

## Workshop 1 - SALA 1

### Busola Emoțiilor: Cum să rămân calm și să mă cunosc mai bine

16 mai

- 13.00-14.00
- 14.15-15.15
- 15.30-16.30

#### Obiective:

- Creșterea conștientizării emoțiilor și gestionarea lor în situații de stres (ex: examene, decizii).
- Inițierea auto-cunoașterii (interese, abilități, valori).
- Exersarea unei tehnici concrete de relaxare aplicabile în situații reale.

**Durata:** 60 minute

**Activități:**

**Icebreaker:**

- Exercițiu „Termometrul Emoțiilor” — unde te afli acum pe o scară de stres 1-5?
- Stabilirea regulilor de grup: siguranță, respect, confidențialitate.

#### Ce sunt emoțiile și cum ne influențează?

- Brainstorming ghidat pe flipchart: ce emoții recunoaștem? Cum se simt în corp?
- Normalizarea emoțiilor: toate sunt utile, nu bune/rău.

#### SOS Emoții: Exercițiu Practic de Respirație Conștientă

•

- Explicarea rapidă a stresului înainte de examene/situații tensionate.
- Practicarea **Respirației Pătrate** (Box Breathing) împreună (2 minute).

- Discuție: Cum mă simt înainte și după exercițiu?

•

#### Harta Intereselor și Abilităților Mele

- Exercițiu individual: scriu/desenez 5 lucruri care îmi plac și 3 abilități personale.
- Discuție în perechi: „Ce mă face să mă simt cel mai încrezător?”

#### Tips & Tricks pentru Situații de Stres

•

Quick wins:

- Respirație calmă înainte de un test.
- Scanarea rapidă a cerințelor (citire atentă).
- Începerea cu ce știu bine (Quick Wins Strategy).

Vizualizarea succesului înainte de evenimente importante.

#### Reflecție Finală:

Ce tehnică sau idee aș vrea să încerc data viitoare când am emoții?  
(Participanții scriu un cuvânt pe un post-it.)

## Workshop 2 - SALA 1

### Planul Meu pentru Succes: Cum să decid și să acționez cu calm

17 mai

- 10.00-11.00
- 11.15-12.15
- 12.30-13.30

#### Obiective:

- Exersarea abilităților de luare a deciziilor simple, informate.
- Dezvoltarea gândirii strategice pentru organizarea pașilor mici.
- Consolidarea încrederii în propriile forțe prin tehnici concrete.

**Durata:** 60 minute

**Activități:**

#### Icebreaker:

Întrebare rapidă: „Care a fost ultima decizie mică bună pe care ai luat-o?”

#### Alegerea carierei în funcție de abilitățile personale:

- Ce înseamnă să cer ajutor sau să spun ce gândesc respectuos?
- 2-3 scenarii scurte (ex: cum refuzi o invitație, cum ceri ajutor).

#### Strategia „Scan & Mark” pentru decizii și planificare

- Analogia cu examenul: cum aleg ce subiect rezolv întâi?
- Gândire aplicabilă în viață: cum aleg ce pas fac întâi într-o situație personală sau școlară.

Exercițiu: alegerea unei sarcini personale și planificarea primului pas.

#### Tehnici de Gestionare a Stresului:

Recapitulare rapidă a Respirației Conștiente.

#### Tips:

○

- Nu te bloca — dacă nu iese ceva, treci la altceva și revino.
- Lasă timp pentru verificare.

○

#### Planul Meu Mic:

Exercițiu individual: fiecare scrie un pas concret pentru săptămâna viitoare:

- Gestionarea unei emoții (ex: Voi practica respirația înainte de test).
- Explorarea unui interes (ex: Voi căuta informații despre un hobby).

○

#### Încheiere & Motivație:

Încurajare: nu trebuie să fim perfecți, ci să fim curajoși să începem!

## Workshop 3 - SALA 2

### Trainingul de NiMiC pentru elevi și Descoperirea Resurselor Interioare

16 mai

- 13.00-14.00
- 14.15-15.15
- 15.30-16.30

17 mai

- 10.00-11.00
- 11.15-12.15
- 12.30-13.30

**Durată:** 60 minute

Participanți: elevi participanți la Târgul Liceelor, părinți, profesori, fără limită de locuri.

#### 1. *Trainingul de NiMiC pentru elevi*

**Obiective:**

- conștientizarea câtorva abilități personale transferabile
- creșterea gradului de încredere de sine
- creșterea gradului de motivație pentru dezvoltarea personală

**Cum să faci nimic și să îți iasă maxim!**

Evident că nu va fi vorba despre cum să stai degeaba, ci despre cum să dezvolti ceea ce ai deja fără un efort suplimentar.

De exemplu, procesul de identificare a setului de valori personale, nu e un efort suplimentar.

Conștientizarea și asumarea acestor valori nu e un efort suplimentar.

Valorile îți vor spune ce să faci și, mai ales, ce să NU faci.

Apoi, abilitățile transferabile, noțiunile de leadership personal, organizarea, sunt resurse pe care tinerii deja le au într-o oarecare măsură. Cum pot fi ele dezvoltate și făcute mai profitabile fără un efort suplimentar.

Trainingul de nimic presupune o serie de module pe teme ca: autocunoaștere, valori, abilități transferabile, motivație, încredere de sine, proiect management/organizare, gestionarea emoțiilor, obiective Smart, comunicare, leadership.

#### ***Modulul de abilități transferabile și evidențierea unor resurse interioare specifice***

Cum să ai un job ca muzica pe care îți place să o asculți.

- ce sunt abilitățile transferabile.
- cum se pot identifica abilitățile personale.
- ce înseamnă să îți dezvolti abilitățile personale fără un efort suplimentar.

Exemplu practic: cum să ai un job exact ca muzica pe care îți place să o asculți.

Același proces aplicat de-a lungul vieții, până în acest moment, pentru a deveni un profesionist în ascultatul de muzică, poate fi transferat fără un efort suplimentar, dar cu egale șanse de succes, la orice altă activitate care îi pasionează.

#### 2. *Descoperirea Resurselor Interioare*

**Obiective:**

- Identificarea a 5 resurse interioare care sporesc încrederea în sine a elevilor
- creșterea gradului de încredere de sine
- creșterea gradului de motivație pentru dezvoltarea personală

A doua parte a workshop-ului va consta într-un exercițiu practic realizat de fiecare participant. Este necesară utilizarea telefonului mobil pentru realizarea unui chestionar/ test în cadrul căruia fiecare participant își va identifica primele cinci resurse interioare. Chestionarul utilizat este unul validat științific. Identificarea resurselor interioare le facilitează elevilor o încredere sporită în propriile abilități și în propria sa persoană. Aducând astfel, și o reducere în anxietatea pentru testarea națională și examenele cu care se vor confrunta pe viitor.