

## PLAN DE ACTIVITĂȚI - MARTIE 2022

Planul de activități în funcție de nevoile psihosociale identificate prin analiză este conceput astfel încât să se axeze pe:

- **Stimularea dezvoltării cognitive** – prin dezbateri pe teme date, conversație dirijată, storrtelling, stimularea curiozității și interesului pentru date, fapte și evenimente, stimularea gândirii critice
- **Dezvoltarea autonomiei personale** (preșcolari și școlarii mici) – încurajarea activităților practice, explicarea rolului dobândirii autonomiei personale și a reducerii dependenței, învățarea unor noțiuni de igienă personală și mintală etc
- **Dezvoltare și optimizarea abilităților de socializare**  
Se vor utiliza pentru acest palier consilierea în grup, feedback-ul pozitiv oferit de membrii grupului, prezentarea unor strategii de comunicare eficientă, învățarea unor tehnici de dezamorsare a situațiilor tensionate.  
Vom folosi lucrul pe proiecte în echipe mici pentru deprinderea abilităților de lucru în echipă, colaborare, implicare–abilități necesare pentru prevenirea abandonului școlar, apoi pentru inserarea în grupul de muncă
- **Dezvoltarea echilibrului emoțional, a rezilienței la adversitate**  
Se vor folosi tehnici de recunoaștere și denumire a emoțiilor, strategii de manageriere a lor, deprinderea unor tehnici de relaxare și mindfulness, învățarea conduitei amânării, a punerii în perspectivă, a normalizării anumitor componente (a înțelege că anumite emoții fac parte din experiența oricărui persoane și că acestea nu trebuie reprimare)
- **Dezvoltarea unor mecanisme de coping eficiente**  
Vom analiza reacțiile pe care le au în fața adversității, vom comenta efectele dezirabile și indzirabile ale acestor moduri de reacție, vom iimagina pentru fiecare situație prezentată moduri alternative de reacție, mai eficiente și sanogene.

- **Stimularea formării identității de sine**, a componentelor sale – importantă mai ales la vârsta adolescenței. Experții vor realiza workshop-uri de autocunoaștere și intercunoaștere, de percepere a status rolului în grupul de egali, vom discuta despre apartenență la grup și identitate, despre diversitate și tolerarea diferențelor, despre modul în care comportamentul fiecăruia din noi are impact asupra celorlalți, iar feedback-ul primit contribuie la formarea identității proprii.
- **Dobândirea imaginii de sine pozitive** – bază a unei vieți satisfăcătoare – ca tehnici predilecte vor fi oferite sper completare fișe de lucru cu atribute, înțelegerea limitelor, a faptului că nimeni nu poate excela în toate domeniile, a felului în care putem deveni mai eficienți, înțelegerea propriilor competențe, abilități, puncte forte și modul în care ne putem doborî de ele spre a avea succes în viață.
- **Dezvoltarea deprinderilor și atitudinilor ce contribuie la formarea profilului vocational**  
Vor fi folosite tehnici de autocunoaștere, teste de evaluare a profilului și intereselor vocaționale