



AUTOCONTROL

Abilitatea de a înțelege și de a regla emoțiile,
gândurile și comportamentele personale

Autorregulação

Autorregulación

Selbstregulation

Αυτορρύθμιση

Autoregolazione

Self-regulation

Samokontrola

Auto-regulació



Cum mă simt astăzi?
Pot să înțeleg semnalele pe care mi le trimite
corpul meu?
Îmi înțeleg sentimentele și încerc să răspund la
situații într-un mod adecvat?
Sunt optimist în ceea ce privește învățarea mea?



Activitatea 1:
Cine sunt EU?

Activitatea 2:
Răscruce de
drumuri?



Când începi să te pregătești pentru o temă dificilă, te vei confrunta cu emoții
dificile. Este important să recunoaști aceste emoții și să-ți menții optimismul.

Când te simți supraîncărcat, trebuie să-ți stabilești priorități pentru a-ți regla
emoțiile, gândurile, valorile și comportamentele.

Când te afli într-o situație stresantă, trebuie să recunoști ceea ce simți pentru a
răspunde în cel mai potrivit mod.



FLEXIBILITATEA

Abilitatea de a se adapta la schimbări și de a găsi soluții noi

Flexibilitat

Flexibilidad

Flexibilität

Ευελξία

Flessibilità

Flexibility

Felksibilnost

Flexibilitat



Cum mă simt când lucrurile se schimbă?
Îmi pot schimba opinia și acțiunile atunci când primesc informații noi?
Pot să-mi schimb comportamentul atunci când brusc apar schimbări în mediul meu?
Sunt capabil să mă adaptez la o tranziție din viața mea fără să-mi pierd obiectivele?



Activitatea 1:
Întinderea minții

Activity 2:
Navigând printre schimbări



Când ai un nou loc de muncă, chiar dacă ești expert în domeniul tău, va trebui să înveți noul mod de lucru, cultura și oamenii.

Când discutați cu alte persoane și apar informații noi, va trebui să vă regândiți punctul de vedere.

Când un nou program/aplicație/sistem este instalat în computerul dumneavoastră va trebui să-l învățați.



STAREA DE BINE

Să fii sănătos, fericit și bine, cu prietenii, familia și vecinii

Bem-estar

Bienestar

Wohlbefinden

Ευεξία

Benessere

Well-being

Dobrobit

Benestar



Care sunt unele dintre lucrurile pe care le fac deja pentru a mă relaxa?
Cât de des fac lucruri care mă ajută să mă relaxez?
Când nu sunt ok, știu pe ce servicii/persoane mă pot baza?



Activitatea 1:
Reîncărcați-vă și relaxați-vă



Când întâmpinați situații de stres sau anxietate, este important să identificați ce activități puteți face pentru a vă simți mai bine sau ce servicii puteți căuta.

Când ai timp liber și vrei să faci ceva care să te avantajeze

Când nu ești sigur cum să te relaxezi și să te destresezi, trebuie să identifici care activități te ajută să te relaxezi și sunt sănătoase pentru tine și ceilalți.



EMPATIE

Abilitatea de a privi din perspectiva celorlalți și
de a le recunoaște emoțiile

Empatia

Empatia

Empathie

Ενσυναίσθηση

Empatia

Empathy

Empatija

Empatia



Sunt capabil să mă pun în pielea celorlalți având în vedere diferențele (etno-rasiale, orientare sexuală, credință religioasă, orice alta)?
Sunt atent la ceea ce vor oamenii să-mi spună, ascultând cu atenție, privindu-i în ochi, cu interes real?



Activitatea 1:

Și dacă aș fi eu?

Activitatea 2:

Să simți prin tine!

Activitatea 3 :

Atingeți și spuneți!



Când vorbești cu cineva care are o părere diferită de a ta, trebuie să fii conștient de emoțiile, experiențele și valorile celuilalt.

Când primești un răspuns negativ de la cineva, este important să înțelegi de ce.

Când ai un conflict cu cineva, este important să privești din perspectiva celuilalt.



COMUNICARE

Abilitatea de a interacționa și de a se angaja în
conversații cu ceilalți

Comunicação

Comunicación

Kommunikation

Επικοινωνία

Comunicazione

Communication

Komunikacija

Comunicació



Sunt un bun ascultător?

Comunic într-un mod adecvat și respectuos și îmi adaptez limbajul la diferite contexte?

Sunt capabil să înțeleg limbajul corpului altor oameni?



Activitatea 1:

Să comunicăm

Activitatea 2:

Gestionarea conflictelor



La locul tău de muncă, este important să poți interacționa cu colegii și șefii tăi.

Când aveți conversații cu prietenii și familiile dumneavoastră, trebuie să-i înțelegeți, să vă faceți clar înțeles și să fiți asertiv.

Când comanzi mâncare într-un restaurant, trebuie să te exprimi clar și să adaptezi limbajul la context.

Când mergi la medic, trebuie să te exprimi clar și să adaptezi limbajul la context.



COLABORARE

Capacitatea de a lucra împreună pentru un obiectiv comun

Colaboração

Colaboración

Zusammenarbeit

Συνεργατικότητα

Collaborazione

Collaboration

Suradnja

Col·laboració



Mă simt motivat să colaborez cu ceilalți în activități și proiecte?

Cred că respectul și egalitatea sunt importante atunci când am de-a face cu alți oameni?

Sunt capabil să fac față dezacordurilor sau conflictelor cu membrii echipei mele?



Activitatea 1:

Lucrul împreună

Activitatea 2:

Este nevoie de un sat...



Când desfășurați o activitate de grup într-un atelier, trebuie să colaborați cu ceilalți.

Când lucrați împreună la un proiect intergenerațional - de exemplu, curățarea unui parc, trebuie să colaborați.

Când discutați o problemă comună într-o adunare orășenească, trebuie să țineți cont de perspectivele și opiniile tuturor pentru a găsi o soluție comună.



MENTALITATEA DE CREȘTERE

Capacitate de a învăța și de a îmbunătăți
propriile competențe

Mentalidade de
crescimento

Predisposición de
crecimiento

Auf Weiterentwicklung
ausgerichtete Haltung

Νοοτροπία
ανάπτυξης

Mentalità di crescita

Growth mindset

Razmišljanje koje
donosi rast

Predisposició al
creixement



Cred că oamenii sunt capabili să învețe ceva nou și să-și îmbunătățească competențele prin dăruire și muncă?

Mă simt motivat să învăț și să-mi îmbunătățesc competențele?

Văd eșecul ca pe o oportunitate de a-mi crește și de a-mi îmbunătăți competențele?



Activitatea 1:

Ce ne învață experiențele rele?

Activitatea 2:

Care este mentalitatea ta?



Când aplicați pentru un nou loc de muncă sau când începeți lucrul într-o altă funcție, puteți utiliza Growth Mindset pentru a vă îmbunătăți competențele.

Când devii părinte sau bunic, va trebui să înveți noi competențe.

Când cauți un curs de formare pentru a îmbunătăți o competență sau a învăța ceva nou, trebuie să fii curios și motivat să înveți ceva nou.



GÂNDIRE CRITICĂ

Abilitatea de a face față incertitudinii,
complexității și schimbării.

Pensamento
crítico

Pensamiento
crítico

Kritisches Denken

Κριτική σκέψη

Pensiero critico

Critical thinking

Kritičko
razmišljanje

Pensament crític



Sunt capabil să fac distincția între zvonuri, opinii și fapte?
Sunt în măsură să evaluez validitatea și corectitudinea informațiilor primite?
Pot găsi o soluție bună pentru unele probleme?
Sunt capabil să caut argumente și dovezi pentru a-mi face propriile concluzii și păreri despre lucruri?



Activitatea 1:

Este fapt sau opinie?

Activitatea 2:

Ipotezele provocării

Activitatea 3:

Știri false



Când citiți știri pe internet, trebuie să vă dați seama dacă ceva este un fapt sau o părere a cuiva.

Când cineva vă spune niște povești, trebuie să vă dați seama dacă ceva este un fapt sau o părere a altcuiva.

Când ai 2 opinii diferite cu privire la un subiect important pentru tine, trebuie să compari și să analizezi informațiile pentru a ajunge la o concluzie.



GESTIONAREA ÎNVĂȚĂRII

Abilitatea de a gândi și de a discuta cum poți să
înveți cel mai bine.

Gestão da
aprendizagem

Gestión de
aprendizaje

Lernmanagement

Διαχείριση της
μάθησης

Gestione
dell'apprendimento

Managing learning

Upravljanje
učenjem

Gestió
d'aprenentatge



Simți că încă înveți? De ce?

Mă gândesc de obicei la ceea ce aș dori să învăț?

Știu unde să caut sprijin pentru a învăța ceva nou?

Mă gândesc de obicei la ceea ce știu sau trebuie să învăț?



Activitatea 1:

Semafoare

Activitatea 2:

Deblocarea învățării



Când primești un echipament nou acasă și nu știi cum să-l folosești, trebuie să poți înțelege că trebuie să înveți să-l folosești și să încerci să o faci.

Când începi lucrul la un nou loc de muncă și nu ai experiență în funcție, trebuie să cunoști responsabilitățile pe care le vei avea, sarcinile pe care le vei face și să înțelegi ce trebuie să înveți pentru a o face cu succes.

Când te gândești să mergi la muncă, să studiezi sau să călătorești într-o altă țară, este important să începi să înveți limba, să definești cum o vei învăța și cu ce sprijin.