



Co-funded by
the European Union



KLASTER
INNOWACJI
SPOŁECZNYCH

Bridges of Hope

Ghidul Voluntarului
Pentru Sprijinirea Tinerilor Refugiați

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației pentru Dezvoltarea Sistemului Educațional (FRSE). Nici Uniunea Europeană, nici FRSE nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Cuprins:

1. Introducere

- Scopul ghidului
- Grupul țintă
- Contextul proiectului
- Criza refugiaților

2. Stabilirea Primului Contact

- Cum să faci o primă impresie pozitivă
- Depășirea barierelor lingvistice și culturale
- Ascultarea activă și comunicarea empatică

3. Identificarea nevoilor și provocărilor tinerilor refugiați

- Observarea Comportamentelor și Interpretarea Semnelor
- Probleme comune cu care se confruntă tinerii migranți
- Întrebări cheie pentru identificarea nevoilor

4. Crearea unui mediu sigur și de încredere

- Principii de lucru cu tinerii vulnerabili
- Modalități de a construi relații bazate pe încredere
- Confidențialitate și respect pentru demnitate personală

Cuprins:

5. Tehnici și metode educaționale pentru integrare

- Educație de la egal la egal (peer-to-peer)
- Activități non-formale și jocuri educaționale
- Tehnici pentru facilitarea participării și incluziunii

6. Integrare culturală și promovarea valorilor europene

- Diversitate, toleranță, drepturile omului
- Cum să discuți despre valorile europene cu tinerii
- Exemple de bune practici

7. Scenarii pentru Workshopuri



Introduction

Scopul ghidului

Acest ghid a fost creat pentru a sprijini voluntarii care lucrează cu tineri refugiați, în special cu cei care fug din calea războiului din Ucraina.

Scopul său principal este de a oferi voluntarilor instrumente practice, metode și cunoștințe care să îi ajute **să construiască încredere, să comunice eficient și să ofere sprijin relevant** pe parcursul procesului de adaptare și integrare.

Grup Țintă

Grupul țintă principal include:

- **Tineri cu vârste între 16 și 30 de ani;**
- Voluntari activi în ONG-uri, școli, centre de tineret sau inițiative locale din România și Polonia;
- Persoane implicate în activități de educație de la egal la egal și integrare;
- Voluntari motivați de solidaritate, empatie și angajament față de diversitate și incluziune.

Contextul proiectului

Bridge to New Beginnings for Ukrainian Refugees este o inițiativă transnațională Erasmus+ care reunește **Asociația Se Poate din România și Klaster for Social Innovation din Polonia**, având un scop comun: acela de a împuternici tinerii voluntari să joace un rol activ în sprijinirea integrării și bunăstării tinerilor refugiați ucraineni.

În esență, proiectul recunoaște că tinerii au potențialul nu doar de a fi beneficiari ai sprijinului, ci și agenți-cheie ai schimbării. Prin echiparea lor cu instrumentele și îndrumarea potrivite, aceștia pot deveni punți între comunități — favorizând dialogul, incluziunea și vindecarea.

În acest scop, proiectul generează trei rezultate principale:

- **Un ghid multilingv** pentru voluntari care oferă informații practice și strategii adaptate cultural.

Project Context

- **Un set de 30 de scenarii interactive de workshopuri** care acoperă o gamă largă de subiecte.
- **Un set de instrumente pentru învățarea de la egal la egal,** care încurajează o educație incluzivă și participativă.

În cele din urmă, proiectul, Bridge to New Beginnings for Ukrainian Refugees **sprijină reziliența comunitară prin cultivarea unei rețele** de voluntari informați, empatici și proactivi. Scopul său este de **a se asigura că fiecare tânăr refugiat se simte văzut, sprijinit și inclus,** oferindu-le totodată tinerilor locali oportunitatea de a deveni lideri ai solidarității și înțelegerii interculturale.



Criza refugiaților

Din **februarie 2022**, izbucnirea **războiului din Ucraina** a declanșat **una dintre cele mai mari crize umanitare** din Europa din ultimele decenii. Milioane de persoane — în special femei, copii și tineri — au fost nevoite să-și părăsească locuințele în căutarea siguranței. Țări vecine precum România, Polonia și altele din Uniunea Europeană au devenit gazde temporare sau permanente pentru cei strămutați din cauza conflictului

Această criză a declanșat **un răspuns extraordinar din partea societății civile. ONG-uri**, autorități locale și mii de voluntari au intervenit pentru a oferi sprijin esențial — de la adăpost, hrană și consiliere psihologică, până la servicii educaționale și activități de integrare.

Tinerii refugiați, în special, **se confruntă cu vulnerabilități unice**: educație întreruptă, pierderea prietenilor și a rutinei, traumă emoțională și provocarea de a se adapta la un mediu complet nou. În același timp, ei poartă cu sine reziliență, curaj și o dorință puternică de a-și reconstrui viețile.

Stabilirea Primului Contact

Cum să creezi o primă impresie pozitivă

1. Arată căldură și deschidere autentice
2. Comunică clar și cu respect
3. Fii atent și ascultă activ
4. Creează un mediu confortabil
5. Manifestă empatie și lipsă de judecată
6. Încurajează comunicarea viitoare



Strategii cheie pentru depășirea barierelor lingvistice

1. Folosește un limbaj simplu și clar
2. Utilizează comunicarea nonverbală
3. Încurajează utilizarea interpreților sau a aplicațiilor de traducere
4. Exersează răbdarea și flexibilitatea

Strategii cheie pentru depășirea barierelor culturale

1. Informează-te despre cultura refugiatului
2. Respectă diferitele moduri de comunicare
3. Evită stereotipurile
4. Fii atent la subiectele sensibile
5. Creează un spațiu incluziv din punct de vedere cultural

Identificarea Nevoilor și Provocărilor Refugiaților Tineri

Observarea comportamentelor și interpretarea semnalelor

Tinerii refugiați își exprimă adesea nevoile în mod nonverbal. Fii atent la semne precum retragerea, schimbările de dispoziție sau disconfortul fizic, care pot indica suferință emoțională, nevoi de bază neîndeplinite sau traumă. Observă nivelul lor de implicare în activități — participarea scăzută poate semnala nesiguranță sau excludere.

Probleme comune cu care se confruntă tinerii migranți

- **Educație întreruptă:** Lacune în învățare sau dificultăți de adaptare la noi sisteme educaționale.
- **Izolare socială:** Singurătate cauzată de bariere lingvistice sau culturale.
- **Suferință emoțională:** Anxietate, durere sau traumă cauzate de strămutare.
- **Adaptare culturală:** Sentimentul de a nu aparține într-un mediu nou.
- **Incertitudine legată de viitor:** Stres în legătură cu aspecte legale, educaționale sau legate de carieră.

Identificarea Nevoilor și Provocărilor Refugiaților Tineri

Întrebări cheie pentru identificarea nevoilor

Întrebările deschise și pline de compasiune pot dezvălui provocări și, în același timp, pot contribui la construirea încrederii. Ia în considerare să întrebi:

- „Care a fost cel mai greu lucru la adaptarea aici?”
- „Ce îți lipsește cel mai mult de acasă?”
- „Există lucruri pe care ți-ai dori să le poți face sau învăța aici?”
- „Cine sau ce te face să te simți sprijinit(ă) în acest loc nou?”
- „De ce ai avea nevoie ca să te simți mai confortabil(ă) sau în siguranță?”
- „Este ceva despre experiența ta ce ai vrea să împărtășești și nu ai avut încă ocazia?”
- „Cum reacționezi de obicei când te simți stresat(ă) sau supărat(ă)?”
- „Care este un lucru care ți-ar putea face ziua mai bună chiar acum?”

Crearea unui **Mediu Sigur și de Încredere**

Principii de lucru cu tinerii vulnerabili

1. Empatie și răbdare

- Arată înțelegere și compasiune, recunoscând că experiențele lor pot include traumă și pierdere. Răbdarea contribuie la construirea încrederii în timp.

2. Consistență

- Fii de încredere în interacțiunile tale, oferind stabilitate și un sentiment de siguranță printr-un comportament constant și previzibil.

3. Sprijin fără judecată

- Abordează-le experiențele și alegerile fără presupuneri sau critici. Creează un mediu primitiv în care să se simtă în siguranță să se deschidă.

4. Împuternicire, nu dependență

- Încurajează independența implicându-i în luarea deciziilor și evidențiindu-le punctele forte și abilitățile.

5. Sensibilitate culturală

- Respectă-i background-ul cultural și adaptează-ți abordarea pentru a fi în concordanță cu valorile și tradițiile lor.

Crearea unui **Mediu Sigur și de Încredere**

Principii de lucru cu tinerii vulnerabili

5. Conștientizarea traumei

- Recunoaște că anumite comportamente pot proveni din traume trecute. Folosește o comunicare calmă și evită situațiile care ar putea declanșa reacții emoționale puternice.

6. Ascultare activă

- Ascultă cu atenție, reflectă asupra a ceea ce împărtășesc și validează sentimentele lor pentru a-i face să se simtă cu adevărat ascultați.

7. Speranță și pozitivitate

- Consolidează optimismul concentrându-te pe potențialul și oportunitățile lor de dezvoltare, oferindu-le reasigurări despre viitor.

Aceste principii pot ajuta la crearea unui mediu în care tinerii refugiați se simt respectați, sprijiniți și împuterniciți să meargă înainte



Crearea unui **Mediu Sigur și de Încredere**

Modalități de a construi relații bazate pe încredere

1. Fii autentic

- Autenticitatea este esențială. Fii sincer în legătură cu ceea ce poți oferi și arată un interes sincer pentru binele lor.

2. Arată respect

- Folosește numele pe care ți-l preferă, respectă cultura lor și onorează limitele personale. Gesturile mici, cum ar fi să-ți amintești detalii personale, arată că îți pasă.

3. Respectă angajamentele

- Ține promisiunile, oricât de mici ar fi. Fiabilitatea construiește încredere în timp.

4. Creează spații sigure

- Oferă medii fizice și emoționale în care să se simtă în siguranță. Aceasta poate însemna amenajarea unor spații private și liniștite pentru conversații.

5. Celebrează punctele forte

- Recunoaște reziliența și succesele lor, oricât de mici ar fi. Acest lucru crește încrederea și încrederea în sine.

Crearea unui **Mediu Sigur și de Încredere**

Confidențialitate și respect pentru demnitatea personală

1. Păstrează confidențialitatea

- Nu împărtăși niciodată povești sau detalii personale fără consimțământul expres. Confidențialitatea este fundamentală pentru încredere.

2. Cere permisiunea

- Solicită întotdeauna acordul înainte de a discuta subiecte sensibile sau de a împărtăși informații cu alții.

3. Tratează-i ca egali

- Evită un limbaj sau comportamente condescendente. Arată respect pentru autonomia lor și pentru capacitatea de a lua decizii.

4. Susține demnitatea

- Chiar și în momentele de vulnerabilitate, pune accent pe valoarea și drepturile lor inerente. De exemplu, concentrează-te pe punctele lor forte, nu pe dificultăți.
- Crearea unui mediu sigur și de încredere înseamnă construirea unei fundații bazate pe respect, grijă și înțelegere reciprocă. Acest lucru ajută tinerii refugiați să se simtă în siguranță și sprijiniți în timp ce își construiesc viața nouă.

Tehnici și Metode Educaționale pentru Integrare

Educația de la egal la egal

1. Consolidarea conexiunii prin experiențe comune

- Educația de la egal la egal este eficientă deoarece tinerii refugiați se pot relaționa unii cu alții prin experiențe similare. Acest teren comun construiește încredere și îi ajută să se simtă înțeleși, reducând izolarea.

2. Crearea unor spații sigure pentru dialog

- Crearea unor spații fără judecată, în care colegii să poată împărtăși provocările și soluțiile, încurajează deschiderea. Le oferă posibilitatea de a-și exprima dificultățile fără teama de a fi judecați, favorizând un mediu de susținere.

3. Învățarea prin predare

- Predarea către alții întărește propria învățare a refugiaților. Atunci când devin mentori, își construiesc încrederea și stima de sine, dobândind totodată un sentiment de împuternicire în noul mediu.

4. Promovarea implicării active

- Educația între egali stimulează participarea activă. Atât mentorii, cât și mentee-ii se implică în învățare colaborativă, întărind legăturile și ajutându-i să se adapteze prin rezolvarea problemelor și activități comune.

Tehnici și Metode Educaționale pentru Integrare

Educația de la egal la egal

5. Mentorat dincolo de aspectele academice

- Colegii se pot ajuta reciproc și în navigarea provocărilor practice, cum ar fi accesul la servicii locale, ceea ce dezvoltă independența și capacitatea de a găsi resurse.

6. Schimb cultural

- Refugiații pot împărtăși culturile și limbile lor, promovând respectul reciproc și incluziunea prin evidențierea atât a diferențelor, cât și a asemănărilor.

7. Relații pe termen lung

- Educația între egali ajută la crearea unor conexiuni durabile care susțin integrarea, oferind sprijin emoțional și practic continuu, chiar și după încheierea programului.

○

Prin educația de la egal la egal, tinerii refugiați dobândesc abilitățile, încrederea și sprijinul necesar pentru a se dezvolta în noile lor medii, consolidând totodată propriile comunități.

Tehnici și Metode Educaționale pentru Integrare

Activități non-formale și jocuri educaționale

1. Învățare interactivă

- Folosește jocuri, povestiri sau exerciții de rol pentru a preda limba, abilități sociale sau concepte culturale într-un mod captivant.
- Exemplu: Organizează o vânătoare de comori în care participanții învață vocabular nou sau informații culturale.

2. Exprimare creativă

- Activități precum arta, muzica sau teatrul permit participanților să-și împărtășească poveștile și emoțiile, dezvoltând încrederea în sine și reziliența.

3. Provocări în echipă

- Jocurile și activitățile de grup promovează cooperarea, rezolvarea problemelor și incluziunea.

4. Formate flexibile

- Adaptează activitățile în funcție de vârstă, interesele și nivelul de competență al participanților pentru a asigura accesibilitate și plăcere.



Tehnici și Metode Educaționale pentru Integrare

Tehnici pentru facilitarea participării și incluziunii

1. Simplifică comunicarea

- Folosește un limbaj clar și simplu, precum și materiale vizuale pentru a te asigura că toată lumea înțelege instrucțiunile și se simte inclusă.

2. Grupuri mici

- Împarte participanții în grupuri mai mici pentru a crea un mediu de învățare mai intim și mai suportiv.

3. Incluziune culturală

- Include elemente din patrimoniul lor cultural în activități pentru a le valida identitatea și a promova respectul reciproc.

4. Încurajează feedback-ul

- Solicită regulat opiniile participanților despre activități pentru a te asigura că se simt ascultați și implicați.

5. Recunoaște realizările

- Celebrează succesele individuale și de grup pentru a crește moralul și a încuraja participarea continuă.

Folosind aceste metode educaționale, poți crea un mediu incluziv în care tinerii refugiați se simt motivați, sprijiniți și împuterniciți să se integreze în noile lor comunități.

Integrarea Culturală și Promovarea Valorilor Europene

Diversitate, toleranță, drepturile omului

1. Celebrând diversitatea

- Europa prosperă datorită diversității. Încurajează tinerii refugiați să accepte diferențele, nu doar în cultură, ci și în limbă, religie și stil de viață. Celebrând diversitatea se creează un mediu incluziv în care fiecare se simte valorizat.

2. Promovarea toleranței

- Toleranța depășește acceptarea diferențelor — implică respectul activ și aprecierea credințelor și practicilor altora. Învăță tinerii refugiați să nu coexiste doar, ci să învețe din experiențele și punctele de vedere ale celorlalți.

3. Conștientizarea drepturilor omului

- Drepturile omului sunt o valoare fundamentală în Europa. Ajută tinerii să înțeleagă drepturile lor, de la accesul la educație și servicii medicale, până la libertatea de exprimare. Cunoașterea drepturilor îi împuternicește să se apere pe ei înșiși și pe ceilalți.

Integrarea Culturală și Promovarea Valorilor Europene

Cum să discuți despre valorile europene cu tinerii

1. Folosește exemple relevante

- Prezintă valorile europene prin exemple care sunt legate de viața lor. Discută despre cum valorile europene precum egalitatea, libertatea și democrația se pot aplica experiențelor lor personale, mai ales pe măsură ce își construiesc viața nouă.

2. Discuții interactive

- Implică tinerii în discuții despre ce înseamnă aceste valori pentru ei. Pune întrebări deschise, cum ar fi „Ce înseamnă corectitudinea pentru tine?” sau „Cum putem arăta respect față de toți din comunitatea noastră?” Aceste conversații îi ajută să reflecteze asupra valorilor și să înțeleagă cum se încadrează în cadrul mai larg european.

3. Încorporează povești și materiale media

- Folosește povești, filme sau exemple reale din istoria sau evenimentele actuale europene pentru a ilustra importanța valorilor precum justiția, respectul și solidaritatea. Acest lucru poate face conceptele abstracte mai tangibile și mai ușor de înțeles.

Integrarea Culturală și Promovarea Valorilor Europene

Exemple de bune practici

1. Sărbători și evenimente culturale

- Organizează evenimente în care tinerii refugiați își pot prezenta cultura, dar pot și învăța despre obiceiurile locale. Aceste schimburi promovează respectul reciproc și favorizează integrarea într-un mod distractiv și captivant.

2. Proiecte colaborative

- Încurajează activități comune între tinerii refugiați și tinerii locali, cum ar fi voluntariatul în comunitate sau proiecte artistice de grup. Lucrul împreună promovează incluziunea, ajută la eliminarea stereotipurilor și construiește un sentiment de apartenență.

3. Ateliere despre drepturi și responsabilități

- Organizează ateliere care să informeze tinerii despre drepturile lor legale și responsabilitățile ce vin odată cu viața într-o societate nouă. Acest lucru îi împuternicește să participe activ în comunitățile lor, înțelegând totodată rolul lor în susținerea valorilor europene.

Punând accent pe diversitate, toleranță și drepturile omului, și folosind metode captivante pentru a discuta valorile europene, putem ajuta tinerii refugiați nu doar să se integreze, ci și să devină cetățeni activi și informați.

Structuri pentru ateliere

Introducere în cele **30 de scenarii**

Scenariile de ateliere prezentate în acest ghid au fost create ca parte a proiectului Bridge to New Beginnings for Ukrainian Refugees. Ele sunt concepute pentru a sprijini tinerii voluntari care lucrează cu adolescenți refugiați, în special cu cei care au fugit din calea războiului din Ucraina și care se confruntă acum cu provocările integrării și adaptării într-o țară nouă. Aceste scenarii au ca scop încurajarea educației de la egal la egal, a conexiunii emoționale și a participării active. Ele oferă instrumente practice pentru crearea unor medii de ateliere incluzive, motivate și sensibile din punct de vedere cultural, care răspund nevoilor reale ale tinerilor cu experiență de migrație.

Fiecare scenariu se bazează pe teme-cheie precum participarea democratică, competențele lingvistice, competențele sociale și civice, conștientizarea ecologică, alfabetizarea digitală și valorile europene precum egalitatea și toleranța. Scenariile sunt menite să inspire, să ghideze și să sprijine voluntarii în construirea de relații semnificative și în desfășurarea unor activități educaționale eficiente.

Vă invităm să folosiți, să adaptați și să distribuiți aceste scenarii în activitatea voastră cu tinerii. Lăsați-le să devină punți — care conectează oameni, experiențe și speranțe pentru un viitor mai bun.

Modele de Ateliere

1. Adaptare și Integrare într-un Mediu Nou

1.1. Gestionarea schimbării și a șocului cultural.

Această sesiune îi ajută pe participanți să recunoască etapele adaptării culturale și să normalizeze reacțiile emoționale la schimbare. Prin intermediul poveștilor de viață și al reflecției deschise, ei explorează strategii reale de adaptare, cum ar fi mindfulness-ul, crearea unei rutine și conectarea cu alte persoane care au trecut prin experiențe similare.

Timp: 90 min | **Resurse:** coală de flipchart, markere, fișe cu etapele adaptării | **Metode:** povestire, discuție deschisă, grupuri de reflecție

1.2. Construirea unei rețele de sprijin

Participanții își vor crea rețelele personale și digitale existente și vor explora modalități concrete de a le extinde prin conectarea cu ONG-uri, școli sau evenimente comunitare, precum și cu alte persoane. Sesiunea include exerciții de abordare a unor persoane noi și identificarea unor spații sigure și de sprijin (exerciții de networking).

Timp: 60 min | **Resurse:** hârtie, pixuri, șablon pentru cartografierea rețelei | **Metode:** brainstorming, lucru în perechi, cartografiere vizuală

Modele de Ateliere

1. Adaptare și Integrare într-un Mediu Nou

1.3. Primele tale 100 de zile într-o țară nouă

Participanții vor fi familiarizați cu cele mai utile informații pe care trebuie să le cunoască în primele 100 de zile într-o țară nouă. Acestea includ: *unde pot găsi cursuri de limbi străine, cum să deschidă un cont bancar, ce documente le sunt necesare pentru șederea în noua țară și unde și cum pot obține aceste documente, precum și cum să se înscrie la cursuri sau în învățământul formal.*

Pe de altă parte, participanții vor co-crea o foaie de parcurs pentru 100 de zile care include sarcini administrative, strategii de îngrijire personală și activități sociale, ajutându-i să se simtă mai puțin copleșiți și mai încrezători. Fiecare grup va împărtăși idei personale și soluții practice pentru a reuși în primele luni critice.

Timp: 90 min | **Resurse:** fișe de lucru, ghiduri locale, post-it-uri | **Metode:** sesiuni informative, co-creare, lucru în grup, sarcini practice



Modele de Ateliere

1. Adaptare și Integrare într-un **Mediu Nou**

1.4. Primele tale 100 de zile într-o țară nouă

Acest atelier practic îi ghidează pe participanți prin pașii necesari pentru a accesa servicii esențiale precum sănătatea, educația și ocuparea forței de muncă, folosind scenarii simulate și hărți ale sistemului. Participanții joacă roluri în vizite reale la instituții și exersează formularea întrebărilor.

Timp: 90 min | **Resurse:** fișe informative, scenarii de studiu de caz | **Metode:** simulare, joc de rol, rezolvare de probleme



Modele de Ateliere

2. Competențe **Lingvistice**

2.1. Engleza- limba de circulație universală

Acest atelier introduce expresii frecvente în limba engleză legate de rezolvarea treburilor zilnice, cumpărături, transport și situații de urgență, explorând în același timp instrumente digitale gratuite pentru învățarea limbilor străine, precum Duolingo și Quizlet. Participanții exersează în perechi și simulează dialoguri simple din viața reală.

Timp: 60 min | **Resurse:** cartonașe educaționale, aplicații, materiale tipărite | **Metode:** jocuri lingvistice, explorare digitală, dialog.

2.2. 2.2. Introducere în noul context lingvistic

O clasă simulată în care participanții învață expresii de uz zilnic, cum ar fi salutarile, cererea de ajutor sau comandarea mâncării. Accentul este pus pe pronunție, ascultare activă și dezvoltarea încrederii prin repetiție interactivă și jocuri. Participanții exersează împreună cu vorbitori nativi care se oferă voluntar să ajute în cadrul atelierului, pentru a-și îmbunătăți pronunția și a-și aprofunda înțelegerea noii limbi, pregătindu-se astfel pentru interacțiuni reale.

Timp: 60 min | **Resurse:** înregistrări audio, cartonașe educaționale, fișe de lucru | **Metode:** exerciții de repetiție, jocuri, joc de rol

Modele de Ateliere

2. Competențe **Lingvistice**

2.3. Ce trebuie să știi înainte să pleci – termeni esențiali în birocrăție

Participanții învață vocabularul și expresiile necesare pentru interacțiunile cu instituțiile publice, cu un accent special pe termenii folosiți în formularele pentru rezidență, servicii de sănătate și educație. Scenariile sunt exersate în perechi prin simulări de tip joc de rol. Participanții exersează împreună cu vorbitori nativi care se oferă voluntar să ajute în cadrul atelierului, pentru a-și îmbunătăți pronunția și a-și aprofunda înțelegerea noii limbi, pregătindu-se astfel pentru interacțiuni reale.

Timp: 75 min | **Resurse:** formulare-model, liste de vocabular |

Metode: simulare, construire de glosare, joc de rol



Modele de Ateliere

3. Descoperă **Valorile Europene**

3.1. Explorarea diversității: mentalitate globală și cultivarea empatiei

Participanții reflectează asupra propriilor norme culturale și prejudecăți prin exerciții de empatie și studii de caz din viața reală. Ei învață să recunoască și să aprecieze perspective și valori diferite.

Timp: 90 min | **Resurse:** studii de caz culturale, cartonașe |
Metode: exerciții de empatie, reflecție în grup, discuție deschisă, analiză de studii de caz

3.2. Combaterea stereotipurilor și prejudecăților

Sesiunea include jocuri pentru demontarea stereotipurilor, videoclipuri educaționale, mărturii și discuții critice în grup. Participanții explorează rădăcinile prejudecăților și învață cum să răspundă într-un mod constructiv.

Timp: 75 min | **Resurse:** proiector, cartonașe cu stereotipuri |
Metode: jocuri de grup, discuții, analiză video

Modele de Ateliere

3. Descoperă **Valorile Europene**

3.3. Construirea unor comunități incluzive

Echipele concep o campanie de conștientizare, un eveniment incluziv sau un proiect de îmbunătățire a unui spațiu, bazându-se pe propria viziune asupra unei comunități primitoare. Sesiunea se încheie cu prezentări și feedback.

Timp: 90 min | **Resurse:** postere, materiale de lucru artistice, hartă a comunității | **Metode:** co-creare, proiectare în echipă, prezentări

3.4. Înțelegerea diferenței dintre egalitate și echitate

Participanții analizează imagini și povești care ilustrează inegalitatea sistemică și joacă roluri pornind de la diverse puncte de plecare în viață. Lucrează în grupuri pentru a găsi soluții echitabile în cazuri ipotetice. De asemenea, li se explică diferențele esențiale dintre egalitate și echitate.

Timp: 60 min | **Resurse:** diagrame, cartonașe de rol |

Metode: facilitare vizuală, lucru în grupuri mici, feedback în plen

Modele de Ateliere

3. Descoperă **Valorile Europene**

3.5. Cum să lucrezi în echipe diverse

Prin jocuri de rol și simulări de conflicte, participanții învață ascultarea activă, comunicarea asertivă și cum să medieze neînțelegerile culturale.

Timp: 90 min | **Resurse:** Scenarii de conflict, fișe de lucru |

Metode: joc de rol, simulare, coaching

3.6. Diversitate prin artă

Participanții creează artă vizuală sau performativă bazată pe identitatea și valorile lor, apoi organizează o galerie pop-up sau un spectacol care invită la dialog pe tema diversității.

Timp: 90 min | **Resurse:** Materiale de artă, muzică, difuzoare, microfon, hârtie | **Metode:** exprimare artistică, cerc de împărtășire, tur de galerie



Modele de Ateliere

4. Dezvoltare **Socială și** Viață **Democratică**

4.1. Educație Media și Gândire Critică

Folosind exemple de știri reale și false, participanții învață cum să evalueze credibilitatea, să identifice dezinformarea și să devină consumatori mai critici de media. Sesiunea include o „provocare de verificare a faptelor” în grupuri mici.

Timp: 90 min | **Resurse:** Mostre de știri, acces la internet |

Metode: analiză, sarcini de echipă, discuție

4.2. Comunicare eficientă și abilități de dezbateră

Participanții învață cum să construiască argumente logice, să vorbească convingător și să își exprime dezacordul cu respect. Un tur de dezbateră îi ajută să aplice teoria în practică, primind în același timp feedback de la colegi.

Timp: 90 min | **Resurse:** Cartonase cu subiecte de dezbateră, șablon de argumentare | **Metode:** dezbateră, feedback

colegial, discuție

4.3. Scala/nivelele participării civice

Participanții învață despre diferite forme de implicare civică — de la vot și petiții la organizarea comunitară — prin lucru în echipă, cercetare și prezentări. Ei reflectează asupra propriului potențial de agenți ai schimbării.

Timp: 75 min | **Resurse:** Tablă de joc, jetoane | **Metode:**

gamificare, lucru ghidat în grup, cercetare în grup, prezentări de grup

Modele de Ateliere

4. Dezvoltare **Socială și** Viață **Democratică**

4.4. Înțelegerea Uniunii Europene

O sesiune interactivă în care participanții explorează rolul și structura instituțiilor UE prin vizionarea de videoclipuri și discuții deschise (30 de minute), urmate de o simulare simplificată a procesului decizional (90 de minute). Se explică modul în care sunt luate deciziile și cum acestea afectează viața de zi cu zi a tinerilor, subliniind drepturile lor ca viitori cetățeni.

Timp: 120 min | **Resurse:** Hartă tipărită a UE, videoclipuri | **Metode:** discuție deschisă, suport video, simulare

4.5. Drepturile și responsabilitățile cetățenilor UE

Această sesiune folosește scenarii din viața reală și Carta Drepturilor Fundamentale a UE pentru a ajuta participanții să înțeleagă ce pot aștepta de la societate — și ce se așteaptă de la ei. Discuțiile subliniază cum trebuie acționat în cazul încălcării drepturilor. La final, participanții iau parte la o simulare de dezbatere pe teme legate de protejarea drepturilor omului și consecințele încălcării acestora.

Timp: 120 min | **Resurse:** Carta Drepturilor Fundamentale, cartonașe cu scenarii | **Metode:** învățare bazată pe scenarii, discuții deschise, debateri simulate

Modele de Ateliere

5. Calificări și Activitate Profesională

5.1. Piața muncii de la A la Z

Participanții sunt introduși în platformele locale de căutare a unui loc de muncă, în procesul de identificare a intereselor lor profesionale și în modul de analiză critică a anunțurilor de angajare. Sesiunea include cercetare online ghidată și împărtășirea concluziilor.

Timp: 90 min | **Resurse:** Platforme de joburi, anunțuri model |

Metode: cercetare online, coaching între colegi

5.2. Cum să redactezi un CV și o scrisoare de intenție

Acest atelier practic ghidează participanții prin structura, tonul și personalizarea CV-urilor și scrisorilor de intenție. Folosind șabloane, ei redactează și revizuiesc în perechi documente adaptate unui anunț real de angajare.

Timp: 90 min | **Resurse:** Laptopuri, șabloane de CV |

Metode: atelier, cercuri de feedback, editare

Modele de Ateliere

5. Calificări și Activitate Profesională

5.3. Pregătirea pentru un interviu de angajare

Simulările de interviuri ajută participanții să își dezvolte încrederea, să exerseze răspunsuri la întrebări tipice și să înțeleagă așteptările angajatorilor. Sesiunea acoperă, de asemenea, comunicarea non-verbală și gestionarea stresului.

Timp: 90 min | **Resurse:** Ghiduri pentru interviu, spațiu de simulare | **Metode:** joc de rol, feedback colegial, repetiție

5.4. Antreprenoriat și muncă pe cont propriu

Participanții explorează cum să transforme interesele personale în idei de afaceri, analizează nevoile pieței și descoperă resurse precum granturile pentru startup-uri. Sesiunea folosește prezentarea de idei și șabloane de model de afaceri.

Timp: 90 min | **Resurse:** Kit de analiză de piață, fișe de lucru | **Metode:** generare de idei, studii de caz

Modele de Ateliere

5. Calificări și Activitate Profesională

5.5. Voluntariatul ca atu pentru carieră

Această sesiune evidențiază modul în care voluntariatul dezvoltă competențe transferabile și oferă experiență practică, arătându-le participanților ce tipuri de activități de voluntariat să caute în acest scop. Participanții reflectează asupra experiențelor trecute și învață cum să le includă în CV-uri și interviuri.

Timp: 60 min | **Resurse:** Povești de voluntariat, exemple de CV-uri | **Metode:** storytelling, cartografiere, discuție, brainstorming



Modele de Ateliere

6. Competențe **IT/Digitale**

6.1. Noțiuni de bază în alfabetizarea digitală

Participanții învață competențe esențiale legate de utilizarea internetului, cum ar fi identificarea site-urilor de încredere, utilizarea eficientă a motoarelor de căutare și înțelegerea modului în care se răspândește informația digitală. Sesiunea include sarcini scurte și provocări de căutare.

Timp: 75 min | **Resurse:** Interfață web, browser |

Metode: demonstrație, exerciții, întrebări și răspunsuri

6.2. Atelier multimedia – Canva & CapCut

O sesiune creativă în care participanții creează o postare pentru rețelele sociale și editează un videoclip scurt folosind Canva și CapCut. Ei învață principii de compoziție, tăieturi video și audio, precum și formate de export.

Timp: 90 min | **Resurse:** Calculatoare, acces la software |

Metode: tutorial, învățare între colegi, sarcini aplicate

Modele de Ateliere

6. Competențe **IT/Digitale**

6.3. Eu digital: identitate și securitate online

Acest atelier explorează confidențialitatea online, partajarea responsabilă și gestionarea amprente digitale. Participanții își evaluează obiceiurile personale și co-creează o „listă de verificare pentru comportamente sigure”.

Timp: 75 min | **Resurse:** Slide-uri, quiz, cazuri reale |

Metode: analiză, reflecție, mini-prelegere

6.4. Utilizarea benefică și etică a inteligenței artificiale

Participanții explorează modul responsabil de utilizare a inteligenței artificiale în școală, căutarea unui loc de muncă și comunicare. Sesiunea include activități practice cu ChatGPT sau instrumente similare și o discuție despre etică.

Timp: 90 min | **Resurse:** Platforme AI, sugestii de utilizare |

Metode: demonstrație, discuție, co-creare

6.5. Noțiuni de bază Microsoft

Un tutorial prietenos pentru începători despre Word, Excel și PowerPoint, cu sarcini precum formatarea textului, inserarea de tabele și crearea de slide-uri. Sesiunea se încheie cu prezentarea unui mini-proiect.

Timp: 90 min | **Resurse:** Laptopuri, MS Office | **Metode:** activități practice, provocare de grup, cartonașe cu sarcini

Modele de Ateliere

7. Competențe Ecologice

7.1. Schimbările climatice pe înțelesul tuturor

Prin animații și grafice interactive, participanții înțeleg cauzele și efectele schimbărilor climatice și impactul acestora asupra vieții de zi cu zi. De asemenea, discută despre responsabilitatea globală vs. cea locală.

Timp: 60 min | **Resurse:** Videoclipuri, materiale vizuale, kituri pentru experimente | **Metode:** învățare vizuală, analogii, discuție

7.2. Obiceiuri sustenabile zilnice

Participanții învață obiceiuri ecologice precum reducerea utilizării plasticului, economisirea energiei și cumpărăturile sustenabile. Ei elaborează planuri de acțiune personale și se angajează într-o provocare ecologică de 7 zile.

Timp: 75 min | **Resurse:** Jurnal de obiceiuri, postere | **Metode:** brainstorming în grup, planificare a acțiunilor, perete al angajamentelor



Mulțumim

Acest compendiu de bune practici a fost realizat de consorțiul proiectului cu sprijin financiar din partea Uniunii Europene.

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

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației pentru Dezvoltarea Sistemului Educațional (FRSE). Nici Uniunea Europeană, nici FRSE nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Noile Începuturi Pornesc cu Noi