desenul.
Pregătirea materialelor: foi A3/A4, lipici, foarfece, reviste, pictograme/emoji-uri tipărite, markere.
Instrucțiuni:
- Realizați un colaj care să reflecte viața voastră profesională ideală — nu doar „slujba de vis", ci și oamenii, locurile, valorile, abilitățile și mediul care vă energizează.
- Puteți folosi imagini, cuvinte, simboluri sau desene. Nu există o „modalitate corectă".

Fișă opțională cu întrebări (la fiecare masă sau proiectată):
„Cum ar arăta o zi de muncă împlinitoare?"
„Ce fel de impact vreau să am?"
„Cu ce fel de oameni sau în ce fel de cultură vreau să lucrez?"
„Când m-am simțit mândru sau util?"

Structura Activității

Muzică (opțional): o muzică instrumentală ușoară poate contribui la crearea unei atmosfere relaxate.

Îndrumarea mentorului:

- Circulați printre participanți și întrebați: „Care este povestea din spatele acestei imagini?" sau „Ce este cel mai important pentru tine în acest colaj?"
- Evitați să interpretați în locul participanților — concentrați-vă pe a-i ajuta să-și exprime propriile semnificații.

- Mentorii circulă printre participanți, punând întrebări care să stimuleze reflecția și ajutându-i pe participanți să-și interpreteze alegerile.

C. Reflecție / Debriefing (15 min)

- Plimbare prin galerie în perechi sau triouri: participanții observă și, opțional, își explică panourile.
- Împărtășire între colegi: În perechi/triouri:

- „Ce ți-a atras atenția în propriul tău panou?"
- „Ai învățat ceva despre tine?"
- „A existat un element surprinzător în alegerile tale?"
- „Poți numi o temă sau o valoare care apare în mod repetat?"
- Facilitatorul întreabă în plen:
- „Care sunt câteva cuvinte pe care le asociați acum cu viitoarea voastră carieră?"
- „Cum v-a ajutat vizualizarea să vă conectați cu motivația voastră?"

D. Încheiere și concluzii (10 min):

- Cercul de grup: fiecare persoană împărtășește „Un cuvânt pe care îl iau cu mine de astăzi..."
- Opțional: fotografie de grup cu panourile lor (dacă se simt confortabil).

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentori:
- Încurajați explorarea creativă și discuțiile prin întrebări deschise.
- Întrebați: „Ce înseamnă această imagine pentru tine?", „Ce încerci să exprimi aici?"
- Ajutați participanții să facă legătura între imagini și posibile acțiuni sau direcții din viața reală.

Măsuri privind incluziunea și accesibilitatea

- Puneți la dispoziție simboluri, emoji-uri și cartonașe cu imagini pentru exprimarea nonverbală.
- Permiteți utilizarea cuvintelor scrise în locul imaginilor, dacă se preferă acest lucru.
- Participarea în perechi pentru cei care nu se simt confortabil să se exprime individual.
- Încurajați reprezentarea metaforică în locul celei literale.

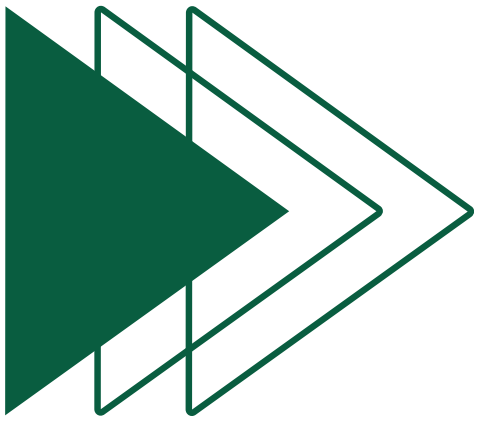
Metoda de Evaluare

- Ultimul tur de cerc, cu un singur cuvânt: fiecare participant spune cum se simte.
- Opțional: participanții scriu o propoziție pe spatele plăcuței lor: „O acțiune pe care o voi încerca data viitoare..."

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 5: Motivația Sportivă: Impulsul Meu Personal și Sprijinul Colegilor



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Practicarea sportului

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să

- identifice cel puțin două motivații personale (de exemplu, sentimentul de progres, bucuria mișcării) pentru practicarea regulată a sportului.
- enumere un obstacol (psihologic sau organizațional) în calea practicării regulate a sportului (de exemplu, teama de eșec, epuizarea, lipsa de timp) și o strategie de sprijin reciproc pentru a-l depăși.
- formuleze o acțiune concretă, orientată către principiile SMART, pe care o vor întreprinde pentru a-și menține motivația sportivă în săptămâna următoare.

Format

Față în față
Amenajarea sălii sau instrumente digitale:

Un spațiu care să permită lucrul în grup, mișcarea și scaune confortabile pentru reflecție. Folosiți flipcharturi/table albe pentru a nota ideile.
Este disponibil un echipament sportiv simplu (o minge, o bandă de rezistență) care poate fi folosit ca metaforă în cadrul exercițiilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 90 de minute
Participanți: 8-12

Metode Non-Formale Utilizate

- World Café / Discuții în carusel / Joc de rol: Pentru schimbul de idei privind obstacolele și strategiile.
- Puneți în scenă o situație în care un participant (sportivul) se confruntă cu epuizarea, iar celălalt (colegul/partenerul) aplică o strategie de sprijin reciproc (de exemplu, încurajare, revizuirea planului).
- Întrebări de coaching în perechi: Pentru a aprofunda reflecția personală. „Interviu motivațional": Participanții discută întrebări precum: „Ce moment din sport ai dori să retrăiești?" sau „Care este cel mai puternic „de ce" al tău în sport?"
- Povestiri scurte cu impact: Mentorii împărtășesc povestiri scurte: „Cel mai mare eșec al meu în sport și cum am reușit să mă întorc la antrenamente." (Accent pe reziliență).

Materiale

Hârtie pentru flipchart, sticky notes, markere, pixuri și cartonașe pregătite în prealabil cu întrebări de reflecție/coaching.

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min):

- **Activitate de spargere a gheții**: O activitate scurtă și distractivă legată de tema sportului (nu aleatorie). De exemplu, participanții numesc un sportiv care îi motivează și o calitate pe care o admiră (poate fi ilustrată printr-un gest).
- Prezentați tema: De ce este importantă motivația în sport?

B. Activitatea principală (40 min):

- „Bariere și strategii": Participanții sunt împărțiți în grupuri mici (3-4 persoane). Ei discută despre bariere și strategii folosind metoda World Café.

Participanții se rotesc între mese (grupuri mici) discutând: (1) Bariere psihologice, (2) Bariere organizaționale, (3) Strategii eficiente de sprijin între colegi.

- Instrucțiuni clare, roluri pentru participanți (cronometror, secretar).

C. Reflecție / Debriefing (20 min)

- **Reflecție ghidată**: Discuție în plen folosind întrebări cheie. „Cum v-ați simțit când ați auzit despre barierele celorlalți? Cum schimbă cunoașterea motivației interioare a cuiva modul în care interacționați cu acea persoană?"
- Faceți legătura între experiență și viața reală și motivație.

D. Încheiere și concluzii (10 min)

- Rezumați principalele lucruri învățate.
- Rugați fiecare participant să identifice o acțiune concretă pe care o va întreprinde pentru a-și menține motivația sportivă în săptămâna următoare. Participanții își aruncă reciproc o minge. Cel care prinde mingea își formulează „angajamentul concret" pentru săptămâna următoare.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentori:

- Facilitați discuțiile în grupuri mici. Asigurați-vă în mod activ că discuția despre „bariere" se încheie cu identificarea unor strategii concrete și pozitive, nu doar cu o listă de probleme.
- Puneți întrebări deschise în loc să oferiți sfaturi.
- Împărtășiți experiențe personale scurte (nu discursuri lungi).
- Ajutați persoanele îndrumate să definească obiective realiste și pașii următori. Ajutați participanții să-și formuleze obiectivele conform criteriilor SMART (Specific, Măsurabil, Atingibil, Relevant, Limitat în timp).

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Folosiți grupuri mici sau perechi în locul discuțiilor în plen.
- Asigurați-vă că activitățile de mișcare (dacă există) sunt adaptate pentru toate nivelurile de capacitate fizică (de exemplu, activitatea „Eroul meu sportiv" poate fi ilustrată printr-un gest simplu sau descrisă verbal).
- Oferiți opțiunea de „a trece peste": nimeni nu este obligat să împărtășească detalii personale.
- Folosiți un limbaj simplificat și suport vizual (de exemplu, „încălzire", „linia de sosire", „pauză") pentru a explica fazele activității.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Metoda de Evaluare

Cercul cu un singur cuvânt, semafoarele, sondajul, începuturile de propoziții...

- Finaluri de propoziții: Folosiți finaluri de genul „Am învățat / Mi-a plăcut / Încă mai am nevoie de...".
- Când se realizează evaluarea: La final (Faza D).
- Cum: Finaluri de propoziții (așa cum s-a descris mai sus).

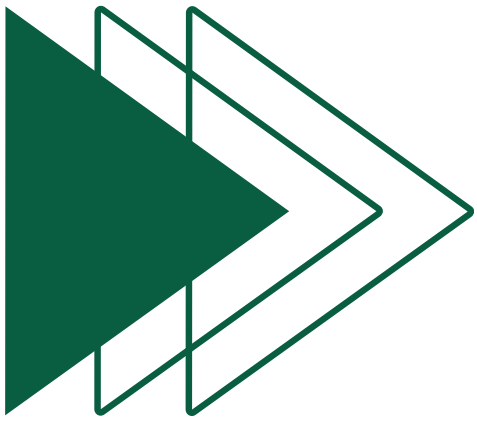
SAU

„**Semafoare**"

- Participanții ridică o carte (sau folosesc funcția Reacție):
- Verde: „Știu clar ce mă motivează și care este următorul meu pas."
- Galben: „Am învățat multe, dar am nevoie de ajutor pentru a formula următorul pas."
- Roșu: „Am nevoie de sprijin suplimentar pentru a-mi defini motivația."

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 6: Uniți prin Sport: Depășirea Barierelor prin Designul Jocurilor Adaptive



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Incluziune și cooperare în echipă

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice cel puțin trei bariere (fizice, senzoriale sau legate de comunicare) care împiedică participarea la activități sportive.
- Aplice metoda „Proiectării adaptative" pentru a modifica regulile jocului în funcție de diverse nevoi.
- Formuleze o acțiune SMART pentru a promova un mediu sportiv incluziv în comunitatea lor.

Format

Format: Față în față.
Configurație: Spațiu deschis (sală de sport sau teren) care permite mișcarea și lucrul în grup.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 90 de minute
Participanți: 10-16

Metode Non-Formale Utilizate

- **Simularea empatiei:** experimentarea unor activități sportive cu limitări intenționate.
- **Constructorul sportiv** (activitate de grup): elaborarea de noi reguli pentru jocurile clasice.
- **Povestiri între colegi**: împărtășirea unor scurte reflecții despre depășirea excluziunii.

Materiale

- Eșarfe pentru ochi, clopoței pentru mingi, bandă adezivă.
- Flipcharturi, markere și sticky notes.
- Fișe didactice cu „limbaj simplificat".

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (40 min):

Exercițiu de spargere a gheții cu ritm comun: Pasați o minge în cerc. La fiecare rundă, schimbați regula (de exemplu, cu ochii închiși, fără mâini, stând jos). Discutați: „Cum s-a adaptat grupul la noua regulă?"

Navigare cu ochii legați: În perechi, una dintre persoane este legată la ochi. Cealaltă persoană trebuie să o ghideze printr-un mic traseu cu obstacole folosind doar comenzi vocale. Discutați despre încredere și importanța unei comunicări clare în sport.

B. Activitate principală (30 min):

Constructorul de sport: Grupuri mici primesc un sport standard (de ex., fotbal). Trebuie să creeze 3 reguli noi, astfel încât o persoană cu o dizabilitate specifică (de ex., de mobilitate sau vizuală) să poată fi MVP-ul. Fiecare grup își „prezintă" jocul incluziv.

Grupul 1: Baschet adaptat

- **Profilul sportivului:** Alex, un adolescent care folosește un scaun cu rotile și are o forță mare a părții superioare a corpului, dar o mobilitate limitată a părții inferioare a corpului.
- **Provocare**: Driblingul standard și înălțimea coșului reprezintă bariere.
- **Sugestia mentorului**: „Cum putem modifica regula privind «pașii» pentru a include mișcarea scaunului cu rotile? Poate fi înălțimea coșului dinamică?"

Grupul 2: Fotbal cu coloană sonoră

- **Profilul sportivului:** Sam, un tânăr cu o deficiență vizuală severă.
- **Provocare**: Urmărirea unei mingi în mișcare și identificarea coechipierilor/adversarilor.
- **Sugestia mentorului:** „Ce-ar fi dacă mingea ar scoate un sunet? Cum ar putea un „navigator" văzător să-l ajute fără să joace în locul lui?"

MOTIVATE YOUTH

Structura Activității

Grupa 3: Volei silențios

- **Profilul sportivului:** Jordan, un tânăr surd care se bazează pe indicii vizuale și pe limbajul semnelor.
- **Provocare**: Auzi fluierul arbitrului sau comunicarea verbală a coechipierilor în timpul fazelor de joc rapide.
- **Îndrumare pentru mentor:** „Ce semnale vizuale pot înlocui fluierul? Cum poate echipa să comunice rotațiile fără a vorbi?"

Lista de verificare a mentorului pentru „Proiectare incluzivă"

- **Integrare, nu izolare:** Asigurați-vă că persoana cu dizabilitate joacă alături de grup, nu doar pe margine.
- **Simplitate**: Noile reguli sunt ușor de explicat unui începător?
- **Sprijinul colegilor**: Grupul a inclus o strategie prin care coechipierii susțin activ regulile modificate?

D. Reflecție (20 min):

Finaluri de propoziții: Discuție în plen folosind: „Nu mi-am dat seama niciodată că...", „Incluziunea face echipa mai puternică pentru că...", „O barieră pe care o pot elimina este..."

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- **Siguranță și sprijin:** Monitorizați activ activitățile fizice pentru a preveni accidentele în timpul simulărilor.
- **Îndrumare**: Puneți întrebări deschise: „Cum schimbă această regulă percepția asupra jocului pentru toată lumea?"
- **Stabilirea obiectivelor**: Ajutați participanții să-și perfecționeze angajamentul în favoarea incluziunii folosind criteriile SMART.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

Oferiți o opțiune de „renunțare” pentru activitățile de socializare și asigurați-vă că mișcările sunt adaptate pentru toate nivelurile de abilitate.

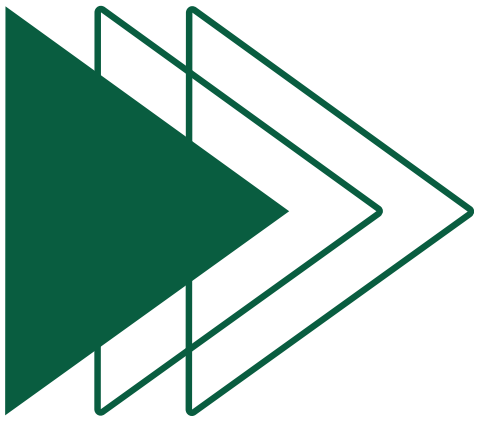
Metoda de Evaluare

Metoda semaforului:

- 🟢 **Verde:** Știu clar cum să fac sportul mai incluziv și am un plan de acțiune pentru etapa următoare.
- 🟡 **Galben:** Am învățat multe, dar am nevoie de ajutor pentru a-mi defini acțiunile concrete.
- 🔴 **Roșu:** Am nevoie de sprijin suplimentar pentru a înțelege abordările incluzive.

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 7: Gesturi Mici, Sens Mare: Descoperirea Motivației Tale de a Face Voluntariat



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Voluntariatul

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice cel puțin două motive personale pentru a se implica în activități de voluntariat.
- Recunoască o teamă sau un obstacol care le-ar putea diminua motivația de a face voluntariat.
- Afle de la colegi cum voluntariatul poate contribui la dezvoltarea personală și la perfecționarea competențelor.
- Stabilească un prim pas realist către voluntariat (formal sau informal).

Format și Platformă

Față în față

Amenajarea sălii:

- Scaune dispuse în cerc (ședință plenară)
- Mese mici sau spațiu liber pe podea pentru lucrul în grup
- Flipchart vizibil pentru toți

MOTIVATE YOUTH

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 90 de minute
Participanți: 10–25

Metode Non-Formale Utilizate

- Povestirea și narațiunile personale
- Discuții în grupuri mici
- Reflecție creativă (simboluri și desen)
- Dialog de mentorat între colegi
- Învățarea prin împărtășirea experiențelor trăite

Materiale și Instrumente Necesare

- Flipchart și markere
- Hârtie A4 (1–2 foi per participant)
- Creioane colorate/pixuri colorate
- Sticky notes
- Cronometru

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (15 min)

Activitate de spargere a gheții – „De ce ajută oamenii?"

Participanții stau în cerc. Pe rând, fiecare spune un cuvânt pe care îl asociază cu ajutorul acordat celorlalți.
Facilitatorul prezintă tema:

- Voluntariatul nu se limitează doar la organizațiile oficiale.
- Ajutorul acordat celorlalți poate fi modest, informal și bazat pe valori personale.

Reguli de bază: respect, confidențialitate, opțiunea de a „pasa".

B. Activitatea principală (45 min.)

Partea 1 – Povești de voluntariat (20 min)
Participanții formează grupuri mici (3–4 persoane).

Întrebare:

- Ați ajutat vreodată pe cineva fără să fiți plătiți?
- Cum v-ați simțit?

Mentori:

- Împărtășiți o scurtă poveste personală de voluntariat.
- Puneți întrebări deschise și sprijiniți participanții timizi.

Partea 2 – Harta motivației mele pentru voluntariat (25 min)
În mod individual, participanții desenează sau scriu pe hârtie:

- Un motiv pentru care voluntariatul ar putea fi semnificativ pentru ei.
- O teamă sau o barieră (timp, încredere, neștiind de unde să înceapă).

Structura Activității

Apoi adaugă:

- Un sticly note cu o posibilă acțiune de voluntariat (chiar și una foarte mică).

C. Reflecție / Discuție de sinteză (20 min)

Participanții se așează în cerc.

Întrebări de ghidare:

- Ce ați descoperit astăzi despre motivația voastră?
- Ce temeri sau bariere sunt comune în grup?
- Cum se pot ajuta colegii reciproc pentru a depăși aceste bariere?
- Ce ați învățat din povestea altcuiva?

Mentorii de la egal la egal încurajează reflecția, nu oferirea de sfaturi.

D. Încheiere și concluzii (10 min)

Fiecare participant completează propoziția:
„O mică acțiune de voluntariat pe care aș putea să o încerc este..."

Facilitatorul rezumă:

- Motivația crește prin acțiune.
- Pașii mici contează.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Facilitați discuțiile în grupuri mici.
- Împărtășiți scurte experiențe personale legate de voluntariat.
- Încurajați participanții mai tăcuți să ia cuvântul.
- Ajutați persoanele îndrumate să identifice primii pași realiști.
- Mențineți o atmosferă sigură și încurajatoare.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Este permis să desenezi în loc să scrii.
- Discuții în grupuri mici, în loc de ședințe plenare.
- Opțiunea de a da „pass" este respectată în orice moment.
- Limbaj simplu și exemple concrete.
- Nu se exercită nicio presiune pentru a te implica deja în activități de voluntariat.

Metoda de Evaluare

Cercul unui singur cuvânt

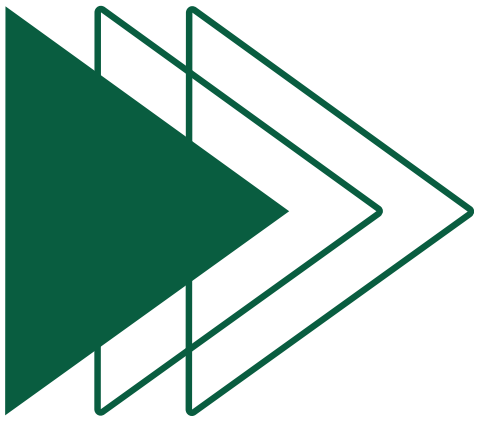
Fiecare participant spune un cuvânt care descrie ce simte în legătură cu voluntariatul după încheierea activității.

Feedback opțional scris pe bilețele adezive:

- Am învățat...
- Mi-a plăcut...
- Încă am nevoie de...

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 8: Primul Meu Pas în Voluntariat



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Voluntariatul

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice cel puțin două puncte forte sau abilități personale relevante pentru voluntariat.
- Recunoască o barieră personală, o teamă sau o îndoială legată de începerea sau continuarea activității de voluntariat.
- Înțeleagă modul în care sprijinul colegilor poate spori încrederea și motivația de a face voluntariat.
- Definească un pas concret și realist de urmat în ceea ce privește voluntariatul.

Format și Platformă

Față în față

Amenajarea sălii:

- Scaune dispuse în cerc pentru sesiunile plenare
- Mese mici sau spațiu liber pe podea pentru lucrul în grup
- Un perete sau o tablă pentru afișarea notițelor

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 90 de minute
Participanți: 8–20

Metode Non-Formale Utilizate

- Joc de rol
- Coaching între colegi în grupuri mici
- Auto-reflecție creativă
- Discuție de grup și schimb de experiență

Materiale și Instrumente Necesare

- Hârtie A4 (2 foi per participant)
- Markere colorate
- Sticky Notes
- Flipchart și markere
- Cronometru

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (15 min)

Activitate de spargere a gheții – „Competențele din sală"

Participanții stau în cerc. Pe rând, ei menționează:
O competență pe care o dețin și care ar putea fi utilă în activitatea de voluntariat.

Facilitatorul explică:

- Competențele provin din diverse domenii: studii, voluntariat, hobby-uri, experiența de viață...
- Motivația pentru muncă începe cu recunoașterea a ceea ce avem deja.

B. Activitatea principală (45 min.)

Partea 1 –Rezumat al punctelor mele forte în voluntariat (20 min)

În mod individual, participanții scriu sau desenează:

- 3 puncte forte sau abilități pe care le au deja.
- 1 situație în care au ajutat pe cineva sau au contribuit la un grup/o comunitate.

Mentorii de grup se plimbă printre participanți și le pun întrebări de încurajare (de exemplu: „Unde ai învățat această abilitate?", „Cum ar putea ajuta asta în activitatea de voluntariat?").

Partea 2 – Harta motivației mele pentru voluntariat (25 min)

Participanții lucrează în grupuri de câte 3:

- Voluntar
- Mentor de grup
- Observator

Structura Activității

Task:

- Voluntarul împărtășește o teamă, o barieră sau o îndoială legată de voluntariat (timp, încredere, recunoaștere, angajament etc.).
- Mentorul de grup pune întrebări deschise (fără a oferi sfaturi).
- Împreună, ei identifică un pas următor mic și realist legat de voluntariat.
- Observatorul notează comunicarea pozitivă și comportamentele de susținere.

Rolurile se rotesc (2 runde, dacă timpul permite).

C. Reflecție / Debriefing (20 min)

Grupul stă așezat în cerc.

Întrebări ghidate:

- Cum v-ați simțit vorbind despre îndoieli sau temeri legate de voluntariat?
- Ce v-a ajutat să vă simțiți mai încrezători sau mai motivați?
- Ce ați învățat ascultându-i pe ceilalți?
- Cum vă poate ajuta sprijinul colegilor să rămâneți motivați în voluntariat?

D. Încheiere și concluzii (10 min)

Fiecare participant completează propoziția:

„O mică acțiune pe care o pot întreprinde pentru a avansa în voluntariat este..."

Acțiunile sunt scrise pe sticky notes și luate acasă.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Dați exemplu printr-o comunicare încurajatoare și fără prejudecăți.
- Puneți întrebări deschise și motivante în timpul jocului de rol.
- Încurajați reflecția, în loc să oferiți soluții.
- Sprijiniți participanții cu un nivel mai scăzut de încredere sau cu mai puțină experiență în voluntariat.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Este permisă desenarea în locul scrisului.
- Se organizează discuții în grupuri mici, nu în grupuri mari.
- Se folosește un limbaj clar și simplu pe tot parcursul activității.
- Opțiunea de a da „pass" este respectată în orice moment.
- Nu se exercită nicio presiune pentru a deveni voluntar sau pentru a se angaja imediat.

Metoda de Evaluare

Evaluarea semafor

Participanții aleg un sticky note colorat:

- 🟢 Mă simt mai încrezător și mai motivat
- 🟡 Neutru/nesigur
- 🔴 Am nevoie de mai mult sprijin

Întrebare opțională la final: Un cuvânt care să descrie ce simți acum în legătură cu voluntariatul.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

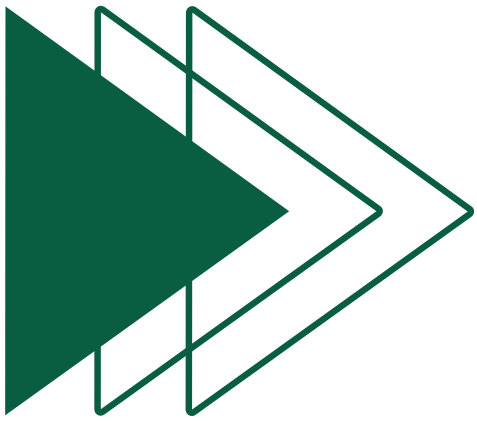
Activități Online de Educație Non-Formală

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 1: Cum să Rămâi Motivat ca și Student la Universitate - Laborator Online de Mentorat între Colegi



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Învățământul superior

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice factorii motivaționali personali în mediile de învățare online.
- Împărtășească strategii pentru a depăși demotivarea academică.
- Apeleze la sprijinul colegilor pentru a-și menține motivația.

Format și Platformă

Zoom
Unealtă: Padlet

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 60 de minute
Participanți: 10–20
Breakout rooms: 5 persoane.

Metode Non-formale Utilizate

- Discuții în grupuri de lucru
- Storytelling digital
- Întrebări de coaching

Materiale și Instrumente Necesare

- Zoom
- Link către Padlet
- Prezentare simplă.

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Facilitatorul urează bun venit participanților și explică pe scurt scopul sesiunii: explorarea motivației academice în învățământul superior prin mentorat între colegi și schimbul de experiențe.

Activitate de spargere a gheții:
Participanții sunt rugați să răspundă la următoarea întrebare în chat:
„Într-un singur cuvânt, cum te simți de obicei în legătură cu studiile universitare?"
Facilitatorul citește cu voce tare câteva răspunsuri pentru a recunoaște diferitele sentimente și a normaliza atât experiențele pozitive, cât și cele dificile.

Introducere în temă:

Se oferă o scurtă explicație cu privire la:
- de ce motivația este esențială în învățământul superior,
- cum se poate schimba motivația în timp,
- rolul sprijinului între colegi și al mentoratului în menținerea motivației.

Regulile de bază sunt clar stabilite:
- respect și confidențialitate,
- împărtășirea voluntară (participanții pot să nu participe),
- folosirea camerei video este opțională.

B. Activitatea principală (30 min)

Participanții sunt împărțiți în grupuri de 5 persoane, fiecare grup fiind susținut de un mentor.

Structura Activității

Descrierea sarcinii:
Fiecare grup discută următoarele întrebări:

- Ce vă motivează de obicei să vă continuați studiile?
- Ce situații sau factori vă diminuează motivația la universitate?
- Ce vă ajută să vă recăpătați motivația atunci când vă simțiți blocați?

Participanții sunt încurajați să împărtășească exemple personale scurte, concentrându-se mai degrabă pe experiențe decât pe probleme.

Mentorul de grup facilitează discuția prin:

- încurajarea participării egale,
- punerea de întrebări deschise,
- asigurarea unei atmosfere sigure și încurajatoare.

C. Instrucțiuni pentru sălile de discuții

Rămânând în aceleași săli de discuții, participanții lucrează împreună la un panou Padlet comun pregătit în prealabil.

Instrucțiuni (prezentate pe un slide și explicate oral):
Fiecare grup creează o postare pe Padlet răspunzând la:

- O provocare motivațională principală în învățământul superior.
- O strategie bazată pe colegi care ar putea ajuta la depășirea acestei provocări.

Grupurilor li se reamintește să:

- păstreze mesajele scurte și clare,
- se concentreze pe strategii realiste și practice,
- desemneze o persoană care să ia notițe.

Roluri sugerate în fiecare grup:

- Cronometror
- Persoană care ia notițe
- Purtător de cuvânt

Structura Activității

D. Reflecție / Discuție de sinteză (15 min)

Participanții se întorc în sala principală.
Purtătorul de cuvânt al fiecărui grup prezintă pe scurt contribuția grupului său pe Padlet (1–2 minute per grup).

Facilitatorul conduce o sesiune de reflecție ghidată folosind întrebări selectate:

- Ce ați descoperit astăzi despre propria voastră motivație?
- Ce similitudini ați observat între experiențele voastre și ale celorlalți?
- Cum pot mentorii de la egal la egal să susțină motivația în învățământul superior?
- Ce ați învățat ascultând ceilalți participanți?

Participanții care preferă să nu ia cuvântul pot împărtăși reflecțiile prin chat.

E. Încheiere și concluzii (5 min)

Pentru a încheia activitatea, participanții sunt invitați să reflecteze individual.

Sarcina de final:
În chat, fiecare participant completează propoziția:
„După sesiunea de astăzi, o acțiune pe care o voi întreprinde pentru a rămâne motivat în studiile mele este...”

Facilitatorul rezumă mesajele cheie:

- motivația este dinamică,
- provocările sunt comune,
- sprijinul colegilor joacă un rol crucial în menținerea motivației.

Sesiunea se încheie prin mulțumirea participanților și reamintirea faptului că mentoratul este un proces continuu, nu o activitate punctuală.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Organizați sesiuni în grupuri mici
- Încurajați participarea la chat
- Oferiți sprijin participanților timizi

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

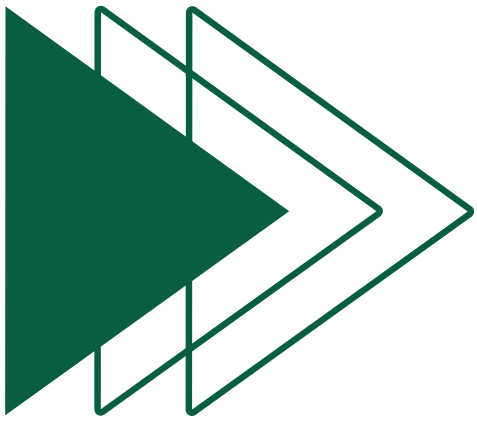
- Camera video este opțională
- Participarea la chat este permisă
- Se acceptă doar instrumente digitale simple.

Metoda de Evaluare

Exemplu de frază pentru chat: „Am învățat / Mi-a plăcut / Încă mai am nevoie de...”

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 2: Construirea Încrederii Academice prin Sprijin între Colegi



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Învățământul superior

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Recunoască factorii care le influențează încrederea în propriile capacități academice în cadrul vieții universitare.
- Identifice situațiile în care încrederea scăzută le afectează motivația și performanța.
- Exploreze strategii bazate pe interacțiunea cu colegii pentru a-și consolida încrederea în propriile capacități academice.
- Stabilească o măsură personală pentru a-și spori încrederea în studiile lor.

Format și Platformă

Zoom
Instrumente: Mentimeter + Breakout rooms

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Durata și Numărul de Participanți

Durată totală: 60 de minute
Participanți: 10–20
Breakout rooms: 4–5 persoane.

Metode Non-Formale Utilizate

- Auto-reflecție ghidată
- Discuții în grupuri de lucru
- Întrebări de coaching între colegi
- Sondaje interactive Întrebări de coaching

Materiale și Instrumente Necesare

- Zoom
- Mentimeter (sondaje și nor de cuvinte)
- Slides simple cu întrebări de reflecție

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Facilitatorul urează bun venit participanților și prezintă tema încrederii în sine în contextul academic ca element-cheie al motivației în învățământul superior.

Exercițiu interactiv de încălzire (Mentimeter – word cloud):
Participanții răspund:
„Un cuvânt care descrie cât de încrezători vă simțiți de obicei în ceea ce privește studiile."
Facilitatorul comentează pe scurt diversitatea răspunsurilor, subliniind că încrederea fluctuează și nu este o trăsătură fixă.

Se stabilesc regulile de bază:
- participare voluntară,
- ascultare respectuoasă,
- folosirea camerelor video este opțională.

B. Activitatea principală (30 min)

Participanții sunt împărțiți în grupuri de 4–5 persoane, fiecare grup fiind susținut de un mentor.

Întrebări pentru discuția de grup:
- În ce situații academice vă simțiți cel mai puțin încrezători?
- Cum vă afectează încrederea scăzută motivația sau participarea?
- Ce vă ajută să vă simțiți mai încrezători ca studenți?

Participanții sunt încurajați să împărtășească exemple concrete (de exemplu, prezentări, examene, punerea de întrebări).
Mentorii de la egal la egal ghidează discuția folosind întrebări de tip coaching și asigură o participare echilibrată.

Structura Activității

C. Sarcină colaborativă în breakout rooms

Fiecare grup lucrează la un slide comun sau la o întrebare deschisă pe Mentimeter:
„Ce pot face colegii pentru a se ajuta reciproc să se simtă mai încrezători la universitate?"

Grupurile identifică acțiuni practice pe care colegii le pot întreprinde, cum ar fi încurajarea, împărtășirea experiențelor sau sprijinul în studiu.
Un participant are rolul de secretar.

D. Reflecție / Debriefing (15 min)

Înapoi în sala principală, grupurile împărtășesc pe scurt ideile cheie.

Întrebări de reflecție ghidată:

- Ce v-a surprins la discuția de astăzi?
- Care acțiuni ale colegilor vi s-au părut cele mai realiste și utile?
- Cum se leagă încrederea de motivație?
- Participanții pot răspunde verbal sau prin chat.

E. Încheiere și concluzii (5 min)

În chat, participanții completează propoziția:
„Un lucru pe care îl voi face pentru a-mi consolida încrederea academică este..."

Facilitatorul rezumă:

- încrederea crește prin experiență și sprijin,
- colegii joacă un rol crucial în consolidarea încrederii.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Facilitați discuții sigure și constructive
- Încurajați participarea tuturor membrilor grupului
- Prezentați exemple personale succinte, atunci când este cazul

Măsuri Privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Camerele web sunt opționale
- Participarea la chat este permisă
- Nu există nicio presiune pentru a dezvălui detalii personale

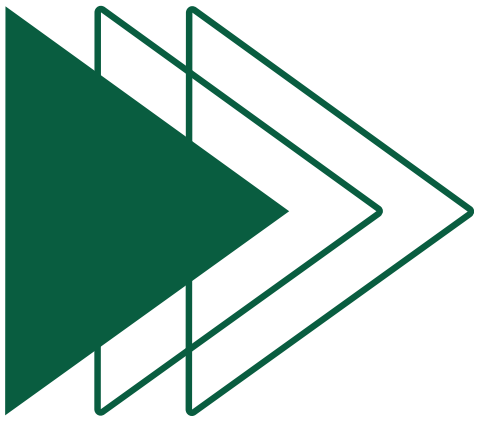
Metoda de Evaluare

Sondaj de ieșire Mentimeter:

„Cât de încrezător te simți după această sesiune?" (pe o scară de la 1 la 5)

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 3: Scrisori către Sinele Meu din Viitor: Reconstruirea Motivației prin Reflecție și Conexiune între Colegi



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Învățământul superior

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Reflecteze în profunzime asupra motivației lor academice actuale și a stării emoționale pe care o trăiesc în calitate de studenți.
- Identifice valorile și intențiile personale care influențează motivația pe termen lung.
- Conștientizeze modul în care schimbul de experiențe cu colegii poate atenua sentimentul de incertitudine și consolida motivația.
- Formuleze un mesaj motivațional personal adresat viitorului lor eu.

Format și Platformă

Zoom sau Teams
Instrumente: Scriere privată + Breakout Rooms + Chat

Metode Non-Formale Utilizate

- Auto-reflecție ghidată
- Scrierea expresivă
- Cercuri de ascultare între colegi
- Împărtășirea de povești
- Mapping emoțional

De ce aceste metode?
Ele favorizează motivația interioară, siguranța emoțională și căutarea sensului, mai degrabă decât performanța sau rezolvarea problemelor.

Materiale și Instrumente Necesare

- Zoom
- Creion și hârtie (scriere offline) sau note digitale private
- Slides cu întrebări de reflecție

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Facilitatorul urează bun venit participanților și le explică că această sesiune se va concentra pe **motivația interioară,** nu pe tehnici de studiu sau pe performanța academică.

Participanții sunt invitați să-și dezactiveze notificările și să-și pregătească un pix și o foaie de hârtie.

Exercițiu de relaxare de început (2 minute):
Participanții închid ochii (opțional) și fac trei respirații lente.

Exercițiu de spargere a gheții în chat:

„În acest moment, motivația mea ca student se simte ca...”
Participanții completează propoziția folosind **o metaforă** (de exemplu, „o lumină pâlpâitoare”, „un rucsac greu”, „un motor silențios”).

Facilitatorul recunoaște că toate metaforele sunt valabile și că motivația poate părea complexă și instabilă.

B. Activitatea principală (30 min)
Participanții sunt ghidați printr-un **proces privat de scriere reflexivă.**

Facilitatorul citește încet întrebările, lăsând pauze de tăcere între ele:

1. Unde te afli în acest moment în parcursul tău academic?
2. Ce a fost cel mai greu pentru tine ca student universitar în ultima perioadă?
3. Ce te motivează să mergi mai departe, chiar și când motivația este scăzută?
4. Ce speri că viitorul tău eu își va aminti despre această perioadă?
5. De ce încurajare sau reamintire are nevoie viitorul tău eu?

Participanții scriu **o scrisoare personală adresată lor înșiși, peste un an.**

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

Nu este obligatoriu să împărtășiți conținutul; scrierea are rolul unei reflecții personale.

C. Breakout rooms în grupuri mici – Cercurile de ascultare între colegi

Participanții sunt împărțiți în săli de discuții de câte 3–4 persoane, fiecare fiind coordonată de un mentor.

Instrucțiuni (prezentate clar):
- Împărtășirea conținutului este voluntară.
- Participanții pot citi un scurt fragment sau pot rezuma scrisoarea lor.
- Nu se oferă sfaturi decât dacă se solicită în mod explicit acest lucru.
- Rolul ascultătorilor este să asculte, nu să rezolve problemele.

Fiecare participant are la dispoziție până la **4 minute** pentru a împărtăși.

Mentorii de la egal la egal asigură:
- tăcere respectuoasă,
- echilibru în timp,
- siguranță emoțională.

Această fază se concentrează pe **a fi ascultat,** nu pe rezolvarea problemelor.

D. Reflecție / Debriefing (15 min)
Înapoi în sala principală, facilitatorul conduce o reflecție blândă:
- Cum a fost să-ți scrii viitorului tău eu?
- Ce ai observat în timp ce îi ascultai pe ceilalți?
- A făcut ceva din ceea ce ai auzit să te simți mai puțin singur ca student?

Participanții pot răspunde verbal sau prin chat.

Facilitatorul subliniază modul în care vulnerabilitatea împărtășită poate consolida motivația și conexiunea.

Structura Activității

E. Încheiere și concluzii (5 min)

Participanții sunt invitați să aleagă **o propoziție** din scrisoarea lor și să o noteze într-un loc unde o vor putea vedea din nou (fără a o împărtăși cu ceilalți).

Întrebare finală pentru discuție:
„Un cuvânt pe care l-aș folosi pentru a descrie cum mă simt acum este...”

Sesiunea se încheie cu un îndemn:

Motivația nu vine întotdeauna din a face mai mult, ci din a ne înțelege mai bine pe noi înșine.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- să ofere un spațiu de reflecție, mai degrabă decât să conducă discuția,
- să dea un exemplu de ascultare atentă,
- să protejeze limitele emoționale,
- să reamintească participanților că tăcerea și reflecția sunt forme valabile de participare.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Nu există nicio obligație de a împărtăși textele personale
- Utilizarea camerei este opțională pe tot parcursul activității
- Este disponibilă opțiunea de a scrie offline
- O abordare centrată pe emoții, mai degrabă decât pe presiunea academică

Metoda de Evaluare

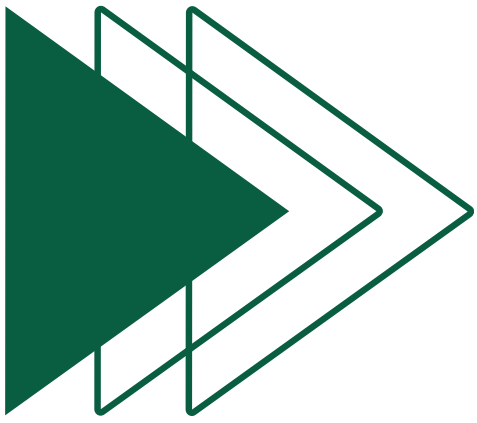
Evaluare voluntară prin chat:

„Această sesiune m-a ajutat să mă simt mai / la fel / mai puțin conectat la motivația mea."

Evaluare emoțională opțională într-un singur cuvânt.

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 4: Obții Jobul sau Îl Sabotezi?



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Piața muncii

Obiectivele de Învățare

- Identifică 3 comportamente care îți pot sabota căutarea unui loc de muncă și află cum să le eviți
- Descifrează întrebările dificile din cadrul interviurilor folosind sfaturile mentorilor și șabloanele puse la dispoziție
- Elaborează fraze „de efect" gata de utilizat pentru interviu
- Angajează-te să întreprinzi o acțiune motivantă pentru interviurile viitoare

Format și Platformă

Zoom / Meet / Teams
Instrumente: Google Slides sau Miro/Padlet pentru panouri de activități

Metode Non-Formale Utilizate

Rezolvarea dilemelor prin jocuri, mini-atelier, coaching între colegi, schimb de experiență între colegi, feedback prin chat live.

Materiale și Instrumente Necesare

- Slide-uri cu dileme și întrebări pentru interviu
- Miro/Padlet (opțional)
- Breakout Rooms în Zoom
- Chat box
- Slide-uri cu ghidul mentorului

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Exercițiu de spargere a gheții: „Interviurile de angajare sunt ca ___ pentru că ___."

Stabilește tonul pentru umor și perspective
Cadrul stabilit de facilitator: „Astăzi exersăm cum să evităm sabotajul și să răspundem inteligent."

B. Activitatea principală (45 min)

Runda 1: Sabotaj sau succes? (25 min)
→ Participanții, împărțiți în echipe, aleg cele mai bune/cele mai proaste comportamente din scenarii reale de angajare.

Exemplu de scenariu 1 – E-mailul de motivare

Vrei să aplici pentru un loc de muncă la un ONG pe care îl admiri. Ce faci?
a) Scrii: „Stimate domn/Stimată doamnă, sunt foarte interesat de postul vacant. Vă rog să găsiți CV-ul meu atașat."
b) Menționați de ce misiunea organizației vă inspiră și faceți referire la unul dintre proiectele recente ale acesteia.
c) Folosiți o scrisoare generică pe care ați trimis-o deja la alte 10 organizații.
d) Așteptați ca un prieten să aplice primul, apoi decideți dacă mai doriți să aplicați.
✅ **Cel mai bun**: b)
🚫 **Sabotaj**: c) sau d)

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

Scenariul 2 – Panica legată de CV

Vedeți un loc de muncă care vă entuziasmează, dar vă dați seama că CV-ul dvs. nu este pregătit.
a) Actualizați doar secțiunea de sus și trimiteți totuși aplicația.
b) Petreceți 3 ore rescriind totul, ratați termenul limită și renunțați.
c) Trimiți vechiul CV pentru că este „mai bine decât nimic".
d) Petreci 30 de minute editând rezumatul și punctele cheie.
✅ **Cel mai bun:** d)
🚫 **Sabotaj**: b) sau c)

Scenariul 3 – Momentul „Spune-mi despre tine"

La un interviu, ți se cere să „ne spui despre tine".
a) Începi cu hobby-urile tale, apoi vorbești despre familie.
b) Dai un răspuns clar în trei părți: cine ești, un punct forte cheie + exemplu și de ce aplici.
c) Spui: „Totul se află în CV-ul meu" și faci o pauză.
d) Intri în panică, începi să divaghezi și îți ceri scuze.
✅ **Cel mai bun**: b)
🚫 **Greșeli**: a), c) sau d)

Runda 2: Mini-atelier despre secretele interviului (20 min)
→ Facilitatorul explică și demonstrează 3 întrebări dificile (adjective, defecte/calități, motivație)

Exemplu de întrebare 1: „Dă-mi 3 adjective care te descriu"
Sfat: Evită clișeele precum „muncitor, pasionat, motivat". În schimb, adaugă context.
Răspuns:
„Curios: îmi place să aprofundez subiecte noi.
Precis: odată am găsit o greșeală de tipar într-o campanie națională.
Calm: chiar și în timpul unui proiect de grup haotic, am ajutat echipa să rămână pe drumul cel bun."

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

Exemplu de întrebare 2: „Care este cel mai mare defect al tău și cea mai bună calitate a ta?"
Sfat: Fii sincer, dar arată că ai evoluat.
Răspuns:
„Defectul meu este că mă pregătesc prea mult: am tendința să analizez prea mult înainte de a acționa. Dar învăț să iau decizii mai rapide atunci când este nevoie.
Punctul meu forte este adaptabilitatea: pot face față cu calm schimbărilor de ultim moment, chiar și în contexte noi."

C. Instrucțiuni pentru breakout rooms
Roluri: facilitator, cronometror, mentor de grup
Instrucțiuni: decideți, discutați și apărați alegerile echipei voastre.
Mentorii ghidează reflecția și claritatea.

D. Reflecție / Debriefing (15 min)
- Cu ce comportament de sabotaj vă identificați?
- Ce sfat vă va ajuta data viitoare?
- Ce a spus altcineva care v-a ajutat?

E. Încheiere și concluzii (10 min)
- În chat: „La următorul meu interviu, îmi voi aminti să..."
- Sondaj: „Vă simțiți mai încrezători acum?" (Da / Puțin / Încă emoționat)

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentorii moderează discuțiile în grupuri mici, clarifică neînțelegerile, oferă exemple de răspunsuri inteligente și îi încurajează pe toți să contribuie

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Camera este opțională
- Răspunsurile pot fi tastate sau rostite
- Slides și exemple simple și clare
- Opțiunea „Pass" este întotdeauna permisă atunci când se împărtășesc răspunsuri personale

Metoda de Evaluare

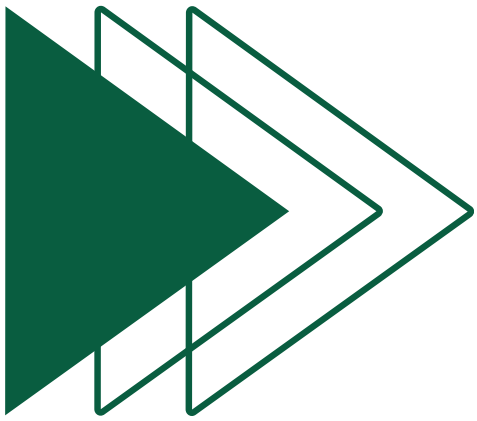
Sondaj final: „Încrederea mea în timpul interviului a crescut" (pe o scară de la 1 la 5)

Discuție la final: „Un truc pe care îl voi folosi data viitoare este..."

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 5: Provocarea celor 7 Zile pentru Angajare



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Piața muncii

Obiectivele de Învățare

La finalul activității, participanții vor fi capabili să:

- Transforme un obiectiv general („Vreau un loc de muncă”) într-un plan de acțiune pe 7 zile, cu pași mici și realistici.
- Identifice un factor comun care le blochează motivația și să creeze un „pas de resetare” pentru a o lua de la capăt
- Alege un mecanism de sprijin: un partener + o rutină de verificare pentru responsabilitate.
- Să definească o „acțiune pentru Ziua 1” (maximum 30 de minute) care să fie măsurabilă și realizabilă.

Format și Platformă

Online prin Zoom / Google Meet / MS Teams (cu săli de discuții separate / breakout rooms).
Un instrument colaborativ: Padlet (recomandat) sau Google Docs.

Configurare recomandată pentru Padlet:
Coloane: Ziua 0 (Pregătire) + Ziua 1 ... Ziua 7
Zonă/coloană suplimentară: „Pași pentru resetarea motivației”

MOTIVATE YOUTH

Durata și Numărul de Participanți

Durata totală: 70 de minute
Dimensiunea recomandată a grupului: 8–22 participanți
Săli de lucru (breakout rooms): 3–5 participanți pe sală (ideal: 4)
Fiecare sală are un mentor de grup sau un responsabil desemnat pentru sală.

Metode Non-Formale Utilizate

Stabilirea obiectivelor
Coaching între colegi în grupuri mici
Micro-angajamente și responsabilizare
Învățare prin împărtășirea de exemple („bancă de sarcini")

Materiale și Instrumente Necesare

Slide-uri (maximum 5)

- Slide 1: Scop + principiul „pașii mici creează motivație"
- Slide 2: Regula de aur: fiecare pas maxim 30 de minute
- Slide 3: Exemple de micro-acțiuni (CV, căutare, mesaje, aplicare, exersare)
- Slide 4: Pași pentru resetarea motivației (ce faci când îți pierzi energia)
- Slide 5: Evaluare + încheiere

Padlet/Google Doc pregătit în avans
Cronometru (poate fi și verbal)
Opțional: listă de „bancă de sarcini" pentru participanții care nu știu de unde să înceapă

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Sondaj/chat: „Pe o scară de la 1 la 10, cât de pregătit ești să faci un pas legat de job în următoarele 7 zile?"
Întrebare de continuare: „De ce nu este cu două trepte mai mic?" (accent pe resurse și puncte forte)

Stabilirea cadrului
Facilitatorul explică:

- Scopul nu este un plan perfect, ci un plan realizabil.
- Motivația apare adesea după acțiune, nu înainte.
- Fiecare participant pleacă cu pași-ancoră pentru Ziua 1 / Ziua 3 / Ziua 7 plus un pas de resetare.

B. Activitatea principală (35 min)

Scop: fiecare participant creează un plan simplu și realist pentru 7 zile, construit în jurul a trei acțiuni-ancoră și o acțiune de resetare.

Pasul 1 – Alege direcția săptămânii (5 min, individual)
Participanții aleg o direcție:

- **A: Claritate** (explorarea rolurilor și intereselor)
- **B: Materiale** (CV/profil/baze pentru aplicații)
- **C: Încredere** (exersare, interviuri, mesaje)

Postează la Ziua 0:

- „Direcția mea pentru această săptămână este..."

Pasul 2 – Construiește 3 acțiuni-ancoră (15 min, în breakout rooms)
În sălile de lucru, mentorii de grup îi ghidează pe participanți să posteze:

- Ziua 1: o micro-acțiune (max. 30 min)
- Ziua 3: o micro-acțiune (max. 30 min)
- .....
- Ziua 7: o micro-acțiune (max. 30 min)

Structura Activității

Regulă: fiecare acțiune trebuie să fie măsurabilă/vizibilă (să poți demonstra că ai făcut-o).
Exemple de acțiuni-ancoră:

- Ziua 1: „Actualizez titlul CV-ului + adaug 3 puncte (competențe/experiență).”
- Ziua 3: „Salvez 3 anunțuri de job potrivite + aplic la 1 (sau redactez emailul de aplicare).”
- Ziua 7: „Înregistrez un mesaj vocal de 2 minute în care răspund la o întrebare de interviu.”

Pasul 3 – Adaugă un pas de resetare a motivației (5 min, în breakout)
Fiecare participant adaugă un „pas de resetare” (5–10 minute) pentru momentele cu energie scăzută, de exemplu:

- „Deschid CV-ul și editez o propoziție.”
- „Caut un cuvânt-cheie de job și salvez un rezultat.”

Pasul 4 – Construirea unei bănci de sarcini de grup (10 min, plen)
Fiecare grup din breakout prezintă 2 „cele mai ușor de realizat sarcini” din sala lor.
Facilitatorul le colectează într-o zonă simplă de „bancă de sarcini” pe Padlet/Document.

C. Instrucțiuni pentru breakout rooms
Scop: toată lumea pleacă cu Ziua 1, Ziua 3, ... Ziua 7 + un pas de resetare.
Roluri:
Cronometru
Persoană de încurajare (se asigură că toată lumea vorbește)
Verificator de realitate (se asigură că fiecare sarcină durează max. 30 de minute și este măsurabilă)
Întrebări de coaching:

- „Care este cel mai mic pas posibil?”
- „Cum vei ști că este finalizat?”
- „Dacă ai avea doar 10 minute, ce ai face?”
- „Ce te blochează de obicei și ce pas de resetare te ajută să reîncepi?”

Structura Activității

D. Reflecție / Debriefing (15 min)
Întrebări facilitate:

- Care este pasul cel mai probabil să te ajute să începi? De ce?
- Ce te-ar putea bloca în jurul Zilei 2–3 și ce pas de resetare vei folosi?
- Ce ai învățat din planul altcuiva?

E. Încheiere & Concluzii (10 min)
Declarație de angajament: fiecare participant scrie în chat:
„În Ziua 1 voi…" (acțiunea sa de 30 de minute).
Încheiere rapidă (checkout): un cuvânt în chat:
„Acum mă simt…" (concentrat / pregătit / mai liniștit / motivat).

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentorii de grup îi sprijină pe participanți prin:

- ajutarea lor să reducă sarcinile în pași mici și realiști;
- asigurarea că fiecare acțiune este măsurabilă și realizabilă în maximum 30 de minute;
- oferirea unor alternative (dacă un participant nu poate aplica încă, poate explora roluri sau își poate pregăti materialele);
- încurajarea unui limbaj de susținere și a responsabilizării, fără presiune.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

Opțiunea „Pass" pentru detalii personale; participanții pot lucra cu exemple generale.
Participanții pot alege între trei direcții de activitate (Claritate / Materiale / Încredere), astfel încât nimeni să nu fie forțat să „aplice" dacă nu este încă pregătit.
Toate acțiunile sunt concepute ca pași mici (maximum 30 de minute), pentru a reduce sentimentul de copleșire și pentru a sprijini participanții cu energie scăzută, anxietate sau timp limitat.

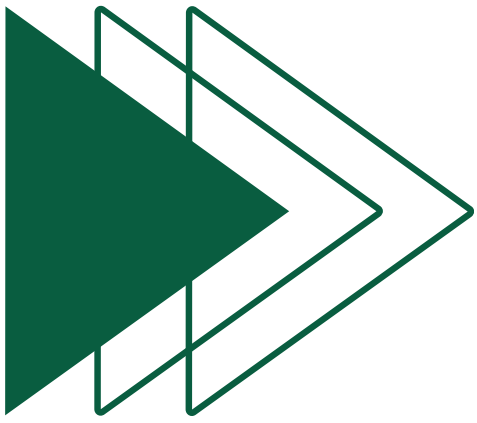
Metoda de Evaluare

Sondaj final: „Am o acțiune clară pentru Ziua 1." (Da / Nesigur / Nu)

Mesaj de ieșire în chat: „Pasul meu de resetare a motivației este..."

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 6: Sprint de Interviu: Încredere prin Practică



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Piața muncii

Obiectivele de Învățare

La finalul activității, participanții vor putea:

- Să răspundă la două întrebări comune de interviu cu mai multă claritate și structură.
- Să ofere și să primească feedback constructiv între colegi folosind un format simplu și agreat.
- Să identifice cel puțin 1–2 „fraze puternice” personale (propoziții-cheie) pe care să le folosească în interviuri reale.
- Să se angajeze într-o rutină scurtă de exersare (10–15 minute) în următoarele 5 zile, pentru a-și menține motivația și încrederea.

Format și Platformă

Zoom / Google Meet / MS Teams (cu săli de lucru separate / breakout rooms).
Un instrument colaborativ: Miro / Jamboard / Padlet (format tip „perete”).
Recomandat: Miro/Jamboard pentru postarea rapidă de notițe tip sticky notes.

MOTIVATE YOUTH

Durata și Numărul de Participanți

Durata totală: 80 de minute
Dimensiunea recomandată a grupului: 9–18 participanți (ideal multiplu de 3)
Săli de lucru (breakout rooms): 3 persoane pe sală

Metode Non-Formale Utilizate

Joc de rol (simulări scurte, repetate)
Învățare între colegi și mentorat între colegi
Feedback ghidat și coaching între colegi

Materiale și Instrumente Necesare

1. **Slide-uri (maximum 5)**
   - Slide 1: Scop + reguli pentru un spațiu sigur (respect, confidențialitate, fără judecată)
   - Slide 2: Roluri + timing
   - Slide 3: Întrebări de interviu + structură simplă de răspuns
   - Slide 4: Formula de feedback
   - Slide 5: Concluzii + follow-up cu un „buddy”
2. **Un panou colaborativ (Miro/Jamboard/Padlet) cu trei zone:**
   - „Fraze puternice pe care le-am auzit”
   - „Ce a crescut încrederea”
   - „Următorul meu pas de practică”
3. **Un cronometru (poate fi gestionat verbal de facilitator)**
4. **Opțional**: o listă scurtă de „fraze de pornire” pentru participanții care se simt blocați sau anxioși.

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Check-in în chat
Prompt: „Într-un cuvânt, interviurile sunt…" (ex.: stresante, o oportunitate, un test, o provocare).
Crearea unui spațiu sigur
Facilitatorul spune clar:

- „Acesta este un exercițiu, nu o evaluare."
- „Feedbackul se referă la comportament și claritate, nu la personalitate."

Stabilirea rolurilor
Se explică rolurile (Candidat / Intervievator / Observator).
Se menționează că toată lumea va roti rolurile.

B. Activitatea principală (35 min)

Scop: participanții parcurg două runde scurte de interviu (Runda 1 + Runda 2 îmbunătățită), demonstrând o îmbunătățire vizibilă.

Structură simplă de răspuns (prezentată pe slide):

- **Cine sunt** (1 propoziție)
- **Ce pot face** (1 abilitate + un exemplu scurt)
- **De ce contează** (de ce este relevant pentru job/echipă)

Întrebări de interviu utilizate:

1. „Povestește-mi despre tine."
2. „De ce ar trebui să te angajăm?"
3. Opțional: „Povestește-mi despre o provocare pe care ai rezolvat-o."

Structura Activității

Runda 1 – Exercițiu rapid (20 min)
În fiecare breakout room:

- Candidatul răspunde (2 min)
- Observatorul oferă feedback folosind formula (vezi mai jos) (2 min)
- Intervievatorul pune o întrebare de clarificare (1 min)
- Se rotesc rolurile până când fiecare persoană a fost Candidat o dată (3 mini-runde per breakout room).

Pauză în plen (5 min)
Fiecare participant postează pe panou o „frază puternică" auzită de la altcineva.
Facilitatorul evidențiază 3–4 exemple și subliniază ce le face eficiente (clare, concrete, relevante).

Runda 2 – Runda de îmbunătățire (20 min)
Se repetă aceeași structură, dar fiecare Candidat trebuie să includă:

- 1 frază puternică (o afirmație clară de valoare)
- 1 exemplu concret (max. 10 secunde)
- Se încurajează îmbunătățiri mici, nu perfecțiunea.

C. Instrucțiuni pentru breakout rooms
Roluri & timing:

- Candidat: 2 minute răspuns
- Observator: 2 minute feedback
- Intervievator: 1 minut întrebare de clarificare
- Total: 5 minute per persoană

Formula de feedback pentru observator:

- „Am observat..." (o observație concretă)
- „Mi-a plăcut..." (ce a fost clar/puternic)
- „Sugerez..." (o îmbunătățire realistă)

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

Reguli:
- Fără limbaj critic sau evaluativ (evită „rău", „slab", „greșit").
- Notițele sunt permise. Citirea unui răspuns pregătit este acceptată.

D. Reflecție / Debriefing (15 min)
Întrebări facilitate:
- Ce s-a îmbunătățit cel mai mult: claritatea, încrederea sau structura?
- Ce ai schimbat între Runda 1 și Runda 2?
- Care feedback ți-a fost cel mai util și de ce?
- Ce îți reduce de obicei motivația de a aplica/participa la interviuri și ce poți face diferit acum?
- Ce „frază puternică" vei reutiliza într-un interviu real?

E. Încheiere & Concluzii (10 min)

Concluzie individuală (2 min):
Fiecare participant scrie pe panou, la „Următorul meu pas de practică":
- „În următoarele 5 zile, voi exersa timp de 10 minute prin..." (mesaj vocal, cu un coleg, în fața oglinzii, un scurt script).

Responsabilizare în perechi (5 min): Dacă participanții se cunosc (prieteni, colegi etc.), se formează rapid perechi.
- Fiecare participant își alege un partener de responsabilizare.
- Regula: trimite un mesaj după 48 de ore: „Ai făcut cele 10 minute?"

Încheiere (3 min):
Prompt în chat: „Acum mă simt mai..." (încrezător/pregătit/motivat / încă emoționat, dar pregătit).

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentorii de grup sprijină procesul prin:

- modelarea unui feedback sigur și a unei comunicări respectuoase;
- asigurarea unui timp egal de vorbire în breakout rooms;
- ajutarea participanților să depășească blocajele prin întrebări simple de coaching (valori, exemple, relevanță);
- încurajarea progresului realist (îmbunătățiri mici, nu răspunsuri perfecte);
- menținerea unui ritm dinamic și a unei atmosfere pozitive.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

Citirea notițelor pregătite este permisă.

Se folosește un limbaj clar și un exemplu scurt de răspuns afișat pe slide.

Se permite opțiunea „Pass" dacă un participant nu vrea să împărtășească detalii personale; poate răspunde folosind un exemplu general.

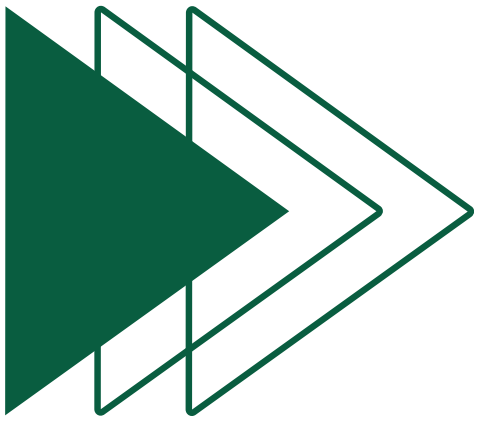
Metoda de Evaluare

Sondaj final (1–5): „Încrederea mea pentru interviu a crescut."

Mesaj rapid de ieșire în chat: „Un lucru pe care îl voi folosi într-un interviu real este..."

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 7: Impuls Digital: Menținerea Motivației Sportive de la Distanță



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Sport

Obiectivele de Învățare

După activitate, participanții ar trebui să știe/facă următoarele:

- Să identifice cel puțin două strategii eficiente pentru a-și menține motivația pentru activitatea fizică și sport în mediul online/remote.
- Să numească o barieră digitală/remote în practicarea sportului și să primească o idee de sprijin din partea colegilor pentru a o depăși.
- Să se angajeze într-un pas concret și măsurabil pentru a încorpora sportul în săptămâna următoare.

Format și Platformă

- **Platforma principală:** Zoom (cu funcția Breakout Room)
- **Instrument de colaborare:** Padlet / Miro (pentru crearea unui panou digital de viziune), Sli.do
- **Instrumente de interacțiune**: Zoom Polls, Chat

Durata și numărul de participanți

- **Durata totală**: 75 de minute
- **Număr de participanți:** 12–18
- **Dimensiunea breakout room-urilor:** 3–4 persoane

Metode non-formale utilizate

Exemple: storytelling, discuții în breakout rooms, sarcini digitale creative.

- **Sarcină digitală creativă**: Crearea unui „Panou de viziune pentru motivație remote" folosind Padlet sau Miro.
- **Discuții în breakout rooms**: Coaching între colegi și împărtășirea provocărilor/strategiilor.
- **Interacțiune prin Poll/Chat:** Check-in-uri regulate pentru menținerea implicării.

Materiale și Instrumente Necesare

- Slide-uri pentru activitate (cu instrucțiuni clare și vizuale)
- Link către un Padlet sau Miro partajat (șablon pre-structurat pentru panourile de viziune)
- Configurare Zoom Poll (pentru evaluare)
- Listă de întrebări deschise de reflecție pentru mentori

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

- **Icebreaker digital:** Participanții scriu în chat: „Un emoji care reprezintă sportul meu preferat + un cuvânt care descrie cum mă face să mă simt."
- **Introducerea temei:** De ce este esențial să găsim motivația pentru sport când ne antrenăm remote sau singuri?

B. Activitatea principală (25 min)

- **Panou de viziune digital**: Instruiți participanții să acceseze linkul Padlet (ecran partajat + link în chat).
- **Sarcină**: Folosiți canvas-ul Padlet pentru a defini vizual și textual obiectivul sportiv actual și motivațiile personale care îl susțin. (15 min)
- Mentorii monitorizează activ Padlet, încurajând creativitatea și concentrarea.

C. Instrucțiuni pentru breakout rooms (15 min)

- **Instrucțiuni**: Trimiteți participanții în breakout rooms pre-alocate (3–4 persoane).
- **Sarcină**: Fiecare participant își prezintă rapid panoul Padlet și discută o barieră principală întâmpinată în antrenamentele remote (ex.: spațiu acasă, distrageri, lipsa unui partener). Colegii oferă cel puțin o soluție practică, adaptată mediului remote.
- **Roluri**: Cronometru, Note-tacker (mentorii sunt observatori/sufleori tăcuți).

D. Reflecție / Debriefing (20 min)

- Reuniți participanții în sala principală.
- **Reflecție ghidată**: Discuție plenară folosind întrebări precum:
  - „Care a fost cea mai surprinzătoare soluție remote pe care ai auzit-o?"
  - „Cum te-a făcut să te simți să împărtășești Panoul/obiectivele tale cu colegii?"
  - „Ce te face de obicei să îți pierzi motivația când te antrenezi singur?"
- Mentorii împărtășesc 1–2 idei-cheie despre sprijinul colegial observat în breakout rooms.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

E. Încheiere & Concluzii (5 min)
Rugați fiecare participant să scrie în chat (sau să răspundă la un sondaj final) o acțiune concretă și mică pe care o va face mâine pentru a-și susține motivația pentru sport.
Sumar final al punctelor-cheie de învățare.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Mentorii sprijină discuțiile și încurajează împărtășirea prin:

- Monitorizarea activă a Padlet-ului și oferirea de suport tehnic participanților.
- Vizitarea breakout rooms pentru a se asigura că discuțiile rămân concentrate; folosirea întrebărilor deschise pentru a stimula reflecția („Cum îți afectează acel sentiment motivația?").
- Împărtășirea unei scurte experiențe personale despre cum au depășit o barieră digitală în practicarea sportului.
- Încurajarea participanților mai retrași să folosească chat-ul pentru a-și exprima ideile.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

Camera opțională, funcții de chat, instrumente simple și suport vizual.

- Permiteți participanților să-și oprească camera dacă se simt inconfortabil sau au probleme de conectivitate.
- Folosiți chat-ul și sondaje simple pentru participanții timizi care preferă să nu vorbească cu voce tare.
- Utilizați un singur instrument de colaborare (Padlet sau Miro); evitați uneltele care necesită înregistrare.
- Folosiți întotdeauna un slide vizual împreună cu explicația orală; repetați sarcina înainte de deschiderea breakout rooms.

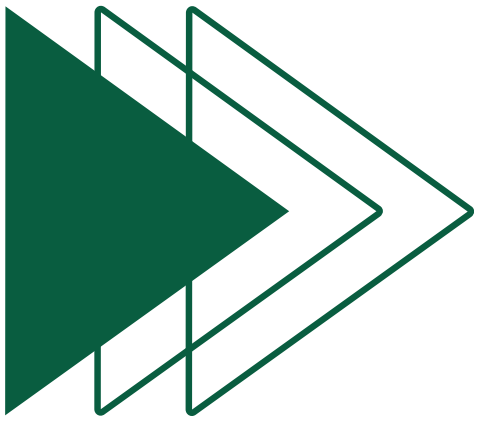
Metoda de Evaluare

- Sondaj Zoom simplu și anonim (Traffic Lights / scară în 3 puncte):
  - „Am învățat ceva nou?"
  - „M-am simțit conectat cu colegii?"
  - „A îndeplinit activitatea așteptările mele?"

- Reacție cu emoji pentru încheierea sesiunii.

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 8: Dincolo de Margini: Redefinirea Egalității de Gen în Sport



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Domeniul Motivației

Sport / Incluziune socială / Egalitate de gen

Obiectivele de Învățare

- Să identifice cel puțin două stereotipuri de gen comune care limitează participarea în sport.
- Să analizeze o barieră sistemică pentru egalitatea de gen într-un context sportiv local și să propună o soluție condusă de colegi.
- Să se angajeze într-o acțiune incluzivă concretă pentru a sprijini diversitatea de gen în propria comunitate sportivă.

Format și Platformă

- **Platforma principală:** Zoom (cu funcția Breakout Room)
- **Instrument de colaborare:** Padlet sau Miro (pentru crearea unui „Stereotype Map" și designul unui „Inclusive Club")
- **Instrumente de interacțiune:** Zoom Polls, Chat, Mentimeter (pentru demontarea anonimă a miturilor)

Durata și Numărul de Participanți

Durata totală: 75 de minute
Număr de participanți: 12–18
Dimensiunea breakout room-urilor: 3–4 persoane

Metode Non-Formale Utilizate

- **Demontarea digitală a miturilor:** sondaje în timp real pentru a contracara presupunerile bazate pe gen privind performanța sportivă.
- **Storytelling prin studii de caz**: analiza parcursurilor unor sportivi diverși folosind panouri digitale vizuale.
- **Discuții în breakout rooms**: sesiuni între colegi pentru strategii privind crearea unor culturi incluzive în vestiare.

Materiale și Instrumente Necesare

1. **Slide-uri pentru activitate:** prezentare vizuală cu date despre decalajele de gen în media și finanțarea sportivă.
2. **Link către Padlet/Miro**: șablon pre-structurat „Level the Playing Field".
3. **Zoom Polls**: întrebări pre-configurate despre stereotipurile de gen.
4. **Ghid de reflecție:** listă de întrebări privind reprezentarea și influența media.

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

- **Icebreaker digital:** Participanții scriu în chat: „O sportivă sau persoană non-binară care te inspiră + un cuvânt care descrie cea mai mare putere a ei".
- **Introducerea temei:** De ce egalitatea de gen nu înseamnă doar „corectitudine", ci și calitatea și dezvoltarea sportului în ansamblu.

B. Activitatea principală: Harta Stereotipurilor (25 min)

- Participanții accesează Padlet-ul, pe un panou împărțit în „Mituri comune" vs. „Realități" în sport (ex.: forță, leadership, acoperire media).
- În sala principală, participanții adaugă „sticky notes" digitale cu stereotipuri pe care le-au auzit sau experimentat și le contracarează cu faptele prezentate pe slide-uri.
- Se monitorizează panoul pentru a asigura un spațiu digital respectuos și sigur.

C. Breakout Rooms: Provocarea „Inclusive Club" (15 min)

- Grupurile primesc un scenariu (ex.: „Un club local de fotbal vrea să înființeze o echipă de fete, dar întâmpină opoziție din partea părinților").
- Fiecare grup trebuie să propună două pași concreți pentru schimbarea culturii și încurajarea participării.
- Se desemnează un „Advocat" (notator) și un „Prezentator".

D. Reflecție / Debriefing (20 min)

- Se readuc toți participanții în sala principală pentru o discuție plenară.

Structura Activității

Întrebări pentru reflecție:

- „Care stereotip a fost cel mai greu de contracarat?"
- „Cum afectează lipsa reprezentării în media motivația unei fete tinere de a se alătura unei echipe?"
- „Ce pot face aliații bărbați pentru a sprijini egalitatea în sală/pe teren?"

E. Încheiere & Concluzii (5 min)
Fiecare participant scrie în chat un „Angajament Incluziv" (ex.: „Voi atrage atenția asupra insultelor de gen în timpul antrenamentului meu").

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Facilitați discuțiile prin întrebarea: „Cum s-ar schimba această barieră dacă am avea antrenori mai diverși?"
- Asigurați-vă că participanții pot accesa Padlet fără a se înregistra.
- Împărtășiți un scurt exemplu despre un moment în care ați observat un bias de gen în sport și cum a fost gestionat.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

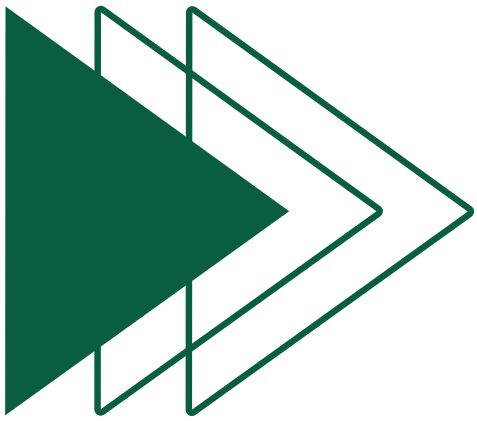
- Camera este opțională pentru a respecta intimitatea; folosiți chat-ul pentru subiecte sensibile.
- Evitați jargonul; folosiți pictograme vizuale pentru a reprezenta diferite sporturi și concepte.
- Utilizați un singur link extern pentru a evita „oboseala tab-urilor".

Metoda de Evaluare

- **Sondaj anonim Zoom:**
  - „Mă simt mai încrezător/încrezătoare să promovez egalitatea?"
  - „A fost acest spațiu sigur pentru a împărtăși opinii?"
- Reacție cu emoji pentru a reprezenta „energia mea pentru schimbare".

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 9: Fitness și Alimentație Acasă: Planul Tău Personal de Sănătate



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Domeniul Motivației

Sport și stil de viață sănătos

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să poată:

- Să identifice cel puțin două motivații personale pentru menținerea unui program de exerciții acasă și a unei rutine de alimentație.
- Să recunoască o barieră personală (ex.: lipsa spațiului, obiceiuri în bucătărie) care le reduce consecvența.
- Să împartă un obiectiv de sănătate într-un pas mic, realist, pe care să îl încerce în următoarele 7 zile.
- Să folosească întrebări de coaching între colegi pentru a-i ajuta pe alții să-și clarifice pașii pentru fitness și planificarea meselor.

Format și Platformă

- **Platforma principală:** Zoom, Google Meet sau Teams.
- **Padlet**: „Mini-plan de sănătate pentru 7 zile”

Durata și Numărul de Participanți

- **Durata totală**: 60 de minute
- **Dimensiunea grupului**: 8–20 participanți
- **Dimensiunea breakout room-urilor:** 3–4 participanți (ideal: un mentor + 2–3 participanți)

Metode Non-Formale Utilizate

- **Vânătoare digitală de comori:** utilizarea Padlet pentru o activitate interactivă de auto-reflecție.
- **Coaching între colegi**: grupuri mici care folosesc întrebări deschise pentru sprijin în stabilirea obiectivelor.
- **Metafore vizuale**: utilizarea pictogramelor pentru a simplifica discuțiile despre obiectivele de sănătate și bariere.
- **Micro-învățare:** împărțirea obiectivelor de sănătate în „micro-pași" mici și ușor de realizat.
- **Storytelling digital:** participanții împărtășesc perspective personale pentru a construi reziliență și experiențe comune.

Materiale și Instrumente Necesare

- **Software de videoconferință**: Zoom, Google Meet sau Microsoft Teams (cu Breakout Rooms).
- **Panou Padlet:** configurat cu 6 „stații" pentru activitatea de tip vânătoare de comori.
- **Instrument de sondare interactivă:** Zoom Polls sau Mentimeter pentru feedback în timp real și vizualizarea datelor.
- **Șabloane digitale**: „Mini-plan de sănătate pentru 7 zile", distribuit prin link sau partajare de ecran pentru utilizarea de către participanți.
- **Carduri digitale de coaching:** conțin întrebări deschise puternice pentru mentori.

MOTIVATE YOUTH

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

- **Icebreaker**: Fiecare participant scrie în chat un cuvânt care descrie ce îl motivează să rămână activ acasă.
- Se prezintă slide-ul „Harta sănătății” și se explică „stațiile” din Padlet.

B. Activitatea principală: Vânătoarea de comori pentru sănătate (30 min)

- **Instrucțiuni**: Echipele intră în breakout rooms pentru a parcurge 6 stații pe Padlet.
- **Stații**:
  1. Snapshot de mișcare: Alege un exercițiu care îți place să-l faci acasă (ex.: stretching, HIIT, dans).
  2. Moment de alimentație: Alege o imagine cu un fel de mâncare sau ingredient care îți oferă energie.
  3. Icon pentru viitor: Selectează o pictogramă care reprezintă obiectivul tău de fitness pentru luna următoare.
  4. Barieră: Numește un lucru care te oprește să faci mișcare sau să mănânci sănătos (ex.: „nu am echipament”, „gustări târzii”).
  5. Mic succes: Scrie o acțiune mică, realizabilă săptămâna aceasta (ex.: „fac 10 genuflexiuni în pauza publicitară”, „beau un pahar de apă în plus”).
  6. Sprijin: Cine te poate ajuta să rămâi pe drumul tău? (ex.: un partener de antrenament, un membru al familiei).

C. Coaching în breakout rooms (20 min)

- Participanții discută despre „Micul succes” și „Barieră”.
- Mentorii întreabă: „Ce ar face ca acest micro-pas să fie realist pentru tine săptămâna aceasta?”

D. Reflecție / Debriefing (15 min)

- **Sondaj Zoom:** „Te simți mai clar în legătură cu planul tău pe 7 zile?” — Da / Parțial / Nu încă.
- **Reflecție ghidată**: Ce ai descoperit astăzi despre motivația ta?

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

E. Încheiere & Concluzii (5 min)

- Fiecare participant scrie în chat micro-pasul ales.
- Facilitatorul sintetizează ideile principale și propune opțional un follow-up după 7 zile pentru verificare.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

Grupuri mici în breakout rooms în care participanții folosesc întrebări deschise pentru a se sprijini reciproc în procesul de stabilire a obiectivelor.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

Camerele sunt opționale; participanții pot folosi mesaje vocale sau chat-ul dacă preferă să nu scrie.

Metoda de Evaluare

Chat „un cuvânt" înainte de activitate vs. chat „o propoziție" după activitate pentru a măsura claritatea.

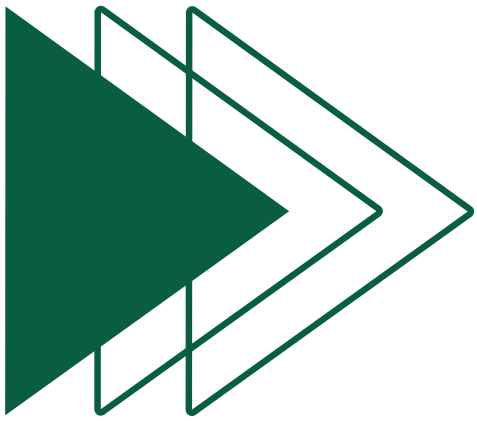
Check-out cu emoji: 👍 (Încrezător), 🙂 (Parțial), 👋 (Am nevoie de sprijin).

Resurse

- Padlet: **"Mini-plan de sănătate pentru 7 zile"**
- **Carduri Digitale de Coaching**

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 10: Găsește-ți „De Ce"-ul: Vânătoarea de Comori a Motivației pentru Voluntariat



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Voluntariat

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții ar trebui să poată:

- Să identifice cel puțin două motivații personale pentru a se implica în voluntariat (formal sau informal).
- Să recunoască o barieră personală care le reduce motivația de a face voluntariat.
- Să transforme o intenție generală de voluntariat într-un micro-pas realist pe care să-l încerce în următoarele 7 zile.
- Să folosească întrebări de coaching între colegi pentru a ajuta un alt tânăr să-și clarifice motivația și pașii următori în voluntariat.

Format și Platformă

- **Platforma principală:** Zoom (sau Google Meet / Teams).
- **Instrument de colaborare:** Google Form (sau Padlet) pentru panoul „Vânătoarea de comori".
- **Opțional**: șablon Padlet pentru „Mini-planul de voluntariat pe 7 zile" al fiecărui participant.

Durata și Numărul de Participanți

- **Durata totală:** 60 de minute
- **Dimensiunea grupului:** 8–20 participanți
- **Dimensiunea breakout room-urilor:** 3–4 participanți per cameră (ideal: un mentor + 2–3 participanți)

Metode Non-Formale Utilizate

- Vânătoare de comori gamificată (indici digitali).
- Coaching între colegi în breakout rooms.
- Reflecție creativă (formularea de fraze + micro-plan).
- Împărtășire în plen cu runde scurte de feedback.

Materiale și Instrumente Necesare

- Slide-uri vizuale cu instrucțiuni: Motivate Youth ONLINE NFE 1
- Google Form: Vânătoare de comori
- Padlet partajat: Șablon „Mini-plan de 7 zile”
- Funcționalități Zoom: breakout rooms, sondaje, chat și reacții
- Pictograme și vizuale simple pentru participanți cu nivel redus de alfabetizare

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

1. Facilitatorul întâmpină grupul și prezintă obiectivele și regulile (confidențialitate, împărtășire personală sau fictivă opțională, opțiunea „Pass").
2. Icebreaker rapid **„Un cuvânt"**: fiecare participant scrie în chat un cuvânt care descrie ce îl motivează să facă voluntariat (1 minut).
3. Se afișează pe slide harta vânătorii de comori și se explică Padlet-ul: participanții vor vizita 6 stații (indici).

B. Activitatea principală: Vânătoarea de comori (30 min)

Se explică sarcina și rolurile (2 min): fiecare echipă din breakout rooms va deschide Padlet-ul, va completa stațiile și se va ajuta reciproc să creeze o frază de scop personal și un micro-pas.

Stații:

- **Snapshot de abilități**: Alege o abilitate sau calitate pe care îți place să o folosești când ajuți pe alții (ex.: ascultare, organizare, creativitate).
- **Moment semnificativ:** Alege o imagine care reprezintă un moment în care ai ajutat pe cineva sau ai contribuit la un grup.
- **Imagine pentru viitor**: Selectează o pictogramă care reprezintă tipul de contribuție pe care vrei să o faci în viitor.
- **Barieră**: Numește un lucru care îți reduce motivația de a face voluntariat (ex.: timp, încredere, nu știi de unde să începi).
- **Mic succes**: Scrie o acțiune mică legată de voluntariat, realizabilă în această săptămână.
- **Verificare sprijin:** Cine te poate susține să realizezi această mică acțiune? (numește o persoană sau un grup)

Structura Activității

C. Instrucțiuni pentru Breakout Rooms
Durată: 20 minute total, cronometru clar anunțat în sala principală.

Desfășurare: Participanții lucrează în breakout rooms; fiecare persoană petrece 2–3 minute la fiecare stație, aproximativ 2 minute pentru a-și împărtăși fraza de scop și micro-pas. Mentorii folosesc întrebări de coaching (vezi secțiunea 9).

Roluri pe cameră:

- **Cronometru** (mentor sau participant desemnat): urmărește timpul și semnalizează tranzițiile.
- **Notator**: scrie o propoziție în coloana grupului pe Padlet, rezumând scopul și micro-pasul fiecărei persoane.
- **Portavoce**: pregătit să împărtășească un exemplu puternic în plen.

Întrebări ghid pentru mentori: „Ce ar face ca acest micro-pas să fie realist pentru tine săptămâna aceasta, legat de voluntariat?"
„Ce sprijin ai nevoie și cine ți-l poate oferi?"

Evitați să dați soluții directe; puneți întrebări pentru reflecție.

D. Reflecție / Debriefing (15 min)
Se readuc toți participanții în plen. Sondaj Zoom rapid: **„Te simți mai clar în legătură cu o acțiune mică pe care o poți face?" — Da / Parțial / Nu încă (1 min).**

Reflecție ghidată (10–12 min): facilitatorul pune 3 întrebări și invită 3 voluntari să răspundă scurt:

1. Ce ai descoperit despre motivația ta de a face voluntariat astăzi?
2. Care sugestie de la un coleg ți-a fost cea mai utilă?
3. Ce mic pas vei încerca săptămâna aceasta și cine te va susține?

Feedback scurt între colegi: mentorii evidențiază o frază pozitivă pe care au auzit-o (ex.: validantă, concretă).

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

E. Încheiere & Concluzii (5 min)

- Fiecare participant scrie în chat micro-pasul pe care îl va încerca săptămâna aceasta (o propoziție).
- Facilitatorul sintetizează principalele idei, reamintește canalele de sprijin și stabilește un follow-up opțional (ex.: un scurt check-in în grup după 7 zile).
- Se încurajează participanții să salveze intrarea lor pe Padlet și să copieze mini-planul pe dispozitivul personal.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Intrați în breakout rooms ca și cronometru sau mentor/coach.
- Puneți întrebări de coaching deschise (ex.: „Ce ar face ca acest pas să fie realist?" / „Care este cea mai mică versiune a acestei acțiuni?").
- Încurajați participanții mai timizi să contribuie (invitați-i cu blândețe; oferiți opțiunea de a scrie în loc să vorbească).
- Moderați partajarea concisă: un exemplu personal scurt, apoi reveniți la ascultare.
- Sprijiniți luarea de note și asigurați-vă că fiecare participant pleacă cu un micro-pas concret.
- Înregistrați orice problemă de siguranță și notificați facilitatorul principal în privat.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Camerele sunt opționale; permiteți participarea prin chat sau doar audio.
- Furnizați Padlet cu pictograme și explicații scurte audio (înregistrate de facilitator).
- Oferiți alternative cu text redus: participanții pot înregistra un mesaj vocal de 30 de secunde în loc să scrie.
- Folosiți limbaj simplu pe slide-uri; citiți instrucțiunile cu voce tare și afișați-le vizual.
- Oferiți opțiunea „Pass" și roluri alternative (observator, notator, artist).
- Permiteți timp suplimentar pentru participanții care tastează mai lent sau au probleme de acces; mentorii îi sprijină.
- Asigurați-vă că subtitrările sau auto-subtitrările sunt activate pe platforma de întâlnire, dacă sunt disponibile.

Metoda de Evaluare

- **Măsurare rapidă înainte/după:** la început chat „un cuvânt" și la final chat „o propoziție": „Săptămâna aceasta voi...". Se compară răspunsurile pentru a observa schimbarea.

- **Check-out cu emoji:** fiecare reacționează cu 👍 (încrezător), 🙂 (parțial), 👋 (am nevoie de sprijin).

Resurse

- **Prezentare:** Motivate Youth ONLINE NFE 1
- **Formular Google:** Treasure-hunt
- **Padlet Partajat:** Șablon „Mini-plan de 7 zile"

Mini-plan de 7 zile pentru voluntariat

1. Motivația mea („WHY") – De ce este important pentru mine?

Scrieți una sau două propoziții:
👉 **Vreau să mă implic în voluntariat pentru că...**
👉 **Este important pentru mine deoarece...**

2. Obiectivul meu mic pentru următoarele 7 zile

Scrieți **O acțiune realistă și specifică:**
👉 **Săptămâna aceasta voi...**

Exemple:
- să contactez o organizație locală
- să vorbesc cu un lucrător de tineret despre voluntariat
- să ajut pe cineva din cartier
- să particip la o sesiune informativă despre voluntariat
- să mă înregistrez pe o platformă de voluntariat
- să sprijin un prieten sau o activitate de grup

3. Când o voi face?
Data: _____
Ora: _____
Opțional:
□ Voi seta o notificare pe telefon

4. Cine mă poate sprijini?
Nume sau rol: (prieten / mentor / lucrător de tineret / coordonator voluntari / membru al familiei)

Cum mă pot ajuta:
👉 Îi voi cere să...
(ex.: să-mi reamintească, să meargă cu mine, să explice cum funcționează, să mă încurajeze)

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Vânătoare de comori

Snapshot de abilități: Alege o abilitate pe care îți place să o folosești atunci când ajuți pe alții

Opțiuni:

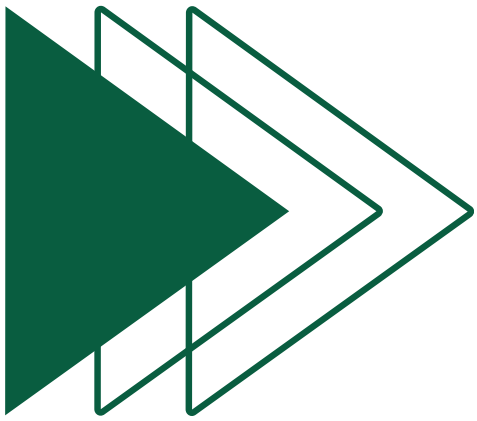
- organizarea activităților sau sarcinilor
- a ajuta sau sprijini oamenii
- a asculta pe ceilalți
- a explica lucrurile clar
- a lucra în echipă
- a fi creativ
- a rămâne calm în situații dificile

Moment care a contat: Alege o imagine care se potrivește unui moment în care te-ai simțit mândru/ă că ai ajutat sau ai contribuit

- Opțiuni:
- să ajuți pe cineva
- să participi la o activitate de grup sau comunitate
- să nu renunți când ceva a fost dificil
- să fii mulțumit/ă sau apreciat/ă
- să contribui la un scop comun

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 11: Intră în Rolul Voluntariatului



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Voluntariat

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții vor putea:

- Să recunoască situații obișnuite din viața reală legate de voluntariat (începerea, continuarea sau confruntarea cu dificultăți).
- Să practice comunicarea de susținere și încurajarea reciprocă în contexte de voluntariat.
- Să identifice temeri sau bariere personale legate de voluntariat și să exploreze modalități de a le depăși.
- Să definească o acțiune concretă pentru a avansa în parcursul lor de voluntariat.

Format și Platformă

- **Platformă principală:** Zoom (sau Meet / Teams)
- **Instrument de colaborare:** Padlet (pentru carduri de rol și notițe de grup)

Durata și Numărul de Participanți

- **Durată totală:** 70 de minute
- **Participanți:** 8–20
- **Săli de lucru (breakout rooms)**: 3–5 persoane pe grup

Metode Non-Formale Utilizate

- Joc de rol online (bazat pe scenarii)
- Mentorat și coaching între colegi
- Discuții în grupuri mici (în breakout rooms)
- Reflecție prin întrebări ghidate

Materiale și Instrumente Necesare

- Prezentare (slide deck) care include: Motivate Youth ONLINE NFE 2
  - prezentarea activității
  - reguli de bază
  - instrucțiuni pentru jocul de rol
  -
- Carduri de scenarii pentru jocul de rol (Padlet partajat) – Momente de voluntariat
- Zoom – săli de lucru (breakout rooms), chat, reacții
- Cronometru

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (10 min)

Icebreaker – „Adevărat sau Fals: Ediția Voluntariat"

Facilitatorul citește afirmații; participanții reacționează cu 👍 (adevărat) sau 👎 (fals):

- „Ai nevoie de mult timp liber pentru a face voluntariat."
- „Voluntariatul înseamnă întotdeauna să lucrezi pentru o organizație."
- „Voluntariatul te poate ajuta să înveți abilități noi."

Scurtă introducere:

- Voluntariatul arată diferit pentru fiecare persoană.
- Motivația se poate schimba în funcție de situații.

Reguli de bază: respect, roluri fictive, opțiunea de „pas".

B. Activitatea principală (30 min)

Activitate: Joc de rol – Momente de voluntariat

Facilitatorul explică:

- Participanții vor interpreta situații scurte legate de voluntariat.
- Scopul nu este talentul actoricesc, ci înțelegerea emoțiilor și a răspunsurilor de susținere.

Scenarii pentru jocul de rol:

1. Un tânăr dorește să înceapă voluntariatul, dar nu știe de unde să înceapă.
2. Un voluntar se simte demotivat și se gândește să renunțe.
3. Un voluntar se simte nesigur și îi este teamă să nu facă greșeli.
4. Un voluntar are puțin timp și se simte vinovat că nu face „destul".

Structura Activității

Roluri în fiecare grup:

- Voluntar
- Mentor de tip peer (Peer Mentor)
- Prieten de sprijin
- Persoană ajutată de voluntari

Fiecare grup alege sau primește un scenariu.

C. Instrucțiuni pentru breakout rooms (15 min)

Participanții merg în săli de lucru (3–5 persoane).
Instrucțiuni (afișate pe slide și citite cu voce tare):
Grupul interpretează situația:

- arată empatie
- adresează întrebări deschise
- încurajează pași următori realiști

Observatorul notează în Padlet/Document:

- O frază care a ajutat la motivare
- O barieră care a apărut

Mentorii de tip peer susțin discuția și se asigură că toată lumea este auzită.

D. Reflecție / Debriefing (15 min)

Înapoi în plen.
Întrebări de reflecție ghidată:

- Cum te-ai simțit în rolul de voluntar?
- Ce reacții au crescut motivația? Ce a redus-o?
- Te-ai regăsit în vreun scenariu?
- Cum pot colegii să susțină motivația pentru voluntariat în viața reală?

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Structura Activității

Participanții adaugă o idee pe Padlet:
👉 Un lucru care mă ajută să rămân motivat/ă să fac voluntariat este...

E. Încheiere & Concluzii (10 min)
Rundă în chat:
👉 O acțiune mică legată de voluntariat pe care o pot face în continuare este...
Facilitatorul rezumă:

- Motivația crește prin înțelegere, nu prin presiune.
- Sprijinul între colegi joacă un rol esențial în parcursul de voluntariat.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Facilitează jocul de rol în sălile de lucru (breakout rooms).
- Modelează un limbaj de susținere și empatie.
- Încurajează participanții mai tăcuți să își asume roluri sau să observe.
- Ajută la transformarea ideilor din jocul de rol în acțiuni reale.
- Asigură un mediu sigur din punct de vedere emoțional și o interacțiune respectuoasă.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Camera este opțională; rolurile pot fi interpretate și prin citirea textului.
- Participanții pot alege rolul de observator în loc să joace.
- Chat-ul și Padlet-ul sunt disponibile pentru participare non-verbală.
- Limbaj simplu și scenarii scurte.
- Situații fictive; nu este necesară dezvăluirea experiențelor personale.
- Instrucțiuni clare, prezentate vizual și oral.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Metoda de Evaluare

Verificare finală cu emoji în Zoom:

- 👍 Mă simt mai încrezător/încrezătoare în privința voluntariatului
- 🙂 Mă simt puțin mai încrezător/încrezătoare
- 👋 Am nevoie de mai mult sprijin
-

Fraza opțională în chat:

👉 Un lucru pe care l-am învățat astăzi despre motivația în voluntariat este...

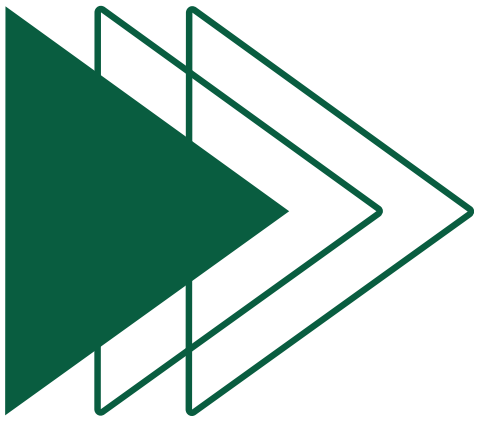
Resurse

- **Prezentare:** Motivate Youth ONLINE NFE 2
- **Padlet:** Momente de Voluntariat

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Activitatea 12: Schimbul la Voluntari: Alege, Acționează, Reflectează



Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Domeniul Motivației

Voluntariat

Obiectivele de Învățare

După această activitate, participanții vor putea:

- Să exploreze diferite tipuri de oportunități și roluri de voluntariat.
- Să ia decizii rapide bazate pe interese, valori și motivație.
- Să reflecteze asupra factorilor care cresc sau scad motivația pentru voluntariat.
- Să identifice un parcurs sau o acțiune de voluntariat cu care se simt conectați.

Format și Platformă

- **Platformă principală:** Zoom (sau Meet / Teams)
- **Instrument de colaborare**: Padlet

Durata și Numărul de Participanți

- **Durată totală:** 60 de minute
- **Participanți**: 8–20
- **Săli de lucru (breakout rooms**): 4–5 persoane pe grup

Metode Non-Formale Utilizate

- Luare de decizii gamificată
- Reflecție bazată pe valori
- Poll-uri interactive
- Reflecție individuală + împărtășire în grup

Materiale și Instrumente Necesare

- Prezentare (slide deck) cu vizualuri simple și instrucțiuni: Motivate Youth ONLINE NFE 3
- Padlet: Volunteer Switch Game
- Cronometru

Structura Activității

A. Încălzire / Introducere (15 min)

Energizator – „This or That: Ediția Voluntariat"

Facilitatorul pune întrebări rapide; participanții reacționează în chat sau cu emoji-uri:

- Cu oameni 🤝 sau cu animale 🐾
- Local 🏠 sau în afara zonei 🌍
- Online 💻 sau față-în-față 👋
- Acțiune unică ⚡ sau angajament pe termen lung 🌱

Scurt input:

- Nu există un „drum corect" în voluntariat.
- Motivația crește atunci când activitățile se potrivesc cu cine suntem.

B. Activitatea principală (30 min)

Activitate: Volunteer Switch Game

Facilitatorul prezintă activitatea (slide + verbal):
„Veți parcurge diferite situații de voluntariat, în care trebuie să alegeți ce ați face."
Scenarii:

- **Confort & Încredere**: Ești invitat/ă să faci voluntariat, dar rolul implică vorbitul în fața unui grup și te simți foarte emoționat/ă.
- **Timp & Echilibru**: Vrei să continui voluntariatul, dar examenele/munca devin copleșitoare și nu știi cât timp poți oferi realist.
- **Motivație & Recunoaștere:** Voluntariezi regulat, dar nu te simți recunoscut/ă sau valorizat/ă de organizație.
- **Valori & Limite**: Ești rugat/ă să faci mai multe sarcini decât ai convenit și simți presiunea de a spune mereu „da", chiar când e prea mult.
- **Acces & Incluziune**: Vrei să faci voluntariat, dar programul sau locația nu sunt accesibile pentru tine.

Structura Activității

C. Instrucțiuni pentru breakout rooms (15 min)

Dacă grupul este mare, participanții se împart în grupuri mici (4–5 persoane).

Instrucțiuni:

- Discutați scenariul și gândiți-vă ce ați face în acea situație.
- Discutați:
  - Ce a făcut situația dificilă?
  - Ce tip de sprijin ar ajuta?

D. Reflecție / Debriefing (10 min)

Discuție în plen cu întrebări ghidate:
- Care scenarii ți-au dat energie?
- Care au redus motivația ta?
- Ce tipare ai observat despre tine?

Sarcină Padlet:
👉 Un lucru care mă motivează să fac voluntariat este...
👉 Un lucru care îmi blochează motivația este...

E. Încheiere & Concluzii (5 min)

Reflecție individuală în chat:
👉 O acțiune mică de voluntariat care mi se pare realistă chiar acum este...

Facilitatorul încheie:
- Motivația se schimbă în timp.
- Pașii mici sunt pași valabili în voluntariat.

Rolul Mentorilor de la Egal la Egal

- Încurajează participarea în poll-uri și în chat.
- Susține discuțiile în breakout rooms.
- Ajută participanții să reflecteze fără judecată.
- Reinterpretează „nu” sau ezitarea ca alegeri valide.
- Conectează ideile și descoperirile la pași concreți și realiști pentru acțiuni viitoare.

Măsuri privind Incluziunea și Accesibilitatea

- Camera este opțională în orice moment.
- Participarea este posibilă doar prin poll-uri, dacă se dorește.
- Limbaj simplu și scenarii scurte.
- Fără presiune de a împărtăși experiențe personale.
- Slide-uri vizuale clare și instrucțiuni repetate.
- Opțiunea de a rămâne în sala principală dacă breakout rooms sunt incomode.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Metoda de Evaluare

Verificare finală în chat – un singur cuvânt:
👉 Cum te simți acum în legătură cu voluntariatul?

Sau reacție prin emoji:
⭐ motivat/ă
🙂 curios/curioasă
🤔 nesigur/ă
🌱 deschis/ă să încerc

Resurse

- **Prezentare:** Motivate Youth ONLINE NFE 2
- **Padlet:** Momente de Voluntariat

MOTIVATE YOUTH

Parteneri

Federation of Youth Associations of the District of Braga 🇵🇹

Istanbul University - Cerrahpasa 🇹🇷

ZENITH 🇷🇴

EducPro 🇪🇸

garagERASMUS ASBL 🇧🇪

United by Sports 🇺🇦

Co-funded by the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.