



# CALMD

---

REZULTATUL PROIECTULUI 3: UN SET INOVATOR DE INSTRUMENTE DE  
SUPPORT PENTRU ADULȚII CU DIZABILITĂȚI, ACTIVITĂȚI AUTOGHIDATE  
PENTRU O VIAȚĂ INDEPENDENTĂ

Îndrumări pas cu pas privind dezvoltarea de abilități de viață indepen-  
dentă pentru adulții cu dizabilități mintale



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



## Cuprins

A.	Viață sănătoasă, Igienă și Servicii.....	6
B.	Sănătate mintală (managementul emoțiilor).....	23
C.	Relații interpersonale (familie, muncă și prieteni).....	36
D.	Educație financiară.....	48
E.	Consiliere profesională.....	64
F.	Rețele sociale / siguranță pe internet.....	83



Introdurre

Această cutie de instrumente cuprinzătoare este concepută meticolos pentru a oferi o abordare holistică a vieții independente. Printr-o serie de activități ghidate, scopul nostru este de a împuternici indivizii, promovând un sentiment de autonomie și încredere în viața lor de zi cu zi. Scopul este de a oferi sprijin practic și semnificativ, recunoscând și adaptând punctele forte și provocările unice ale persoanelor cu dizabilități.

Setul de instrumente este conceput pentru a îmbunătăți numeroasele fațete ale vieții independente, cuprinzând:

1. **Un kit care include o serie de fișe de lucru realizate cu atenție**, adaptate pentru a răspunde nevoilor specifice ale persoanelor cu dizabilități intelectuale. Fișele de lucru acoperă o gamă largă de subiecte importante și oferă îndrumări pas cu pas, cu scopul de a conferi indivizilor abilități practice și cunoștințe individuale necesare pentru o viață autonomă.
2. **„Setul de instrumente de luare a deciziilor sprijinit”**, disponibil atât în format digital, cât și în format tipărit, servește ca un manual cuprinzător. Poate implica profesioniști, membri ai familiei sau prieteni în procesul de luare a deciziilor, favorizând colaborarea și sprijinul.
3. **O colecție de 40 de postere** care acoperă diverse subiecte, cum ar fi sănătatea, interacțiunile sociale și regulile de viață profesională. Aceste postere sunt accesibile atât în format imprimabil, cât și în format digital.

Această cutie de instrumente ar putea fi utilizată în diferite situații, inclusiv în școli, centre de reabilitare, programe de îngrijire pentru persoanele cu dizabilități sau acasă, oriunde este nevoie de învățare a abilităților esențiale de viață, inclusiv comunicarea, îngrijirea de sine și rutinele zilnice, conștientizarea de sine, adaptarea. mecanisme care să-i ajute pe indivizi să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile în mod eficient, cum să îmbunătățească relațiile, abilitățile de bugetare și să ajute cu vocația și cariera, inclusiv abilitățile de a găsi un loc de muncă, precum și alte abilități și abilități care împuternicesc persoanele cu dizabilități în viața lor de zi cu zi.

Prin inovație și compasiune, aspirăm să creăm o lume în care potențialul fiecărei persoane nu este doar recunoscut, ci și celebrat.

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

Activitate: Planificarea zilnică a rutinei

**Obiectiv:** Crearea unei rutine zilnice care să includă timp pentru igiena personală, mese, exerciții fizice și alte activități pentru a promova un stil de viață sănătos.

## Fișă de lucru: Programul meu vizual

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instructions:

1. Începeți prin a nota zilele săptămânii în partea de sus a foii de lucru.
2. Gândește-te la rutina ta zilnică și la activitățile pe care trebuie să le faci pe parcursul zilei. Scrieți aceste activități în prima coloană sub „Activități”.
3. În coloana următoare, notați ora din zi sau durata fiecărei activități.
4. Utilizați ultima coloană pentru a desena sau atașa imagini care reprezintă fiecare activitate. Aceste indicii vizuale vă vor ajuta să vă amintiți și să vă urmați programul.
5. Examinați și ajustați programul după cum este necesar. Puteți adăuga sau elimina activități în funcție de preferințele sau nevoile dvs. specifice.
6. Păstrați programul vizual într-un loc vizibil, cum ar fi dormitorul sau bucătăria dvs., unde vă puteți referi cu ușurință pe parcursul zilei.

Zi	Ora	Activitate	Notițe
Luni	06:00	Trezește-te și îmbracă-te	
	06:30	Mic dejun	
	07:00	Fă exerciții sau plimbă-te	
	08:00	Îngrijire personală (duș, dinți etc.)	
	08:30	Mergi la școală/la muncă pe jos sau cu bicicleta	
	12:00	Pauza de masa	
	15:00	Întoarcere de la serviciul școlii, gustare și odihnă	
	17:00	Treburi casnice	
	18:00	Cină	
	20:00	30 min Meditație / Relaxează-te și relaxează-te	
	22:00	Ora de culcare	

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

### Activitate: Abilități de igienă personală

**Obiectiv:** Oferiți instruire practică privind abilitățile esențiale de igienă personală, cum ar fi spălarea mâinilor, spălatul dinților și dușul folosind articole de toaletă în mod corespunzător.

## Fișă de lucru: Abilități de igienă personală

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Citiți cu atenție fiecare pas și urmați instrucțiunile.
2. Bifați caseta de lângă fiecare pas pe măsură ce îl finalizați pentru a urmări progresul.
3. Luați-vă timp și cereți asistență dacă este necesar.

### Activitate Spălarea mâinilor

Pasul 1: Deschideți robinetul și umeziți-vă mâinile sub jet de apă.

Pasul 2: Aplicați săpun pe mâini.

Pasul 3: Frecați-vă mâinile împreună pentru a crea o spumă. Asigurați-vă că vă spălați partea din față și din spate a mâinilor, între degete și sub unghii.

Pasul 4: Continuați să vă frecați mâinile timp de cel puțin 20 de secunde.

Pasul 5: Clătiți-vă bine mâinile sub jet de apă pentru a îndepărta tot săpunul.

Pasul 6: Folosiți un prosop curat sau un prosop de hârtie pentru a vă usca complet mâinile.

### Activitate Periajul dinților

Pasul 1: Udați-vă periuța de dinți sub jet de apă.

Pasul 2: Aplicați o cantitate de pastă de dinți de mărimea unui bob de mazăre pe perii periuței de dinți.

Pasul 3: Țineți periuța de dinți cu o prindere fermă și puneți-o pe dinți.

Pasul 4: Mutați periuța de dinți într-o mișcare circulară pentru a vă peri dinții ușor. Începeți cu dinții din față și continuați spre spate.

Pasul 5: Periați suprafețele interioare ale dinților folosind aceeași mișcare circulară.

Pasul 6: Nu uitați să vă periați limba ușor pentru a elimina orice bacterie.

Pasul 7: Scuipă pasta de dinți și clătește-ți bine gura cu apă.

Pasul 8: Clătiți periuța de dinți sub jet de apă și depozitați-o într-un loc curat și uscat.

### Activitate A face un duș

Pasul 1: Adunați elementele necesare

- Prosop
- Lavetă sau burete



- Săpun sau gel de spălat pentru corp
- Șampon
- Balsam (dacă este necesar)
- Scaun de duș sau scaun (dacă este necesar)
- Hainele curate în care să se schimbe

### Pasul 2: Pregătiți zona de duș

- Reglați temperatura apei la un nivel confortabil (nici prea cald, nici prea rece).
- Asigurați-vă că zona de duș este curată și sigură.
- Pune orice obiecte necesare la îndemână.

### Pasul 3: Dezbraca-te

- Scoateți hainele pe rând.

### Pasul 4: Intră în duș

- Țineți-vă de o bară de prindere sau folosiți suport dacă este necesar.
- Faceți pași mici și siguri pentru a evita alunecarea.

### Pasul 5: Udați-vă corpul

- Stați sub apă sau utilizați un cap de duș portabil pentru a vă umezi complet corpul.
- Folosiți mâna sau o cârpă de spălat pentru a umezi zonele greu accesibile.

### Pasul 6: Aplicați săpun/creatură de corp

- Luați o cantitate mică de săpun sau cremă de corp pe mâini sau pe cârpă.
- Frecați ușor săpunul pe corp, asigurându-vă că acoperiți toate zonele.
- Folosiți mișcări circulare pentru a vă curăța brațele, picioarele, pieptul, spatele și alte zone.

### Pasul 7: Spălați-vă părul

- Udați-vă bine părul.
- Aplicați șampon pe păr, masând-l ușor pe scalp.
- Clătiți șamponul cu apă.
- Dacă utilizați balsam, aplicați-l pe păr și lăsați-l să acționeze câteva minute înainte de a-l clăti.

### Pasul 8: Clătiți-vă corpul

- Stați sub apă sau folosiți un cap de duș de mână pentru a clăti bine săpunul sau gelul de spălat.
- Asigurați-vă că nu rămâne niciun reziduu de săpun pe corpul dumneavoastră.

### Pasul 9: Uscați

- Utilizați un prosop pentru a vă usca corpul, începând cu capul și fața, apoi coborând până la brațe, picioare și trunchi.
- Uscați în loc să frecați pentru a preveni iritarea pielii.
- Folosiți un prosop separat pentru păr, uscându-l ușor.
-

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

Pasul 10: Îmbracă-te

- Puneți haine curate.

Amintiți-vă, practicarea regulată a unei bune igieni personale vă va ajuta să vă mențineți sănătos și să preveniți răspândirea.

Activitate: Abilități de igienă personală

Obiectiv: Practicați alegerea alimentelor sanatoase.

## Fișă de lucru: Opțiuni de alimentație sănătoasă

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Citiți cu atenție fiecare întrebare sau afirmație.
2. Alege varianta care reprezintă o alegere sanatoasa.
3. Bifați caseta de lângă opțiunea aleasă.
4. Dacă este necesar, oferiți explicații sau exemple suplimentare pentru a vă sprijini

Întrebarea 1: Care gustare este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: chipsuri de cartofi  
 Opțiunea B: felii de mere

Întrebarea 2: Care băutură este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: sifon  
 Opțiunea B: apă

Întrebarea 3: Care opțiune de mic dejun este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Cereale cu zahăr  
 Opțiunea B: Fulgi de ovăz cu fructe

Întrebarea 4: Care opțiune de masă este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Cheeseburger și cartofi prăjiți  
 Opțiunea B: Pui la grătar cu legume la abur

Întrebarea 5: Care gustare este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Candy bar  
 Opțiunea B: Bețișoare de morcov cu hummus

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

Întrebarea 6: Care băutură este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: suc de fructe
- Opțiunea B: lapte

Întrebarea 7: Care opțiune de cină este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Pizza
- Opțiunea B: Somon copt cu orez brun și salată

Întrebarea 8: Care gustare este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Cookie-uri
- Opțiunea B: lăpt cu fructe de pădure

Întrebarea 9: Care băutură este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Băutură energizantă
- Opțiunea B: Ceai verde

Întrebarea 10: Care opțiune de prânz este o alegere mai sănătoasă?

- Opțiunea A: Pui prăjit cu cartofi prăjiți
- Opțiunea B: Sandwich cu curcan pe pâine integrală cu o salată

Amintiți-vă că alegerea alimentară sănătoasă este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră generală și poate contribui la un stil de viață mai sănătos.

Activitate: A face alegeri informate pentru alimente

Obiectiv: Citiți etichetele produselor alimentare, comparați prețurile și selectați opțiunile alimentare sănătoase.

## Fișă de lucru: A face alegeri informate pentru alimente

Nume participant: \_\_\_\_\_

Instrucțiuni:

1. Citiți cu atenție fiecare întrebare sau afirmație.
2. Alegeți răspunsul corect sau finalizați sarcina conform instrucțiunilor.
3. Bifați caseta de lângă răspunsul ales sau sarcina finalizată.
4. Dacă este necesar, oferiți explicații sau exemple suplimentare pentru a vă sprijini răspunsurile.

**Nutrition Facts**

8 servings per container  
**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**  
**Calories** 230

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 160mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(For educational purposes only. These labels do not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.)

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

Citiți eticheta alimentelor și răspundeți la întrebările:

Întrebarea 1: Care este dimensiunea porției pentru acest aliment?

- Opțiunea A: 8
- Opțiunea B: 12

Întrebarea 2: Câte calorii sunt într-o porție?

- Opțiunea A: 55
- Opțiunea B: 230

Întrebarea 3: Comparați prețurile produselor alimentare de mai sus și răspundeți la întrebare. Ce produs alimentar oferă un raport calitate-preț mai bun?



Chocolate serial bars: 6 X  
23.5gr  
141gr  
Cost per kilo: 13.47€/Kilo  
Cost: 3.80€



Crunchy with  
honey serial  
bars: 6 X 42gr  
252gr  
Cost per kilo:  
17.14€/Kilo  
Cost: 4.32€

- Opțiunea A: Cookie-uri
- Opțiunea B: laurt cu fructe de padure

Întrebarea 4: Citiți eticheta alimentelor și răspundeți la întrebare. Câte grăsimi saturate sunt într-o porție?

Nutrition Facts		MADE FROM WHEAT FLOUR, IRON, THIAMINE, RIBOFLAVIN, NIACIN, VITAMIN B6, VITAMIN B12, FOLIC ACID, VANILLA FLAVOR, SOYBEAN LECITHIN. CONTAINS FRUCTOSE, DIGLYCERIDE, BARLEY FLAVOR EXTRACTS.
Serving Size 1/6 Sheet (41g / 1.5oz) Servings Per Container 12		
Amount Per Serving		
<b>Calories</b> 160	Calories from Fat 90	
% Daily Value*		
<b>Total Fat</b> 10g	<b>15%</b>	
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>	
Trans Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>	
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>5%</b>	
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>	
Sugars 1g		
<b>Protein</b> 3g		

- Opțiunea A: 0g
- Opțiunea B: 5g

Întrebarea 5: Citiți Eticheta A și Eticheta B a alimentelor și răspundeți la întrebare. Ce aliment are mai puțin sodiu (sare)?

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 6mg	<b>35%</b>
Potassium 240mg	<b>6%</b>

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Eticheta A

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	

Eticheta B

- Eticheta A  
 Eticheta B

Sarcina 1: Vizitați un magazin alimentar sau un supermarket cu un membru al familiei/prieten/îngrijitor/persoană de sprijin. Comparați prețurile la cel puțin trei produse alimentare și selectați-l pe cel cu cel mai bun raport calitate-preț. Notați numele produselor alimentare și prețurile acestora.

---



---

Sarcina 2: Alegeți un produs alimentar din cămară sau frigider. Citiți eticheta alimentelor și notați dimensiunea porției, conținutul de calorii și cantitatea de grăsimi saturate.

Mărimea porției: \_\_\_\_\_

Conținut caloric: \_\_\_\_\_

Cantitatea de grăsimi saturate: \_\_\_\_\_

Amintiți-vă, înțelegerea etichetelor alimentelor, compararea prețurilor și selectarea opțiunilor sănătoase vă pot susține bunăstarea generală și vă pot ajuta să faceți alegeri informate pentru o dietă echilibrată.

Activity: Physical Activity Log

Obiectiv: Păstrați activitatea fizică înregistrată.

## Fișă de lucru: Jurnalul activității fizice

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Completați tabelul de mai jos pentru a vă urmări activitățile fizice zilnice.
2. Înregistrați tipul de activitate, durata și orice notă suplimentară.
3. Încercați să vă angajați în cel puțin 30 de minute de activitate fizică de intensitate moderată în fiecare zi.

Data	Durata	Tipul de activitate	Notițe



Activitate: Monitorizarea hidratării

Obiectiv: Monitorizează-ți hidratarea.

## Fișă de lucru: monitorizarea hidratării

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Utilizați tabelul de mai jos pentru a urmări consumul zilnic de apă.
2. Încercați să beți cel puțin 8 căni (64 uncii) de apă pe zi.
3. Înregistrați numărul de căni de apă consumate pe parcursul zilei.

Ora	Numărul de căni de apă consumate	Ora	Numărul de căni de apă consumate

Activitate: Tehnici de gestionare a stresului

Obiectiv: Înregistrați eficacitatea tehnicilor dumneavoastră de gestionare a stresului.

## Fișă de lucru: Tehnici de gestionare a stresului

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Citiți fiecare tehnică de management al stresului enumerată mai jos.
2. Practicați fiecare tehnică și evaluați eficacitatea acesteia pe o scară de la 1 la 5, 1 fiind cel mai puțin eficient și 5 fiind cel mai eficient.
3. Notați orice comentarii sau observații suplimentare.

Tehnică	Eficacitate (1 = Ineficient deloc / 2 = Ineficient / 3 = Cumva eficient / 4 = Eficient / 5 = Foarte eficient)	Comentarii
Exerciții de respirație profundă	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Ascultarea de muzică	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Mersul la plimbare	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Scrierea într-un jurnal	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Implicarea într-un hobby sau activitate	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
A discuta cu prietenii și familia	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
De asemenea, puteți înregistra și alte tehnici pe care le utilizați.		

Activitate: Monitorizarea somnului

Obiectiv: Monitorizați-vă obiceiurile de somn pentru un trai sănătos.

## Fișă de lucru: Monitorizarea somnului

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Completați tabelul de mai jos pentru a vă urmări modelele de somn.
2. Înregistrați ora la care vă culcați și vă treziți în fiecare zi.
3. Țintește-te pentru 7-9 ore de somn de calitate în fiecare noapte.

Data	Ora de culcare	Ora de trezire	Notițe

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

### Activitate: Stabilirea obiectivelor săptămânale

**Obiectiv:** Stabilirea obiectivelor este un instrument valoros pentru creșterea personală și menținerea unui stil de viață sănătos. Folosește această fișă de lucru pentru a te împuternici și pentru a face schimbări pozitive.

## Fișă de lucru: Stabilirea obiectivelor săptămânale

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Notează trei obiective legate de sănătate pe care ai dori să le atingi în această săptămână.
2. Împărțiți fiecare obiectiv în pași mai mici, realizabili.

### Scopul 1

Pasul 1:

Pasul 2:

Pasul 3:

Pasul 4:

Adăugați pași dacă este necesar.

Obiectiv atins!

### Scopul 2

Pasul 1:

Pasul 2:

Pasul 3:

Pasul 4:

Adăugați pași dacă este necesar.

Obiectiv atins!

Puteți adăuga câte goluri doriți!

Activitate: Reflecția mea zilnică

**Obiectiv:** Auto-reflecția este un instrument valoros pentru creșterea personală și menținerea unui stil de viață sănătos. Folosește această fișă de lucru pentru a te împuternici și pentru a face schimbări pozitive.

## Fișă de lucru: Reflecția mea zilnică

Nume participant: \_\_\_\_\_

**Instrucțiuni:**

1. Reflecțai asupra activităților și alegerilor dumneavoastră zilnice.
2. Răspundeți sincer la următoarele întrebări.
3. Folosiți această fișă de lucru ca instrument de autocunoaștere și creștere.

Data: \_\_\_\_\_

Întrebarea 1: Cât de bine m-am respectat astăzi planul meu de alimentație sănătoasă?

- Foarte bine  
 Oarecum bine  
 Nu bine

Întrebarea 2: M-am angajat în vreo activitate fizică sau exercițiu astăzi?

- Da  
 Nu

Întrebarea 3: Cât de bine am gestionat stresul astăzi?

- Foarte bine  
 Oarecum bine  
 Nu bine

Întrebarea 4: Am dat prioritate îngrijirii de sine astăzi (de exemplu, relaxare, hobby-uri)?

- Da  
 Nu

## A. VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, IGIENĂ ȘI SERVICII

Întrebarea 5: Cât de bine mi-am urmat rutina de somn noaptea trecută?

- Foarte bine
- Oarecum bine
- Nu bine

Întrebarea 6: Ce aș fi putut face diferit pentru a-mi îmbunătăți sănătatea și bunăstarea astăzi?  
Scrie răspunsul tău aici:

---

---

---

---

Întrebarea 7: Care sunt trei alegeri pozitive pe care le-am făcut astăzi care au contribuit la un stil de viață mai sănătos?

A)

---

---

---

---

B)

---

---

---

---

C)

---

---

---

---

## B. Sănătate mintală

## Fișă de lucru: Rezolvarea conflictelor

Participant name: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Gândiți-vă la un conflict sau un dezacord recent pe care l-ați avut cu cineva.
2. Completați tabelul de mai jos pentru a exersa rezolvarea conflictelor într-un mod sănătos.
3. Reflecțați la fiecare pas și scrieți-vă răspunsurile.

Situație conflictuală: Descrieți pe scurt situația conflictuală

---

---

---

---

Pași pentru rezolvarea conflictului

1 - Descrieți problema:

- Care a fost problema sau dezacordul?
- Cum te-a făcut să te simți?

2 - Ascultare activă:

- Cum ai ascultat perspectiva celeilalte persoane?
- Ce ai înțeles din punctul lor de vedere?

3 - Exprimați-vă sentimentele:

- Cum ți-ai exprimat sentimentele despre situație?
- Ați folosit afirmațiile „eu” pentru a vă comunica emoțiile?

4 - Găsiți o soluție:

- Cum ați lucrat împreună pentru a găsi o soluție?
- Ați sugerat compromisuri sau alternative?

5 - A ajunge la un acord:

- Ați ajuns la un acord sau înțelegere?
- Cum v-ați asigurat că ambele părți sunt mulțumite?



Activitate: Recunoașterea emoțiilor

## Fișă de lucru: Recunoașterea emoțiilor

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Gândește-te la fiecare emoție enumerată mai jos.
2. Identifică situații sau evenimente care te-ar putea face să te simți așa.
3. Notează-ți răspunsurile în tabel.

Emoție	Situații sau evenimente care m-ar putea face să mă simt așa
Fericire	
Tristețe	
Furie	
Entuziasm	
Anxietate	
Mulțumire	
Frustrare	
Dragoste	
Gelozie	
Mândrie	

Activitate: Dezvoltarea empatiei

## Fișă de lucru: Dezvoltarea empatiei

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Gândeți-vă la diferite situații și perspective.
2. Răspundeți la întrebările de mai jos pentru a exersa abilitățile de construire a empatiei.

Situație: Descrieți o situație în care cineva ar putea avea nevoie de empatie

---

---

---

---

---

---

---

---

### Întrebări:

- Cum crezi că s-ar putea simți persoana în acea situație?
- Cum te-ai simți dacă ai fi în locul lor?
- Care sunt unele lucruri pe care le-ați putea spune sau face pentru a arăta empatie și sprijin?
-

## Fișă de lucru: Identificarea emoțiilor

**Obiectiv:** Identificarea emoțiilor. A-ți recunoaște emoțiile și a învăța să le gestionezi este una dintre cele mai importante abilități pe care le poți avea. De fapt, oamenii care se pricep să observe cum se simt și se pot calma sau își ajustează comportamentul au mai multe șanse să se descurce bine în viață, să aibă relații sănătoase și să gestioneze dificultățile și eșecurile.

### Instrucțiuni:

1. Privește fiecare imagine de mai jos și identifică emoția care se exprimă.
2. Scrieți cuvântul emoție sub fiecare imagine.
3. Scrie o propoziție care descrie un moment în care ai simțit această emoție.

### IMAGINEA 1



Emoție:

---

Exemplu de propoziție:

M-am simțit trist când câinele meu de companie a murit.

Când te-ai simțit trist?

---

### IMAGINEA 2



Emoție:

---

Exemplu de propoziție:

M-am simțit fericit și mulțumit când am primit flori pe mine zi de nastere.

Când te-ai simțit fericit?

---

## B. SĂNĂTATE MINTALĂ

### IMAGINEA 3



Emoție:

---

Exemplu de propoziție:

M-am simțit furios și dezgustat când cineva m-a luat bicicleta fără să întreb.

Când te-ai simțit supărat?

---

### IMAGINEA 4



Emoție:

---

A doua emoție:

---

Exemplu de propoziție:

M-am simțit speriat și surprins când prietenul meu a simțit și și-a rupt piciorul la petrecerea mea de naștere.

Când te-ai simțit speriat?

---

## Fișă de lucru: Cum te simți astăzi?

Alege emoji-ul care descrie cel mai bine cine te simți acum.

# Înregistrare

Chiar acum, mă simt...



Fericit



FuriOS



Gelos



Speriat



Minunat



Prostesc



Frustrat



Uimit



Timid



Dezamăgit



Confuz



Nerăbdător



Agitat



Mândru



Morocănos



Excitat



Curios



Somnoros



Trist



Bolnav



Jenat



Îngrijorat



Rănit



Încrezător

# Fișă de lucru: Ce este un declanșator în sănătatea mintală?

**Obiectiv:** Ajutați indivizii să înțeleagă rolul declanșatorilor în gestionarea emoțiilor.

Declanșatorii sunt stimuli sau evenimente specifici care pot provoca suferință emoțională sau psihologică persoanelor cu afecțiuni de sănătate mintală. Strategiile de coping sunt tehnici sau acțiuni pe care indivizii le folosesc pentru a gestiona și a atenua impactul acestor factori declanșatori. Iată câteva exemple de declanșatori și strategii de coping asociate în mod obișnuit cu sănătatea mintală:

### Exemple de declanșatori:

1. Situații sociale: adunările mari, petrecerile sau întâlnirea cu oameni noi pot fi declanșatoare pentru persoanele cu anxietate socială.
2. Amintiri traumatiche: Anumite mirosuri, sunete sau imagini pot declanșa amintiri supărătoare pentru cineva cu tulburare de stres posttraumatic (PTSD).
3. Conflict sau critică: Pentru persoanele cu depresie sau cu stima de sine scăzută, primirea criticilor sau a experimența conflicte cu ceilalți poate fi declanșatoare.
4. Stresul financiar: Luptele financiare pot fi un declanșator de anxietate și depresie, în special pentru cei cu dificultăți economice.
5. Presiunea academică sau profesională: Nivelurile ridicate de stres academic sau profesional pot declanșa tulburări de anxietate.
6. Izolarea sau singurătatea: Senzația de izolare sau de singurătate poate fi un declanșator pentru persoanele cu depresie sau alte tulburări de dispoziție.
7. Probleme de sănătate: pentru cei cu anxietate legată de sănătate, simptomele sau îngrijorările medicale pot declanșa o anxietate crescută.

### Exemple de strategii de coping:

1. Exerciții de respirație: Exercițiile de respirație profundă sau de mindfulness pot ajuta la reducerea anxietății și la promovarea relaxării.
2. Jurnal: Scrierea gândurilor și emoțiilor poate fi o modalitate terapeutică de a procesa declanșatoarele și sentimentele.
3. Căutarea sprijinului: vorbirea cu un prieten de încredere, membru al familiei sau terapeut despre factori declanșatori poate oferi sprijin emoțional.
4. Stabilirea limitelor: Stabilirea limitelor în relații și viața de zi cu zi poate ajuta la reducerea factorilor declanșatori asociați cu stresul sau conflictele.
5. Tehnici de distragere a atenției: implicarea în activități precum hobby-uri, exerciții fizice sau mindfulness, citirea, vizionarea de filme poate ajuta la redirecționarea concentrării departe de factori declanșatori.
6. Afirmări pozitive: Practicarea autoafirmărilor poate îmbunătăți stima de sine și rezistența față de situațiile declanșante.
7. medicație și terapie: Ajutorul profesional, inclusiv terapia și, dacă este necesar, medicamentele, pot fi esențiale în gestionarea declanșatorilor și a stărilor de sănătate mintală.
8. Construirea unei rețele de sprijin: alăturarea unor grupuri de sprijin sau participarea la activități comunitare poate crea un sentiment de apartenență și poate reduce factorii declanșatori de izolare.

Este important de reținut că strategiile de coping pot varia de la o persoană la alta și ceea ce funcționează pentru un individ poate să nu fie la fel de eficient pentru altul.

În plus, declanșatorii și strategiile de coping pot fi interconectate, iar gestionarea eficientă a declanșatorilor implică adesea combinarea mai multor tehnici de coping.

Pentru persoanele care se confruntă cu provocări de sănătate mintală, îndrumarea profesională din partea experților în sănătate mintală este foarte recomandată pentru a ajuta persoana să identifice factorii declanșatori și să dezvolte un plan personal eficient cu strategii de adaptare.

## Fișă de lucru: Amintiți-vă strategiile utile de coping pe care le-ați folosit în trecut

Conceptul potrivit căruia strategiile de coping utilizate în trecut pot prezice succesul viitor este legat de teoria stilurilor de coping și impactul acestora asupra rezilienței.

Strategiile de coping sunt modurile în care indivizii se confruntă cu stresul, adversitatea și provocările din viața lor. Oamenii dezvoltă aceste strategii pe baza experiențelor anterioare, a trăsăturilor personale și a strategiilor pe care le-au observat sau au fost predate în timp ce creșteau.

Reziliența se referă la capacitatea unui individ de a reveni și de a se adapta pozitiv în fața adversității sau stresului.

Anumite strategii de coping au fost legate de o mai mare rezistență, care, la rândul său, poate contribui la succesul viitor în gestionarea provocărilor.

**Obiectiv:** Discutați despre modalități sănătoase de a face față evenimentelor adverse ale vieții și amintiți-vă despre strategia de coping folosită de oameni, discuția ar trebui să descurajeze strategiile de coping nesănătoase, cum ar fi consumul de substanțe, mâncatul sau nu mâncați deloc etc.

### Instrucțiuni:

1. Gândește-te la o situație care te-a făcut să te simți anxios sau stresat. Dă un exemplu.
2. Notează trei strategii de coping pe care le-ai folosit deja în trecut și pe care le poți folosi în continuare în acea situație pentru a te ajuta să te simți mai bine.

### Situația 1:

Strategia de coping 1: \_\_\_\_\_ Exemplu: Respirați adânc pentru a vă calma.

Strategia de coping 2: \_\_\_\_\_ Exemplu: Vorbesc cu un prieten sau cu un membru al familiei.

Strategia de coping 3: \_\_\_\_\_ Exemplu: Angajarea într-o activitate liniștitoare, cum ar fi vizionarea la televizor, desenu, ascultarea muzicii, activitățile de îngrijire personală etc.

Simțiți-vă liber să personalizați aceste foi de lucru sau să vă creați propria în funcție de nevoile și abilitățile specifice ale persoanelor cu care lucrați.





## Fișă de lucru: Chestionarul de furie

Chestionar:

1. Este în regulă să te simți supărat?

---

2. Dacă te simți copleșit de furie, ar trebui să te îndepărtezi din situație sau ar trebui să rămâi și să continui să fi expus la evenimentul care te-a făcut supărat?

---

3. Ar trebui să asculți persoana care ești implicat într-un conflict?

---

4. Împărtășești cu cineva sentimentele tale de furie?

---

5. Crezi că activitatea fizică poate ajuta la eliberarea energiei și a tensiunii reținute?

---

6. Ce părere ai despre a fi agresiv sau violent pentru a-ți exprima furia. Acestea includ țipete, loviri sau deteriorarea proprietății. Este ok?

---

7. Știi ce este suprimarea furiei?

---

8. Dacă te simți foarte supărat, vrei să te angajezi în confruntări directe?

---

9. Când ești furios, folosești alcool sau droguri pentru a face față furiei?

---

10. Ai griji sau lucrezi spre iertare și renunța la ranchiuni.

---

Amintiți-vă, este firesc să vă simțiți supărat uneori, dar este esențial să o gestionați într-un mod care să vă respectați atât pe dumneavoastră, cât și pe ceilalți. Găsirea unor modalități constructive de exprimare și de a face față mâniei poate duce la relații mai sănătoase și la o bunăstare

## Fișă de lucru: Ce este furia?

**Obiectiv:** Să explice ce este furia și să ofere strategii de coping.

Explicarea necesită utilizarea unui limbaj simplu, ajutoare vizuale și exemple clare. Este esențial să comunici într-un mod ușor de înțeles și care să poată fi relaționat. Înțelegeți că explicarea emoțiilor poate dura timp persoanelor cu dizabilități intelectuale. Fiți răbdător și dispus să repetați informațiile sau să răspundeți la întrebări.

- Alegeți ora și locul potrivite: asigurați-vă că aveți un mediu liniștit și confortabil pentru a avea conversația. Asigurați-vă că există distrageri minime pentru a ajuta persoana să se concentreze pe ceea ce spuneți.
- Folosiți un limbaj simplu: utilizați cuvinte și propoziții simple și ușor de înțeles. Evitați jargonul sau limbajul complex care ar putea crea confuzie.
- Definiți furia: Începeți prin a defini ce este furia în termeni simpli. De exemplu, poți spune: „Mânia este un sentiment puternic pe care îl avem uneori când ceva ne supără”.
- Utilizați elemente vizuale: ajutoarele vizuale pot fi de ajutor. Puteți folosi imagini sau desene pentru a reprezenta emoții precum fericirea, tristețea și furia. Arată o imagine a unei persoane cu o față supărată pentru a ilustra cum arată când cineva este supărat.
- Identificați factorii declanșatori: explicați că anumite lucruri îi pot face pe oameni să se simtă supărați, cum ar fi atunci când cineva ia un obiect personal fără să întrebe sau când lucrurile nu merg așa cum se așteptau.
- Discutați despre reacțiile fizice: Menționați că atunci când oamenii sunt supărați, corpurile lor s-ar putea simți încordate, inima le poate bate mai repede sau s-ar putea simți fierbinți.
- Discutați despre exprimarea furiei: explicați că este normal să vă simțiți supărat uneori, dar este esențial să o exprimați într-un mod sigur și adecvat. Menționați că strigătul, lovirea sau ruperea lucrurilor nu sunt modalități bune de a exprima furia.
- Oferiți strategii de coping: oferiți strategii simple de coping pentru gestionarea furiei. De exemplu, puteți sugera să respirați adânc, să numărați până la zece sau să vă îndepărtați de situație pentru a vă răcori.

### ACTIVITATE Joc de rol:

Angajați-vă în jocuri de rol pentru a demonstra diferite moduri de exprimare a furiei și cum să utilizați strategiile de coping. Reprezentați scenarii în care cineva s-ar putea simți supărat și arătați cum să o gestionați în mod corespunzător și când să folosiți strategiile de coping.

Încurajează comunicarea: lasă persoana să știe că este în regulă să vorbească despre sentimentele sale, inclusiv despre furie. Încurajează comunicarea deschisă și oferă un spațiu sigur pentru a se exprima. Întărește comportamentul pozitiv:

Când individul folosește strategii adecvate de coping pentru a gestiona furia, lăudați-i eforturile și întăriți comportamentul pozitiv.

Amintiți-vă că fiecare persoană este unică, iar persoanele cu dizabilități intelectuale pot avea diferite niveluri de înțelegere și abilități de comunicare. Adaptează-ți abordarea pentru a satisface nevoile lor și fi receptiv la indiciile și feedback-ul lor. Păstrați conversația susținătoare și plină de compasiune și continuați să oferiți îndrumări și întărire după cum este necesar.

## Fișă de lucru: Furia CE SĂ FACI și CE SĂ NU FACI

Furia este un sentiment și sentimentele există! Furia este ok să o simți, dar violența și abuzul nu sunt!

Explicarea necesită utilizarea unui limbaj simplu, ajutoare vizuale și exemple clare. Este esențial să comunici într-un mod ușor de înțeles și care să poată fi relaționat. Înțelegeți că explicarea emoțiilor poate dura timp persoanelor cu dizabilități intelectuale. Fii răbdător și dispus repetați informațiile sau răspundeți la întrebări.

Puncte de discutat într-un suport de grup sau după completarea chestionarului.

### CE SĂ FACI:

1. Recunoaște-ți furia: recunoaște-ți și validează-ți sentimentele de furie. Este în regulă să te simți supărat; este o emoție umană normală.
2. Respirați adânc: practicați respirația profundă pentru a vă calma corpul și mintea. Inspirați profund pe nas, țineți apăsat timp de câteva secunde și apoi expirați încet pringură.
3. Oferă-ți spațiu: dacă te simți copleșit de furie, fă-ți timp și spațiu pentru a te răcori. Scoateți-vă din situație dacă este posibil și găsiți un loc liniștit pentru a vă aduna gândurile.~
4. Identificați declanșatorul: Încercați să identificați ce a cauzat furia dvs. Înțelegerea declanșatorului vă poate ajuta să abordați cauza principală a emoțiilor voastre.
5. Folosește afirmațiile „eu”: atunci când îți exprimi sentimentele, folosește afirmațiile „eu” pentru a-ți comunica emoțiile fără a da vina pe alții. De exemplu, spuneți „Mă simt supărat când se întâmplă asta”, mai degrabă decât „Mă enervezi”.
6. Exersați ascultarea activă: Dacă sunteți implicat într-un conflict, ascultați în mod activ perspectiva celeilalte persoane și încercați să-i înțelegeți sentimentele și preocupările.
7. Căutați sprijin: Vorbește cu un prieten, membru al familiei sau terapeut despre sentimentele tale. Împărtășirea emoțiilor cu cineva în care ai încredere poate fi de ajutor și oferă o perspectivă diferită.
8. Angajați-vă în activitate fizică: Activitatea fizică poate ajuta la eliberarea energiei și a tensiunii reținute. Luați în considerare să mergeți la plimbare, să faceți jogging sau să faceți un antrenament.

### CE SĂ NU FACI:

1. Nu da vina pe ceilalti: Evita sa dai vina pe altii pentru sentimentele tale de furie. Asumă-ți responsabilitatea pentru emoțiile și răspunsurile tale.
2. Nu fi agresiv. Evitați comportamentul agresiv: abțineți-vă de la folosirea comportamentului agresiv sau violent pentru a vă exprima furia. Acestea includ țipete, loviri sau deteriorarea proprietății.
3. Nu vă suprimați furia: Suprimarea furiei poate duce la consecințe negative. În schimb, găsește modalități sănătoase de a-ți exprima și de a face față emoțiilor tale.
4. Nu vă confrunțați imediat cu cealaltă persoană. Evitați confruntările Dacă vă simțiți foarte supărat, până când vă calmați și puteți comunica mai eficient.
5. Nu consumați alcool sau droguri: Folosirea de substanțe pentru a face față furiei poate duce la probleme mai semnificative și poate afecta judecata.
6. Nu păstra ranchiună. A ține furia pentru o perioadă lungă de timp poate fi dăunătoare bunăstării tale emoționale. Lucrați pentru iertare și pentru a renunța la ranchiună.
7. Nu ignora tiparele de furie: Dacă observați modele recurente de furie intensă sau dificultăți în a vă gestiona emoțiile, luați în considerare să căutați ajutor sau consiliere profesională.

## C. Relații interpersonale (familie, muncă și prieteni)

**Obiectiv:** Construirea unor relații interpersonale pozitive necesită abilități eficiente de comunicare, empatie și rezolvare a conflictelor.

Folosiți aceste fișe de lucru ca instrumente pentru a vă consolida relațiile cu familia, prietenii și colegii.

## Fișă de lucru: Sistemul meu de sprijin

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Identificați și enumerați persoanele importante din sistemul dvs. de asistență.
2. Notează-le numele și rolurile în viața ta.
3. Reflectați asupra modului în care fiecare persoană vă susține și contribuie la bunăstarea

Numele persoanei	Rol	Sprijin oferit

## Fișă de lucru: Comunicare eficientă

Nume participant: \_\_\_\_\_

### Instrucțiuni:

1. Citiți următoarele scenarii.
2. Scrieți cum ați comunica eficient în fiecare situație.
3. Luați în considerare utilizarea unor tehnici de comunicare clare și respectuoase

Scenariu	Răspunsul dvs
Scenariul 1: Prietenul tău întârzie la o ieșire planificată.	
Scenariul 2: Colegul tău de serviciu nu își îndeplinește responsabilitățile.	
Scenariul 3: Vrei să-i exprimi aprecierea pentru un membru al familiei tale pentru sprijinul acordat.	
Scenariul 4: Tu și un prieten aveți opinii diferite despre un subiect.	

## Fișă de lucru: Sprijin social

**Obiectiv:** Să ajute persoanele să identifice sursele de sprijin social și să învețe cum să solicite ajutor atunci când este necesar.

Sprijinul social este important pentru persoanele cu dizabilități, deoarece poate ajuta persoanele cu dizabilități să depășească provocările cu care se pot confrunta. Mai jos sunt câteva motive pentru care sprijinul social este deosebit de important pentru persoanele cu dizabilități.

Pentru a ajuta persoana cu ID să facă o listă cu ea, pentru fiecare tip de suport-nume cel puțin o persoană sau o organizație pentru fiecare cu numele de contact și numerele de telefon.

Pentru a face acest lucru, explicați ce este fiecare tip de asistență și cine l-ar putea oferi.

1. Sprijin emoțional: a trăi cu o dizabilitate poate fi o provocare emoțională, iar sprijinul social poate oferi indivizilor un sentiment de apartenență, validare și înțelegere. A avea prieteni, familie sau un grup de sprijin care empatizează cu experiențele cuiva și oferă încurajare poate ajuta persoanele cu dizabilități să se simtă mai împuternicite să facă față provocărilor lor. Cine vă oferă sprijin emoțional?

---

2. Sprijin practic: dizabilitățile pot limita capacitatea cuiva de a efectua activități zilnice, cum ar fi cumpărăturile, gătitul sau curățarea. Sprijinul social din partea familiei sau a prietenilor poate ajuta persoanele cu dizabilități să depășească aceste provocări, oferind asistență practică, cum ar fi ajutând la treburile casnice, transportul sau comisioanele. Cine vă oferă sprijin practic?

---

3. Suport informațional: Persoanele cu dizabilități pot avea nevoie de ajutor pentru a înțelege și a naviga în sistemele medicale, juridice sau financiare complexe legate de dizabilitățile lor. Sprijinul social poate ajuta persoanele să acceseze resursele și informațiile de care au nevoie pentru a-și gestiona dizabilitatea în mod eficient. Cine vă oferă suport informațional?

---

4. Advocacy: Persoanele cu dizabilități se confruntă adesea cu discriminare, stigmatizare și alte forme de nedreptate socială. Sprijinul social poate ajuta persoanele cu dizabilități să își susțină drepturile și să provoace discriminarea, oferind o platformă pentru ca vocile lor să fie auzite și prin crearea unui sentiment de comunitate care poate crește gradul de conștientizare și poate promova schimbarea. Cine vă oferă sprijin pentru advocacy?

---

## C. RELAȚII INTERPERSONALE (FAMILIE, MUNCĂ ȘI PRIETENI)

5. Ce alt tip de sprijin social crezi că ai nevoie?

---

6. Cine credeți că ar putea oferi acest tip de sprijin?

---



## Fișă de lucru: Prima impresie în relații

### 1) Răspundeți cu ADEVĂRAT SAU FALS.

	Adevarat	Fals
Crezi că prima impresie este doar despre tine - cum arăți, vorbești și te prezinți altora?		
Când întâlnești pe cineva, sunt corecte primele impresii pe care le ai despre acea persoană?		
Crezi că primele impresii pe care le lași sunt deosebit de importante?		
Dacă întâlnești pe cineva pentru prima dată și acea persoană este supărată, crezi că acea persoană este o persoană rea?		
Dacă întâlnești pe cineva pentru prima dată și acea persoană arată foarte bine, are haine scumpe și îți zâmbește, crezi că persoana este o persoana buna?		
Dacă întâlnești pe cineva pentru prima dată și acea persoană este distantă, retrasă, nu vorbește cu tine, crezi că acea persoană este neinteresantă sau neprietenoasă?		

### 2) Discutați despre importanța primei impresii folosind textul de mai jos și răspunsurile pe care le-a oferit la pasul.

1. Ai avut vreodată impresia că ceva nu este în regulă într-un cadru social, în ciuda eforturilor tale de a părea sigur și antrenant? Primele impresii sunt cruciale pentru că atunci când întâlnești pe cineva pentru prima dată, acesta lasă o impresie de durată asupra ta. Și dacă începeți o relație, ei vor decide dacă aveți un început lin sau accidentat. Sentimentele inițiale sunt subiective.

## C. RELAȚII INTERPERSONALE (FAMILIE, MUNCĂ ȘI PRIETENI)

### 3) Subliniați rolul ambelor persoane la o primă întâlnire.

O primă impresie implică mai mult decât pe tine. Reprezintă punctul culminant al unui schimb între două persoane. Este ușor să începeți să vă schimbați acțiunile pentru a prezenta o imagine mai favorabilă despre dvs. după ce aveți o înțelegere clară a acestor elemente, a modului în care funcționează și a modului în care se relaționează unul cu celălalt.

### 4) Discutați despre erorile și greșelile pe care oamenii le pot face atunci când au întâlnit pe cineva pentru prima dată.

Prima greșeală este că oamenii nu reușesc adesea să facă distincția între o personalitate cu adevărat îngrozitoare și o circumstanță proastă.

- A. Un bărbat care este supărat când îl întâlnești pentru prima dată poate să nu fie întotdeauna supărat; putea fi supărat pentru că tocmai a primit vești neplăcute. Ai putea percepe reacția lui ca pe o problemă de personalitate.
- B. O altă greșeală este a crede că o impresie produce „efectul de halo”. Când întâlnim pe cineva care este arătos și are haine frumoase, ne gândim în mod pozitiv despre el. Chiar și atunci când comportamentul unui bărbat sau al unei femei nu sugerează aceste alte atribute, ne gândim instantaneu că sunt creative, deștepte și încrezătoare atunci când o întâlnim pentru prima dată. Preferăm să credem că el/ea este bun în toate celelalte privințe, deoarece l-am observat într-o lumină în general pozitivă.
- C. Pe de altă parte, dacă un bărbat pare îndepărtat, presupunem de asemenea că este plictisitor și slab în abilități sociale. Nu ne putem imagina cu ușurință că ar putea fi trist pentru că și-a pierdut o rudă sau pentru că are dureri de cap, de exemplu.

Cel mai mare secret este acesta: primele impresii bune se referă la a-i face pe ceilalți să se simtă bine.

## Fișă de lucru: Darurile sociale

Nume participant: \_\_\_\_\_

O interacțiune între două persoane este formată prin interacțiunea a 4 puncte principale de focalizare. Amintiți-vă de o interacțiune pe care ați avut-o cu cineva și încercați să completați formularul de mai jos.

1. Ce părere ai despre tine însuși

\_\_\_\_\_

2. Cum te-ai simțit față de alții

\_\_\_\_\_

3. Cum s-au simțit alții față de tine

\_\_\_\_\_

4. Cum s-au simțit alții despre ei înșiși

\_\_\_\_\_

- Când ne simțim bine cu noi înșine, oamenii pot spune după felul în care ne purtăm. Cum poți să-ți dai seama când te simți încrezător în tine?
- Chiar și atunci când crezi că actele tale sunt nedetectabile, dacă nu-ți place grupul cu care ești, asta va fi clar din comportamentul tău. Când nu-ți place compania sau persoana din fața ta, cum răspunzi?
- O primă impresie pozitivă sporește părerea celuilalt despre tine. Te gândești vreodată la ce se gândesc oamenii despre tine? La ce crezi că se gândesc?
- A patra zonă de accent este generozitatea socială/cadourile. Care sunt câteva modalități prin care poți ajuta oamenii să se simtă bine cu ei înșiși?

Celălalt are mai multe șanse să se simtă bine cu sine și cu tine atunci când ești capabil să-ți lași temporar deoparte grijile și preocupările cu privire la cel puțin la întâlnirile inițiale și să te concentrezi asupra grijilor lor.

## Fișă de lucru: A VORBI sau A NU VORBI Când să-ți spui părerea

A-ți spune gândurile poate fi un aspect valoros și necesar al comunicării, dar este esențial să iei în considerare contextul și momentul.

Această activitate este mai potrivită pentru un grup de oameni, dar poate fi folosită și unul la unul.

Începeți discuția întrebând o persoană sau un grup, când consideră că este un moment potrivit pentru a vă exprima părerea? Oferă-le oportunitatea de a-și exprima opiniile. După ce fiecare participant și-a împărtășit răspunsul, continuați discuția folosind instrucțiunile de mai jos.

### CÂND SĂ VORBIȚI?

1. Când vi se cere părerea: dacă cineva vă cere în mod explicit părerile sau feedback-ul cu privire la un subiect, este un moment bun să vă exprimați opiniile cu onestitate și respect.
2. Când discutați chestiuni importante: în discuțiile care au consecințe sau impact semnificativ, cum ar fi procesele de luare a deciziilor, împărtășirea gândurilor dvs. poate contribui la o perspectivă completă.
3. Când aveți o expertiză relevantă: dacă aveți cunoștințe sau experiență relevantă pentru subiectul în cauză, a vă exprima părerea vă poate oferi perspective și soluții valoroase.
4. Când abordați preocupările sau conflictele: Dacă există o problemă sau o neînțelegere care necesită rezolvare, exprimarea gândurilor calm și constructiv poate fi benefică.
5. Atunci când vă susținem în favoarea dvs. sau a altora: în situațiile în care drepturile dvs., bunăstarea sau drepturile altora sunt în joc, este esențial să vorbiți pentru a proteja acele interese.
6. Când promovați schimbarea pozitivă: Abordarea problemelor care necesită îmbunătățiri sau susținerea unor schimbări pozitive în societate se poate face în mod eficient, exprimându-vă gândurile și preocupările.
7. Când vă mențineți limitele personale: Dacă cineva vă depășește granițele sau vă încalcă valorile, este crucial să vă exprimați disconfortul sau să stabiliți limite.

Într-adevăr, există situații în care nu este potrivit să-ți spui părerea, deoarece acest lucru ar putea fi dăunător, lipsit de respect sau contraproductiv. Iată câteva cazuri în care cel mai bine este să fi prudent:

1. Când poate provoca rău: Dacă exprimarea gândurilor tale ar putea duce la vătămări fizice, emoționale sau psihologice pentru tine sau pentru alții, cel mai bine este să te abții de la a-ți spune gândurile impulsiv.
2. În timpul certurilor aprinse: în focul unei certuri, emoțiile pot escalada, iar a spune lucruri fără să se gândească poate înrăutăți situația sau îi poate răni pe ceilalți.
3. În chestiuni sensibile sau private: evitați să partajați informațiile sensibile sau problemele private ale altcuiva fără consimțământul acestuia, deoarece acest lucru îi poate încălca încrederea și confidențialitatea.
4. Când vă lipsesc cunoștințele sau înțelegerea: vorbirea despre un subiect despre care nu aveți suficiente cunoștințe poate duce la dezinformare și confuzie.
5. Când este irelevant sau inadecvat: în anumite medii sociale sau medii profesionale, împărtășirea opiniilor personale pe subiecte care nu au legătură sau nepotrivite poate fi considerată nepoliticos sau neprofesional.
6. În timpul momentului de vulnerabilitate al altcuiva: Dacă cineva își împărtășește luptele sau vulnerabilitățile, nu este momentul să intervină cu propriile opinii, judecăți sau comparații.
7. Dacă contravine principiilor etice sau morale: Dacă exprimarea gândurilor tale implică promovarea discriminării, a discursului instigator la ură sau a unui comportament neetic, este esențial să te abții de la a face acest lucru.
8. Când te simți copleșit sau emoționat: în momentele de emoții extreme, s-ar putea să spui lucruri pe care nu le spui sau pe care le regreti mai târziu. Fa-ti timp pentru a te calma si a-ti aduna gandurile te poate ajuta sa eviti acest lucru.
9. În situații formale sau cu mize mari: în situații formale, cum ar fi interviurile de angajare, evenimentele de vorbire în public sau prezentările, este important să fii atent la modul în care îți prezinți gândurile pentru a face o impresie pozitivă.
10. Când ceilalți nu sunt receptivi: Dacă observi că cineva nu este deschis să audă perspective diferite, forțarea opiniei tale poate duce la conflicte inutile.

Amintiți-vă, exercitarea dreptului de a-ți spune părerea vine cu responsabilitatea de a face acest lucru cu atenție și cu considerație față de ceilalți. A-ți acorda timp pentru a reflecta asupra oportunității și impactului potențial al cuvintelor tale poate duce la o comunicare mai productivă și mai respectuoasă.

## Fișă de lucru: Cum să-ți comunici gândurile altora

### Instrucțiuni:

1. Tonul și livrarea: Exprimați-vă gândurile cu respect și considerație pentru a stimula o comunicare deschisă și productivă. Evitați să fiți agresivi, confrunțați sau lipsiți de respect.
2. Timp: Alegeți un moment potrivit pentru a vă împărtăși gândurile. Uneori, emoțiile pot crește și este mai bine să așteptați un moment mai calm pentru a avea o conversație mai productivă.
3. Respectați perspectivele celorlalți: s-ar putea ca toată lumea să nu fie de acord cu opiniile dvs. și asta este în regulă. Fiți deschis să ascultați opiniile altora și să vă implicați în discuții sănătoase.
4. Impact și consecințe: Luați în considerare modul în care cuvintele dvs. i-ar putea afecta pe alții sau situația în cauză. Fiți conștienți de orice potențiale repercusiuni de a vă exprima părerea.
5. Ascultarea: Comunicarea este o stradă cu două sensuri. Ascultă-le activ pe alții puncte de vedere și fiți deschis la revizuirea opiniilor dvs. dacă sunt prezentate cu argumente convingătoare.

În rezumat, să-ți spui părerea este important pentru creșterea personală, pentru construirea de relații sănătoase și pentru a contribui la schimbarea pozitivă. Cu toate acestea, faceți acest lucru cu respect, empatie și luare în considerare atentă a contextului și a efectelor sale potențiale asupra celorlalți.

**Obiectiv:** Activitățile de abilități de comunicare sunt o modalitate excelentă de a îmbunătăți diferite aspecte ale comunicării, inclusiv vorbirea, ascultarea, indicii nonverbale și eficiența interpersonală generală. Iată o activitate de comunicare distractivă și interactivă care poate fi adaptată pentru diferite grupuri de vârstă și setari:

### Activitate: Scenarii de joc de rol

**Obiectiv:** Îmbunătățirea abilităților de comunicare prin jocul de roluri diferite scenarii sociale.

**Materiale necesare:** carduri de scenariu sau fișe (scrise pe fișe sau bucăți mici de hârtie)

**Instrucțiuni:** Pregătiți scenariile. Notează diferite situații sociale sau provocări de comunicare pe carduri sau fișe separate. Adaptați scenariile la grupa de vârstă și obiectivele participanților.

Exemple de scenarii includ:

- Cererea de ajutor într-un magazin.
- Să te prezinți unei persoane noi.
- Rezolvarea unui dezacord cu un prieten.
- A oferi complimente cuiva.
- Răspunsul la o întrebare dificilă.
- Susținerea unui scurt discurs sau prezentare.

Formați grupuri: Împărțiți participanții în grupuri mici de două sau mai multe, în funcție de numărul de participanți.

Joc de rol: Distribuți cărțile de scenariu fiecărui grup. Instruiți-i să joace în rol scenariile date. O persoană joacă rolul „actorului”, în timp ce ceilalți acționează ca observatori.

Încurajați feedback-ul constructiv: după fiecare joc de rol, cereți observatorilor să ofere feedback actorului. Pune întrebări precum:

- „Ce credeai că a făcut bine actorul?”
- „Cum ar putea actorul să-și îmbunătățească comunicarea în acest scenariu?”
- „Au existat indicii nonverbale care au fost deosebit de eficiente?”

Acest feedback îi ajută pe participanți să reflecteze asupra abilităților lor de comunicare și să identifice domeniile de îmbunătățire.

Schimbați rolurile: permiteți fiecărui participant să fie actor pe rând în diferite scenarii. Acest lucru oferă tuturor posibilitatea de a exersa și de a primi feedback.

Discuție de grup: După ce toate jocurile de rol sunt finalizate, adunați participanții pentru o discuție de grup. Rugați-i să-și împărtășească cunoștințele și ceea ce au învățat din activitate.

## D. Educație Financiară



## Fișă de lucru: Noțiuni de bază pentru buget

**Obiectiv:** Înțelegerea conceptului de bugetare și exersarea creării unui buget personal.

### Instrucțiuni:

1. Furnizați un șablon de buget cu categorii pentru venituri și cheltuieli.
2. Îndrumați-i pe indivizi să-și enumere sursele de venit și diferitele tipuri de cheltuieli.
3. Ajută-i să-și calculeze venitul lunar și să-l aloce pe diverse categorii de cheltuieli.
4. Încurajați persoanele să-și revizuiască și să își ajusteze bugetul în mod regulat pentru a-și îndeplini obiectivele financiare.

### Sursa de venit:

- Notați toate sursele de venit pe care le primiți în mod regulat.
- Includeți salariile, beneficiile, alocațiile sau orice alte surse.

Sursa de venit	Suma

### Cheltuieli:

- Listați cheltuielile lunare în diferite categorii.
- Estimați suma pe care o cheltuiți de obicei pentru fiecare categorie.
- Ajustați categoriile după cum este necesar pentru a se potrivi situației dvs.

### Categoria 1: Locuințe

Cheltuieli	Sumă
Chirie/Ipoteca	
Utilități (electricitate, apa, etc.)	
Întreținere acasă	
Altele	

## D. EDUCAȚIE FINANCIARĂ

### Categoria 2: Transport

Cheltuieli	Sumă
Leasing/închiriere mașină	
Combustibil	
Asigurare	
Întreținere	
Transport public	

### Categoria 3: Alimente

Cheltuieli	Sumă
Cumpărături	
Masa în oraș	
Gustări	

### Categoria 4: Îngrijire personală

Cheltuieli	Sumă
Articole de toaletă	
Tunsori	
Frumusețe/Bunăstare	

### Categoria 5: Plățile datoriilor

Cheltuieli	Sumă
Carduri de credit	
Împrumuturi/Credite	
Alte Datorii	

## Categoria 6: Divertisment

Cheltuieli	Sumă
Filme/Concerte	
Hobby-uri/Activități	
Abonamente	

## Categoria 7: Diverse

Cheltuieli	Sumă
Cadouri/Donații	
Asigurare	
Alte	

## Total:

- Calculați veniturile totale și cheltuielile totale.
- Scădeți cheltuielile totale din venitul total pentru a determina economiile sau deficitul dumneavoastră.

	Sumă
Venit total	
Cheltuieli totale	
Economii/Deficit	

## Examinați și ajustați:

- Gândiți-vă la bugetul dvs. și luați în considerare orice ajustări sau modificări pe care este necesar să le faceți.
- Căutați domenii în care puteți reduce cheltuielile sau crește veniturile pentru a vă îndeplini obiectivele financiare.

## Fișă de lucru: Nevoi vs. Dorințe

**Obiectiv:** Să facă diferența dintre nevoile esențiale și dorințele discreționare.

### Instrucțiuni:

1. Prezentați o listă de verificare a diferitelor elemente sau activități.
2. Cereți persoanelor să clasifice fiecare articol ca nevoie sau dorință.
3. Discutați despre importanța prioritizării nevoilor față de dorințe atunci când gestionați banii.

Citiți fiecare articol enumerat mai jos și stabiliți dacă este o nevoie sau o dorință. Puneți o bifă (✓) în coloana corespunzătoare pentru a indica alegerea dvs.

Articol	Nevoi	Dorințe
Alimente		
Adăpost		
Îmbrăcăminte		
Apă		
Telefon mobil		
Acces la internet		
Transport		
Divertisment (de exemplu,		
Concediu de odihna		
Abonament la sală		
A mânca în oraș		
Haine de designer		
Televiziune prin cablu		
Jocuri video		
Cele mai recente gadgeturi electronice		

După completarea listei de verificare, reflectați asupra alegerilor dvs.

- Au existat articole despre care nu erai sigur? Discutați de ce.
- Vi s-a părut dificil să faceți diferența între nevoi și dorințe?
- Cum vă poate ajuta înțelegerea nevoilor și a dorințelor să luați decizii financiare mai bune?

Nu uitați să oferiți suficient spațiu pentru ca persoanele să plaseze bifele (✓) în coloanele corespunzătoare. Ajustați designul și aspectul foii de lucru pentru a o face clară și ușor de citit pentru persoanele cu care lucrați.

## Fișă de lucru: Strategii de economisire – Instrumentul de monitorizare a obiectivelor de economisire

**Obiectiv:** Dezvoltarea obiceiurilor de economisire și stabilirea unor obiective realiste de economisire.

### Instrucțiuni:

#### Descrierea obiectivului:

- Scrieți o descriere a obiectivului de economisire pe care doriți să-l atingeți.
- Obiectiv: \_\_\_\_\_

#### Suma țintă:

- Stabiliți suma de bani pe care trebuie să o economisiți pentru a vă atinge obiectivul.
- Suma țintă: € \_\_\_\_\_

#### Cronologie:

- Stabiliți o cronologie realistă pentru atingerea obiectivului dvs. de economii.
- Cronologie: \_\_\_\_\_

#### Economii lunare:

- Calculați suma de bani pe care trebuie să o economisiți în fiecare lună pentru a vă atinge suma țintă în intervalul de timp dorit.
- Economii lunare: € \_\_\_\_\_

#### Monitorizarea progresului:

- Utilizați tabelul de mai jos pentru a vă urmări progresul în fiecare lună.
- Înregistrați suma pe care ați economisit în fiecare lună și calculați soldul rămas.

Luna	Suma salvată	Soldul rămas
Luna 1		
Luna 2		
Luna 3		
...		
Ultima lună		

Sărbătorește reperatele:

- Identificați reperatele de-a lungul drumului către obiectivul dvs. de economii.
- Stabiliți o mică recompensă sau sărbătoare pentru fiecare etapă atinsă.

Etapa 1: \_\_\_\_\_

Recompensă/Sărbătoare: \_\_\_\_\_

Etapa 2: \_\_\_\_\_

Recompensă/Sărbătoare: \_\_\_\_\_

Reflecție:

- Reflecțați la progresul dvs. și la orice provocări cu care vă confrunțați.
- Luați în considerare ajustarea strategiei de economii dacă este necesar.

Reflecție: \_\_\_\_\_

Nu uitați să oferiți suficient spațiu pentru ca persoanele să își scrie răspunsurile și să-și urmărească progresul în tabel. Ajustați designul și aspectul foii de lucru după cum este necesar pentru a o face atrăgătoare din punct de vedere vizual și ușor de înțeles pentru persoanele cu care lucrați.

## Fișă de lucru: Potrivirea vocabularului de credit

### Instrucțiuni:

1. Creați o fișă de lucru de potrivire a vocabularului cu termeni legați de credit și definițiile acestora.
2. Cereți persoanelor să potrivească termenii cu definițiile lor corespunzătoare.
3. Discutați importanța utilizării responsabile a creditului și potențialul
4. consecințele unei gestionări greșite a creditului.

Potrivii termenii legați de credit din stânga cu definițiile lor corespunzătoare din dreapta, trasând o linie între ei.

Noțiuni care se referă la credit	Definiție
Scor de credit	O măsură a solvabilității unei persoane
Dobândă	Costul împrumutului de bani exprimat ca procent
Colateral	Proprietate sau active gajate pentru a garanta un împrumut
Limita de credit	Suma maximă de credit disponibilă unui împrumutat
Raport de credit	O înregistrare detaliată a istoricului de credit al unei persoane
Plata minimă	Cea mai mică sumă necesară pentru a plăti pe un cont de credit în fiecare lună
Rată anuală procentuală (DAE)	Costul anual al împrumutului, inclusiv dobânda și comisioanele
Cosemnatar	O persoană care acceptă să fie responsabilă pentru un împrumut dacă împrumutatul principal nu reușește să ramburseze
Creanță	Bani datorați unui creditor sau creditor
Perioadă de grație	O perioadă de timp în care nu se percepe dobândă pentru un cont de credit



## Fișă de lucru: Diagramă de comparație a prețurilor

**Obiectiv:** Dezvoltarea abilităților de a compara prețurile și de a lua decizii informate de cumpărare.

### Instrucțiuni:

1. Furnizați o foaie de lucru cu diagrama de comparare a prețurilor.
2. Încurajați persoanele să cerceteze și să compare prețurile pentru diferite produse sau servicii.
3. Ajutați-i să înregistreze prețurile, caracteristicile și orice informații suplimentare pentru comparație.
4. Discutați despre beneficiile de a găsi cea mai bună valoare pentru banii lor.

Identificați articolul sau produsul pentru care doriți să comparați prețurile:

- Articol/Produs: \_\_\_\_\_

Listați magazinele sau site-urile web unde puteți găsi articolul:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comparați prețurile pentru articol la fiecare magazin/site web și înregistrați-le în tabelul de mai jos:

Magazin/Site web	Preț (€)

Luați în considerare orice factori suplimentari care vă pot afecta decizia de cumpărare, cum ar fi costurile de transport, garanțiile sau recenziile clienților.

- Factori suplimentari: \_\_\_\_\_

Evaluați opțiunile și luați o decizie informată pe baza prețului și a altor factori.

- Decizie: \_\_\_\_\_

Reflecție:

- Reflectați asupra experienței dvs. de comparare a prețurilor.
- Luați în considerare modul în care compararea prețurilor vă poate ajuta să luați decizii de cumpărare mai bune.
- Reflecție: \_\_\_\_\_

## Fișă de lucru: Monitorizarea economisirii și graficul recompenselor

**Obiectiv:** Consolidarea obiceiurilor de economisire și oferirea de stimulente pentru atingerea obiectivelor de economisire. Pentru a încuraja copiii să dezvolte obiceiuri de economisire și să urmărească progresul lor către obiectivele de economisire.

### Instrucțiuni:

1. Furnizați o foaie de lucru pentru urmărirea economiilor și diagrama recompenselor.
2. Ajută-i pe indivizi să-și stabilească obiective specifice de economisire și să-și urmărească progresul.
3. Încurajați-i să aleagă recompense sau stimulente pentru atingerea reperelor.
4. Discutați despre importanța perseverenței și a gratificării întârziate.

### Stabiliți un obiectiv de economii:

- Notați obiectivul de economii pe care doriți să-l atingeți.
- Obiectiv de economii: \_\_\_\_\_

### Suma țintă:

- Stabiliți suma de bani pe care trebuie să o economisiți pentru a vă atinge obiectivul.
- Suma țintă: € \_\_\_\_\_

### Instrument de urmărire a economiilor:

- Utilizați tabelul de mai jos pentru a urmări progresul economiilor dvs. de fiecare dată când adăugați bani la economiile dvs.

Data	Suma economisită (€)	Economii totale (€)

### Etape ale recompensei:

- Identificați reperele de-a lungul drumului către obiectivul dvs. de economii.
- Stabiliți o mică recompensă sau sărbătoare pentru fiecare etapă atinsă.
- Etapa 1: \_\_\_\_\_
- Recompensă/Sărbătoare: \_\_\_\_\_
- Etapa 2: \_\_\_\_\_
- Recompensă/Sărbătoare: \_\_\_\_\_

### Reflectați și recompensați:

- Reflectați asupra progresului dvs. și sărbătoriți-vă etapele.
- Luați în considerare recompensele pe care vi le veți oferi atunci când atingeți fiecare etapă.
- Reflecție: \_\_\_\_\_
- Recompensă: \_\_\_\_\_

## Fișă de lucru: Obiective SMART

**Obiectiv:** Să ghideze persoanele în stabilirea unor obiective financiare specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (SMART). Pentru a ghida adulții cu dizabilități mintale în stabilirea unor obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (SMART).

### Instrucțiuni:

1. Furnizați o fișă de lucru pentru obiective SMART.
2. Asistați persoanele în identificarea obiectivelor financiare care se aliniază cu valorile și aspirațiile lor.
3. Ajutați-i să-și împartă obiectivele în acțiuni specifice și să stabilească un calendar pentru realizare.
4. Discutați despre importanța revizuirii și ajustării regulate a obiectivelor.

### Alegeți un obiectiv:

- Gândiți-vă la un obiectiv pe care doriți să-l atingeți.
- Obiectiv: \_\_\_\_\_
- Asigurați-vă obiectivul specific și clar, răspunzând la următoarele întrebări:
- Cine este implicat? \_\_\_\_\_
- Ce vrei să obții? \_\_\_\_\_
- Unde se va întâmpla? \_\_\_\_\_
- De ce este important pentru tine? \_\_\_\_\_
- Obiectiv specific: \_\_\_\_\_

### Măsurabil:

- Stabiliți cum vă veți măsura progresul și succesul:
- Cum vei ști când ți-ai atins obiectivul? \_\_\_\_\_
- Cât sau câți? \_\_\_\_\_
- Obiectiv măsurabil: \_\_\_\_\_

### Realizabil:

- Luați în considerare dacă obiectivul dvs. este realist și realizabil:
- Ce pași poți face pentru a-ți atinge obiectivul? \_\_\_\_\_
- Este ceva asupra căruia ai controlul? \_\_\_\_\_
- Obiectiv atins: \_\_\_\_\_

### Relevant:

- Gândiți-vă de ce obiectivul dvs. este important și relevant pentru dvs.:
- Cum se aliniază acest obiectiv cu interesele și valorile tale? \_\_\_\_\_
- Cum va avea un impact pozitiv atingerea acestui obiectiv asupra vieții tale? \_\_\_\_\_
- Obiectiv relevant: \_\_\_\_\_

## D. EDUCAȚIE FINANCIARĂ

Limitat în timp:

- Stabiliți un termen limită sau un interval de timp pentru atingerea obiectivului dvs.:

Când vrei să-ți atingi obiectivul? \_\_\_\_\_

Obiectiv limitat în timp: \_\_\_\_\_

Reflecție:

- Reflectați asupra obiectivului dvs. SMART și gândiți-vă la modul în care puteți lucra în acest sens.
- Reflecție: \_\_\_\_\_

## Fișă de lucru: Test de conștientizare a înșelătoriei

**Obiectiv:** Creșterea gradului de conștientizare a adulților cu dizabilități mintale asupra înșelătoriei și fraudelor financiare comune.

### Instrucțiuni:

1. Creați o fișă de lucru cu întrebări legate de escrocherii financiare.
2. Persoanele fizice pot răspunde la întrebări pentru a-și testa cunoștințele.
3. Discutați răspunsurile corecte și furnizați informații suplimentare despre identificarea și evitarea înșelătoriilor.

Citiți fiecare întrebare și selectați răspunsul corect încercuind litera corespunzătoare.

Întrebarea 1: Ce este o înșelătorie?

- a. O glumă amuzantă
- b. O modalitate de a face bani rapid
- c. O încercare de a păcăli sau a înșela oamenii pentru câștig personal

Întrebarea 2: Care dintre următoarele este un exemplu de înșelătorie?

- a. Vând meșteșuguri de casă
- b. Câștigarea unui premiu legitim într-un concurs
- c. Primirea unui e-mail care susține că ai câștigat o sumă mare de bani de la o loterie în care nu ai participat

Întrebarea 3: Adevărat sau Fals: Este sigur să partajați informații personale, cum ar fi adresa sau parola, cu străinii online.

- a. Adevărat.
- b. Fals.

Întrebarea 4: Ce ar trebui să faceți dacă primiți un apel telefonic sau un mesaj suspect care vă cere informații personale sau bani?

- a. Ignorați-l și nu faceți nimic
- b. Furnizați informațiile sau banii solicitați
- c. Închideți sau ștergeți mesajul și spuneți-i unui adult de încredere

## D. EDUCAȚIE FINANCIARĂ

Întrebarea 5: Ce poți face pentru a te proteja de escrocherii?

- a. Evitați deschiderea e-mailurilor de la expeditori necunoscuți
- b. Partajați-vă informațiile personale oricui vă solicită
- c. Răspunde la mesajele prin care se solicită bani sau informații personale

Întrebarea 6: Adevărat sau Fals: Companiile sau organizațiile legitime nu vă vor cere niciodată să plătiți o taxă sau să furnizați informații personale în avans pentru a revendica un premiu sau o recompensă.

- a. Adevărat.
- b. Fals.

Întrebarea 7: Ce este phishing-ul?

- a. Prinderea peștelui într-un iaz
- b. O încercare de a obține informații sensibile, cum ar fi parole sau detalii despre cardul de credit, deghându-se într-o entitate de încredere
- c. Un joc jucat cu un frisbee

Întrebarea 8: Adevărat sau Fals: Ar trebui să dați clic pe linkuri sau să descărcați atașamente în e-mailuri sau mesaje din surse necunoscute.

- a. Adevărat.
- b. Fals.

Întrebarea 9: Ce ar trebui să faci dacă bănuiești că ai fost înșelat?

- a. Păstrează-l pentru tine și uită de el
- b. Raportați-l unui adult de încredere sau părinților dvs
- c. Încercați să rezolvați singur problema

Întrebarea 10: Adevărat sau fals: înșelătoriile se întâmplă doar persoanelor în vârstă și nu copiilor.

- a. Adevărat.
- b. Fals.

## Fișă de lucru: Potrivirea noțiunilor despre bani

**Obiectiv:** Consolidarea conceptelor financiare și a definițiilor acestora.

Instrucțiuni:

1. Potriveți fiecare termen financiar din stânga cu definiția sa corectă din dreapta, desenând o linie pentru a le conecta.

Termen financiar	Definiție
Budget	Un plan despre cum îți vei cheltui banii
Economii	Bani rezervați pentru utilizare ulterioară
Sursă de venit	Bani pe care îi câștigați sau primiți
Cheltuială	Bani cheltuiți pe bunuri sau servicii
Creanță	Bani datorati cuiva sau unei organizații
Interes	Costul împrumutului de bani sau recompensa pentru economisirea banilor
ATM	O mașină care vă permite să retrageți bani
Card de credit	Un card care vă permite să împrumutați bani pentru a face achiziții
Antreprenor	O persoană care începe și conduce o afacere
Investiție	Folosirea banilor cu așteptarea de a obține un profit

## E. Consiliere vocațională



## Fișă de consiliere profesională pentru persoane cu dizabilitate intelectuală moderată

### Informații personale:

- Nume:
- Vârsta:
- Informații de contact:
- Tip de dizabilitate mintală:

### Interese și abilități:

- Ce activități sau hobby-uri vă plac cel mai mult?
- Ce sarcini sau activități te fac să te simți încrezător și capabil?
- Există interese sau abilități specifice pe care ați dori să le incorporați în munca dvs.?

### Cazare și suport:

- De ce acomodare sau sprijin aveți nevoie într-un mediu de lucru?
- Există provocări specifice cu care vă confrunțați care trebuie abordate la locul de muncă?

### Valori și obiective:

- Ce este cel mai important pentru tine într-un loc de muncă sau carieră?
- Care sunt obiectivele tale de carieră pe termen scurt și pe termen lung?
- Cum îți imaginezi cariera contribuind la bunăstarea și fericirea ta generală?

### Mediu de lucru:

- În ce tip de mediu de lucru vă simțiți confortabil? (de exemplu, liniștit, de susținere, structurat)
- Există condiții sau setări specifice de muncă care ar putea fi provocatoare pentru dvs.?

### Abilități și pregătire:

- Ce aptitudini și abilități dețineți în prezent care ar putea fi valoroase într-un loc de muncă?
- Există oportunități de formare sau de dezvoltare a abilităților pe care ați dori să le explorați?

### Explorarea carierei:

- Enumerați trei potențiale cariere sau posturi care vă interesează cel mai mult.
- Cariera/Rolul postului:
- Motive de interes:
- Cum pot abilitățile și abilitățile tale să contribuie la această carieră?
- Ce acomodări sau sprijin ar putea fi necesare pentru succes?

### Depășirea barierelor:

- Ce bariere potențiale anticipați în găsirea și menținerea unui loc de muncă?
- Cum puteți depăși aceste bariere sau să căutați asistență?

Rețea de asistență:

- Cine sunt oamenii din rețeaua ta de asistență care te pot ajuta în călătoria ta în carieră? (de exemplu, familie, prieteni, consilieri, specialiști în sprijinul vocațional)

Pasii urmatori:

- În funcție de interesele, abilitățile și obiectivele dvs. de carieră, care sunt următorii pași pe care trebuie să îi faceți pentru a urma o carieră?
- Cum vă poate ajuta rețeaua dumneavoastră de asistență să vă atingeți obiectivele?

Note Aditionale:

- Orice alte informații sau gânduri relevante pe care doriți să le includeți

# Fișă de consiliere vocațională pentru persoanele cu dizabilități mintale severe

### Informații personale:

- Nume:
- Vârsta:
- Informații de contact:
- Tip de dizabilitate mintală:

### Înțelegerea circumstanțelor personale:

- Care sunt provocările și limitările specifice ale dizabilității?
- Care sunt abilitățile, talentele și punctele forte ale individului?

### Interese și pasiuni:

- Ce activități, hobby-uri sau interese îi place persoanei sau de care se simte pasionată?
- Cum pot fi încorporate aceste interese în potențiale oportunități profesionale?

### Identificarea nevoilor de sprijin:

- • Ce acomodari și sprijin sunt necesare pentru ca individul să aibă acces la oportunități profesionale?
- • Există tehnologii de asistență specifice sau instrumente adaptative care le pot îmbunătăți capacitățile?

### Evaluarea opțiunilor profesionale:

- Explorați o serie de opțiuni profesionale care se aliniază cu abilitățile și interesele persoanei.
- Luați în considerare atât angajarea tradițională, cât și opțiunile alternative, cum ar fi munca de la domiciliu sau munca independentă, în funcție de situația individului.

### Investigarea angajatorilor incluzivi:

- Identificați angajatori sau locuri de muncă cunoscute pentru incluziunea și angajamentul lor de a angaja persoane cu dizabilități.
- Cercetați întreprinderile locale sau organizațiile favorabile persoanelor cu dizabilități care oferă medii de susținere.

### Dezvoltarea și formarea competențelor:

- Determinați dacă există abilități care pot fi dezvoltate sau îmbunătățite pentru a spori capacitatea de angajare.
- Analizați programe sau ateliere de formare profesională care se adresează persoanelor cu dizabilități.

### Rețea de sprijin:

- Discutați rețeaua de sprijin a individului, inclusiv familia, prietenii, îngrijitorii și resursele comunității.
- Determinați modul în care rețeaua de sprijin poate ajuta persoana în călătoria sa profesională.

### Stabilirea obiectivelor:

- Stabiliți obiective profesionale pe termen scurt și lung care să fie realizabile și aliniate cu abilitățile individului.
- Împărțiți obiectivele mai mari în pași mai mici și ușor de gestionat.

### Depășirea obstacolelor:

- Identificați barierele potențiale în calea angajării și strategiile pentru a le depăși.
- Discutați cum să gestionați orice posibilă discriminare sau concepții greșite despre dizabilități la locul de muncă.

### Plan individualizat:

- Dezvoltați un plan profesional personalizat care conturează pașii, resursele și calendarul pentru atingerea obiectivelor de carieră ale persoanei.
- Asigurați-vă că planul este flexibil și adaptabil pentru a se adapta oricăror schimbări sau provocări care pot apărea.

### Suport emoțional:

- Abordați orice preocupări emoționale sau psihologice legate de găsirea unui loc de muncă cu un handicap mintal sever.
- Încurajează auto-advocacy și reziliența.

### Monitorizare și evaluare:

- Programați sesiuni de monitorizare pentru a analiza progresul și pentru a face ajustări la planul profesional, dacă este necesar.
- Sărbătorește realizările și succesele de-a lungul drumului.

Amintiți-vă, fiecare individ este unic, iar consilierea vocațională ar trebui adaptată pentru a răspunde nevoilor și aspirațiilor specifice ale persoanei cu dizabilități severe. Colaborarea cu alți profesioniști, cum ar fi terapeuții ocupaționali și consilierii de reabilitare vocațională, poate fi, de asemenea, benefică în furnizarea de sprijin cuprinzător.

# Consiliere vocațională cu persoanele cu dizabilități mintale moderate

### Pasul 1: Evaluare

- Efectuați o evaluare cuprinzătoare a abilităților, punctelor forte și a domeniilor de interes ale individului.
- Identificați orice provocări specifice legate de dizabilitățile mintale specifice care pot afecta alegerile profesionale.
- Implicați individul, membrii familiei și profesioniștii de sprijin în procesul de evaluare.

### Pasul 2: Stabilirea obiectivelor

- Stabiliți în colaborare cu individul obiective profesionale realiste pe termen scurt și lung.
- Asigurați-vă că obiectivele sunt atinse și aliniate cu capacitățile și aspirațiile persoanei.
- Împărțiți obiectivele mai mari în pași mai mici, realizabili.

### Pasul 3: Dezvoltarea abilităților

- Identificați abilitățile necesare pentru potențialele oportunități profesionale pe baza intereselor și obiectivelor individului.
- Creați un plan de dezvoltare și formare a abilităților, punând accent pe învățarea practică și practică.
- Utilizați o varietate de metode de predare, inclusiv ajutoare vizuale, jocuri de rol și simulări din viața reală.

### Pasul 4: Explorarea opțiunilor profesionale

- Cercetați diferite opțiuni profesionale care se potrivesc cu interesele și abilitățile individului.
- Luați în considerare atât angajarea tradițională, cât și opțiunile alternative, cum ar fi angajarea susținută sau microîntreprinderile.
- Explorați oportunități de observare a unui loc de muncă sau de stagiu pentru a obține experiență directă.

### Pasul 5: Nevoile de sprijin

- Identificați și implementați adaptările adecvate la locul de muncă pentru a sprijini nevoile individului.
- Colaborați cu potențialii angajatori pentru a crea medii de lucru incluzive și de susținere.
- Utilizați tehnologii de asistență și instrumente adaptative pentru a îmbunătăți performanța la locul de muncă.

### Pasul 6: Pregătirea locului de muncă

- Asistați persoana în crearea unui CV profesional și dezvoltarea eficientă abilități de comunicare.
- Oferiți îndrumări privind comportamentul adecvat la locul de muncă și interacțiunile sociale.
- Efectuați simulate de interviuri pentru a construi încrederea și pentru a vă pregăti pentru interviurile de angajare.

### Pasul 7: Plasarea unui loc de muncă și sprijin

- Facilitează plasarea unui loc de muncă prin conectarea cu angajatori care sunt deschiși să angajeze persoane cu dizabilități.
- Oferiți sprijin continuu, coaching și mentorat individului la noul său loc de muncă.
- Colaborează cu angajatorul pentru a asigura o tranziție ușoară și o integrare cu succes la locul de muncă.

### Pasul 8: Evaluare regulată

- Programați evaluări regulate pentru a evalua progresul către obiectivele profesionale.
- Modificați planul vocațional după cum este necesar, în funcție de performanța și preferințele individului.
- Sărbătoriți realizările și recunoașteți eforturile de-a lungul procesului.

### Pasul 9: Dezvoltare personală și socială

- Încurajați persoana să participe la activități sociale pentru a dezvolta prietenii și o rețea de sprijin.
- Sprijiniți creșterea personală și abilitățile de auto-advocacy pentru a spori independența și încrederea în sine.

### Pasul 10: Sprijin și advocacy continuu

- Continuați să ofere sprijin continuu, chiar și după plasarea cu succes a unui loc de muncă.
- Pledați pentru drepturile și includerea adultului la locul de muncă și în comunitate.

# Fișă de consiliere profesională pentru persoane cu dizabilitate mintală și senzorială medie

### Informații personale:

- Nume:
- Vârsta:
- Informații de contact:
- Tipul de handicap (dacă este cunoscut):

### Înțelegerea dizabilității specifice și a abilităților individuale:

- Descrieți punctele forte și provocările individuale legate de dizabilitățile mintale.
- Cum afectează dizabilitatea comunicarea, interacțiunile sociale și procesarea senzorială?

### Interese și pasiuni:

- Identificați interesele și pasiunile speciale ale individului.
- Cum pot fi încorporate aceste interese în potențiale oportunități profesionale?

### Experiențe anterioare de muncă sau de voluntariat (dacă este cazul):

- Enumerați orice experiență anterioară de muncă, stagii sau activități de voluntariat.
- Ce tipuri de sarcini sau medii au fost cele mai plăcute pentru individ?

### Evaluarea competențelor legate de muncă:

- Identificați abilitățile și abilitățile individuale legate de muncă (de exemplu, atenție la detalii, rezolvarea problemelor, abilități tehnice).
- Cum pot fi utilizate aceste abilități în diferite roluri?

### Considerații senzoriale:

- Descrieți orice sensibilități sau preferințe senzoriale care ar trebui luate în considerare într-un mediu de lucru.
- Cum poate fi adaptat locul de muncă pentru a se adapta nevoilor senzoriale?

### Comunicare și abilități sociale:

- Evaluați abilitățile de comunicare și sociale ale individului într-un context de muncă.
- Dezvoltați strategii pentru a îmbunătăți aceste abilități, dacă este necesar.

### Explorare profesională:

- Cercetați diferite opțiuni profesionale care se aliniază cu abilitățile și interesele individului.
- Luați în considerare atât angajarea tradițională, cât și opțiunile alternative, cum ar fi munca independentă sau munca la distanță.

### Programe de formare profesională și educație

- Enumerați programele sau atelierelor de formare profesională care se adresează persoanelor cu acest handicap specific
- Evaluați beneficiile potențiale ale fiecărui program pentru obiectivele profesionale ale individului.

Locuri de muncă asistate și acomodare la locul de muncă:

- Discutați despre beneficiile angajării sprijinite.
- Identificați acomodații la locul de muncă care pot sprijini succesul individului la locul de muncă.

Stabilirea obiectivelor:

- Stabiliți cu individ obiective profesionale pe termen scurt și lung.
- Împărțiți obiectivele mai mari în pași mai mici, realizabili.

Rețea de sprijin:

- Identificați persoanele sau organizațiile care pot oferi sprijin pe parcursul călătoriei profesionale (de exemplu, familie, profesioniști de sprijin, consilieri vocaționali).

Creștere personală și bunăstare:

- Discutați modalități de a susține bunăstarea generală și stima de sine a persoanei.
- Cum pot activitățile de creștere personală să completeze obiectivele profesionale?

Evaluare și monitorizare continuă:

- Stabiliți date pentru evaluări regulate și sesiuni de monitorizare pentru a urmări progresul.
- Discutați cum să abordați orice provocări sau să faceți ajustări la planul vocațional.

Recunoaștere și sărbătoare:

- Subliniați realizările și progresul individului în parcursul vocațional.
- Sărbătorește reperatele și succesele de-a lungul drumului.



# Consiliere profesională INTERVENȚII Fișă de lucru pentru persoanele cu dizabilitate mintală severă

### Revizuirea istoriei vieții:

- Implicați persoana într-o trecere în revistă a istoriei vieții pentru a reaminti despre locurile de muncă, hobby-uri și realizări din trecut.
- Folosiți fotografii vechi, documente sau suveniruri pentru a declanșa amintiri din viața lor profesională.

### Evaluarea punctelor forte și a intereselor:

- Efectuați o evaluare pentru a identifica punctele forte, abilitățile și interesele actuale ale persoanei.
- Întrebați despre activitățile și hobby-urile lor preferate pentru a explora potențiale posibilități profesionale.

### Creare colaj:

- Furnizați reviste, ziare și rechizite de artă pentru a crea un colaj axat pe vocație.
- Încurajați-i să includă imagini și cuvinte legate de interesele și aspirațiile lor de carieră.

### Joc de rol:

- Folosiți scenarii de jocuri de rol legate de diferite roluri profesionale pentru a explora sentimentele și preferințele persoanei.
- Acest lucru poate ajuta la identificarea posibilelor opțiuni profesionale care rezonază cu individul.

### Demonstrarea abilităților de muncă:

- Permiteți individului să demonstreze orice abilități anterioare legate de locul de muncă pe care le-ar putea avea încă, cum ar fi organizarea, sortarea sau numărarea.
- Lăudați și recunoașteți-le abilitățile în timpul demonstrației.

### Discuții de grup:

- Conduceți discuții de grup despre diferite domenii sau activități profesionale.
- Încurajați persoana să-și împărtășească gândurile și ideile într-un mediu de sprijin.

### Terapia prin artă:

- Furnizați materiale de artă pentru ca individul să se exprime prin pictură, desen sau artizanat.
- Acest lucru poate servi ca o ieșire creativă și poate ajuta la dezvăluirea intereselor sau talentelor ascunse.

### Jocuri bazate pe abilități:

- Jucați jocuri care implică abilități relevante pentru sarcinile de serviciu, cum ar fi potrivirea, sortarea sau rezolvarea problemelor.
- Aceste jocuri pot ajuta la identificarea abilităților cognitive păstrate și la stimularea minții.

Demonstrații de tehnologie adaptivă:

- Prezența tehnologiilor adaptative care pot ajuta la îndeplinirea sarcinilor profesionale, cum ar fi dispozitivele activate prin voce sau organizatoarele digitale.
- Demonstrați modul în care aceste instrumente pot sprijini independența și productivitatea.

Videoclipuri de explorare a carierei:

- Afișați videoclipuri care prezintă diferite cariere și medii de lucru pentru a iniția conversații despre potențialele interese profesionale. Permiteți individului să-și exprime gândurile și preferințele după ce a vizionat videoclipurile.

Vizită sau simulare profesională:

- Aranjați o vizită la un centru de formare profesională sau la un mediu de lucru simulat pentru a oferi o experiență practică. Acest lucru poate ajuta individul să înțeleagă cerințele diferitelor locuri de muncă și să-și evalueze nivelul de confort.

## Fișă de lucru: Inventarul de interese și abilități

### Auto-explorare:

Activitate: „Descoperirea intereselor și abilităților mele”

Obiectiv: Ajuțați adulții cu dizabilități mintale să-și identifice interesele și abilitățile pentru a explora potențialele căi de carieră.

### Instrucțiuni:

- Furnizați o fișă de inventar cu diferite domenii de interes și abilități.
- Încurajați adulții să bifeze casetele de lângă interesele și abilitățile care rezonează cu ei.
- Discutați răspunsurile lor și ajutați-i să exploreze opțiunile de carieră aliniate cu interesele și abilitățile lor.

### Fișă de lucru: Inventarul de interese și abilități

Obiectiv: Să-i ajute pe indivizi să-și identifice interesele și abilitățile pentru a explora potențialele căi de carieră.

### Interests:

- Gândiți-vă la activitățile, subiectele sau subiectele care vă plac sau considerați interesante. Bifați casetele de lângă interesele care rezonează cu dvs.
  - Artă și Design
  - Tehnologie și calculatoare
  - Sport și Atletism
  - Ajutându-i pe alții
  - Știință și Cercetare
  - Muzică și artele spectacolului
  - Scriere și comunicare
  - Natura și în aer liber
  - Gătit și Mâncare
  - Afaceri și antreprenariat
  - Alte: \_\_\_\_\_

### Aptitudini:

- Luați în considerare abilitățile sau talentele pe care le dețineți. Bifați casetele de lângă abilitățile pe care le aveți sau pe care doriți să le dezvoltați.
  - Rezolvarea problemelor
  - Creativitate
  - Comunicare
  - Conducere
  - Organizare
  - Lucru în echipă
  - Atenție la detalii
  - De gestionare a timpului
  - Abilități tehnice (de exemplu, cunoștințe de calculator, codare)
  - Alte: \_\_\_\_\_

### Reflecție:

- Priviți interesele și abilitățile pe care le-ați identificat.
- Gândiți-vă la modul în care acestea pot fi aplicate în diferite cariere sau domenii de activitate.
- Luați în considerare orice legătură între interesele și aptitudinile dvs.
- Reflecție: \_\_\_\_\_

### Căi potențiale de carieră:

- Pe baza intereselor și abilităților dvs., gândiți-vă la potențialele căi de carieră care se aliniază cu acestea.
- Notează trei căi de carieră care ies în evidență pentru tine.
- Calea de carieră 1: \_\_\_\_\_
- Calea de carieră 2: \_\_\_\_\_
- Calea de carieră 3: \_\_\_\_\_

### Explorări suplimentare:

- Efectuați cercetări sau căutați îndrumări pentru a afla mai multe despre căile de carieră pe care le-ați identificat.
- Luați în considerare discuția cu profesioniști din acele domenii sau explorarea oportunităților educaționale pentru a dobândi mai multe cunoștințe și abilități.

## Fișă de lucru: Fișă cu informații despre carieră

### Explorarea carierei:

Activitate: „Proiect de cercetare în carieră”

Obiectiv: Introducerea adulților cu dizabilități mintale în diferite cariere și încurajarea cercetării independente.

#### Instrucțiuni:

- Alocați fiecărui adult o carieră specifică de cercetare.
- Furnizați o fișă de lucru despre carieră cu secțiuni pentru descrierea postului, educația/formarea necesară, abilități și salariu.
- Cereți adulților să completeze fișa de lucru pe baza cercetărilor lor.
- Rugați-i să-și împărtășească constatările cu grupul, stimulând discuțiile și împărtășind informații despre carieră.

### Fișă de lucru: Fișă cu informații despre carieră

Obiectiv: Introducerea persoanelor în diferite cariere și încurajarea cercetării independente.

#### Numele carierei:

- Notați numele carierei pe care o cercetați.
- Numele carierei: \_\_\_\_\_

#### Descrierea postului:

- Descrieți ce fac indivizii din această carieră și sarcinile pe care le îndeplinesc.
- Descrierea postului: \_\_\_\_\_

#### Educație/Instruire necesară:

- Identificați nivelul de educație sau pregătirea specifică necesară pentru a urma această carieră.
- Educație/Instruire necesară: \_\_\_\_\_

#### Aptitudini:

- Enumerați abilitățile care sunt importante pentru succesul în această carieră.
- Aptitudini: \_\_\_\_\_

#### Salariu:

- Cercetați și estimați intervalul de salariu tipic pentru persoanele din această carieră.
- Grilă de salarizare: \_\_\_\_\_

#### Reflecție:

- Reflectați asupra informațiilor despre carieră pe care le-ați adunat.
- Ce vă interesează la această carieră?
- Dețineți vreuna dintre abilitățile necesare pentru această carieră?
- Cum vă influențează nivelul de salariu percepția asupra carierei?
- Reflecție: \_\_\_\_\_

Nu uitați să oferiți suficient spațiu pentru ca persoanele să își scrie răspunsurile. Încurajați-i să efectueze cercetări independente pentru a culege informații exacte despre cariera pe care o explorează. Ajustați designul și aspectul foii de lucru pentru a o face atrăgătoare din punct de vedere vizual și ușor de înțeles pentru persoanele cu care lucrați.

## Fișă de lucru: Model de CV

### Dezvoltarea CV-ului:

Activitate: „Dezvoltarea CV-ului meu”

Obiectiv: Introducerea adulților cu dizabilități mintale în conceptul de CV și asistarea acestora în crearea propriului CV.

#### Instrucțiuni:

- Furnizați un model de CV cu secțiuni pentru informații personale, educație, abilități și experiențe.
- Îndrumați adulții în completarea modelului pe baza informațiilor și experiențelor lor relevante.
- Discutați despre importanța adaptării CV-urilor la anumite oportunități de muncă și oferiți sfaturi despre prezentare și formatare.

### Fișă de lucru: Model de CV

Obiectiv: Introducerea adulților cu dizabilități mintale în conceptul de CV și asistarea acestora în crearea propriului CV.

#### Informații personale:

- Completați următoarele secțiuni cu informațiile dumneavoastră personale.
- Numele complet:
- Informații de contact (adresă, număr de telefon, e-mail):

#### Rezumat:

- Scrieți un scurt rezumat care să evidențieze punctele forte și realizările tale cheie.
- Rezumat: \_\_\_\_\_

#### Educație:

- Enumerați mediul dvs. educațional, inclusiv școlile frecventate și orice certificări sau diplome obținute.
- Numele școlii și locația:
- Anii petrecuți:
- Licență sau certificare (dacă este cazul):

#### Experiență de muncă:

- Enumerați experiențele de muncă anterioare, începând cu cele mai recente.
- Includeți titlul postului, numele companiei/organizației și datele angajării.
- Denumirea funcției:
- Numele companiei/organizației:
- Datele de angajare:

### Abilități:

- Identificați și enumerați abilitățile relevante.
- Abilitatea 1:
- Abilitatea 2:
- Abilitatea 3:

### Informații suplimentare:

- Adăugați orice informații suplimentare care ar putea fi relevante pentru CV-ul dvs., cum ar fi experiența de voluntariat, activități extracurriculare sau realizări speciale.
- Informații suplimentare: \_\_\_\_\_

### Referințe:

- Enumerați persoanele care vă pot oferi o referință, cum ar fi profesori, angajatori sau mentori.
- Includeți numele lor, informațiile de contact și relația lor cu dvs.
- Referința 1:
  - Nume:
  - Informații de contact:
  - Relație:
- Referința 2:
  - Nume:
  - Informații de contact:

### Examinați și editați:

- Acordați-vă timp pentru a vă revizui CV-ul pentru orice erori sau zone de îmbunătățire.
- Asigurați-vă că toate informațiile sunt corecte și bine prezentate.



# Fișă de lucru: Abilități de aplicare pentru un loc de muncă

### Abilități de aplicare a unui loc de muncă:

Activitate: „Practica de aplicare pentru un loc de muncă”

Obiectiv: Familiarizarea adulților cu dizabilități mintale cu procesul de completare a formularelor de cerere de angajare.

#### Instrucțiuni:

- Furnizați fiecărui adult o Cerere de Angajare.
- Îndrumați adulții prin fiecare secțiune a formularului, explicând informațiile necesare și cum să le completeze cu acuratețe.
- Încurajați adulții să exerseze completarea formularului în mod independent sau cu asistență, folosind scenarii fictive.
- Examinați formularele completate, oferind feedback și sugestii de îmbunătățire.

### Fișă de lucru: Cerere de Angajare

Completați cererea de angajare furnizând informațiile solicitate.

#### Informații personale:

- Numele complet:
- Abordare:
- Număr de telefon:
- Adresa de e-mail:

#### Postul pentru care ați candidat:

- Denumirea funcției:
- Departament/Divizie:

#### Disponibilitate:

- Zilele și orele disponibile pentru a lucra:
- Data de început:

#### Educație:

- Cel mai înalt nivel de educație finalizat:
- Numele scolii:
- Anii petrecuti:

#### Experiență de muncă:

- Numele companiei/organizației:
- Denumirea funcției:
- Datele de angajare:
- Responsabilități:
-

### Abilități și calificări:

- Enumerați abilitățile și calificările relevante care vă fac un candidat potrivit pentru poziție.

### Recomandări:

- Enumerați persoanele care vă pot oferi o recomandare, cum ar fi profesori, mentori sau angajatori anteriori.
- Includeți numele lor, informațiile de contact și relația lor cu dvs.
- Recomandarea 1:
  - Nume:
  - Informații de contact:
  - Relație:
- Recomandarea 2:
  - Nume:
  - Informații de contact:
  - Relație:

### Semnătură:

- Semnați și datați formularul de cerere pentru a confirma că informațiile furnizate sunt adevărate și corecte.

## F. Siguranță pe Internet

### 1. Joc de protecție a informațiilor personale:

Creați un joc în care participanții potrivească cardurile cu informații personale (de exemplu, nume, adresă, număr de telefon) cu acțiuni adecvate pentru a le proteja (de exemplu, nu le partajează cu străinii, folosind setările de confidențialitate). Utilizați imagini și un limbaj simplificat pentru a asigura înțelegerea. Consolidază practicile sigure și oferă feedback pozitiv pe tot parcursul jocului.

### 2. Scenete despre comportament online sigur:

Împărțiți participanții în grupuri mici și atribuiți fiecărui grup un scenariu specific legat de rețelele sociale și securitatea internetului. Rugați-i să creeze scenete care să demonstreze un comportament online sigur, cum ar fi recunoașterea și raportarea hărțuirii cibernetice sau protejarea informațiilor personale. Permiteți participanților să-și prezinte scenetele și să discute despre importanța acțiunilor lor.

### 3. Scuturi de confidențialitate pentru rețelele sociale:

Folosind carton sau alte materiale, ajutați participanții să creeze scuturi de confidențialitate. Acestea pot fi decorate și personalizate. Explicați că scuturile de confidențialitate sunt folosite pentru a acoperi ecranul în timp ce introduceți parole sau informații personale, protejându-le de privirile indiscrete. Subliniați importanța confidențialității și consolidați utilizarea scuturilor în online interacțiuni.

### 4. Emoticon Online Safety Potrivire:

Creați un joc de potrivire folosind cărți care prezintă diferite emoticoane și comportamente online sigure corespunzătoare. Participanții trebuie să potrivească emoticonul corect cu acțiunea corespunzătoare, cum ar fi raportarea hărțuirii cibernetice sau ignorarea mesajelor suspecte. Încurajați discuțiile despre emoții și răspunsurile adecvate în diferite situații online.

### 5. Joc de rol de siguranță online

Implicați participanții în activități de joc de rol în care își asumă roluri diferite (de exemplu, utilizator, prieten, străin) în scenarii online. Ghidați-i prin interacțiuni și încurajați luarea deciziilor cu privire la practicile sigure pe internet. Oferiți feedback pozitiv și discutați rezultatele fiecărui scenariu pentru a consolida învățarea.

### 6. Reguli de comunicare digitală:

Discutați și stabiliți un set de reguli de comunicare digitală cu participanții. Creați carduri sau afișe vizuale care subliniază reguli importante pentru interacțiunile online, cum ar fi folosirea unui limbaj politicos, nedistribuirea informațiilor personale și raportarea oricăror mesaje incoade sau inadecvate. Jucați diferite scenarii pentru a întări regulile în situații practice.

### 7. Joc de sortare a informațiilor personale:

Pregătiți carduri cu diferite tipuri de informații personale, cum ar fi numele, adresa, data nașterii și numărul de telefon. Cereți participanților să sorteze cardurile în două categorii: „Informații de partajat” și „Informații de păstrat privat”. Discutați motivele pentru a păstra anumite informații private și riscurile potențiale de a partaja prea mult online.

## F. SIGURANȚĂ PE INTERNET

### 8. Explorarea setărilor de confidențialitate:

Alegeți o platformă de socializare și ghidați participanții prin procesul de explorare a setărilor sale de confidențialitate. Demonstrați cum să ajustați setările legate de vizibilitatea profilului, partajarea datelor și solicitările de prietenie. Încurajați participanții să facă alegeri care să se alinieze cu nivelul lor de confort și să discute despre impactul setărilor de confidențialitate asupra siguranței online.

### 9. Reguli de siguranță pe internet:

Creați o foaie de lucru cu o listă de reguli de siguranță pe internet, cum ar fi „Nu partajați informații personale online” sau „Folosiți parole puternice”. Participanții pot încercui sau bifa regulile pe care le cunosc și le înțeleg deja. Discutați fiecare regulă și oferiți explicații simple sau exemple pentru a consolida înțelegerea.

### 10. Atelier de consolidare a parolelor:

Implicați participanții într-o activitate practică pentru a crea parole puternice. Furnizați o listă de cerințe comune pentru parole (de exemplu, litere mari, cifre, simboluri) și solicitați participanților să creeze parole care îndeplinesc aceste criterii. Discutați despre importanța parolelor unice și despre importanța de a nu le partaja altora.

## Fișă de lucru: Fișă de lucru de conștientizare a agresiunii cibernetice

Instrucțiuni: Citiți cu atenție următoarele scenarii și răspundeți la întrebările de mai jos.

Scenariul 1: Sara a primit un mesaj răutăcios pe rețelele de socializare în care cineva o insultată și își bate joc de aspectul ei. Se simte supărată și jenată.

Este acesta un exemplu de hărțuire cibernetică?

- Da.  
 Nu.

Cum crezi că s-ar putea simți Sarah după ce a primit acest mesaj? (Scrie câteva cuvinte)

---

Ce poate face Sarah pentru a face față acestei situații? (Scrieți cel puțin două sugestii)

---



---

Scenariul 2: Marco vede o postare pe profilul de socializare al prietenului său în care alții fac comentarii răutăcioase despre o altă persoană. Marco vrea să se alătore conversației

Este în regulă ca Marco să participe la comentariile răutăcioase?

- Da.  
 Nu.

Ce poate face Marco în loc să se alătore conversației negative? (Scrieți cel puțin două alternative)

---



---

Scenariul 3: Emilia observă că colegul ei de clasă, Giovanni, este agresat cibernetice de cineva de la școala lor. Ea vrea să-l ajute, dar nu știe ce să facă.

Cum îl poate sprijini Emilia pe Giovanni în această situație? (Scrieți cel puțin două sugestii)

---



---

De ce este important să luați măsuri și să nu ignorați incidentele de hărțuire cibernetice? (Scrieți câteva propoziții)

---



---

## F. SIGURANȚĂ PE INTERNET

Care sunt câteva modalități prin care indivizii pot promova un mediu online pozitiv și pot preveni hărțuirea cibernetică? (Scrieți cel puțin trei sugestii)

---

---

Întrebări suplimentare:

Definiți hărțuirea cibernetică cu propriile cuvinte. (Scrie o propoziție sau două)

---

---

Cum ați descrie impactul agresiunii ciberetice asupra persoanei vizate? (Scrieți câteva propoziții)

---

---

Concluzie:

Hărțuirea cibernetică poate avea consecințe grave asupra bunăstării mentale și emoționale a indivizilor. Este esențial să înțelegem ce este hărțuirea cibernetică și să luăm măsuri pentru a-l preveni și a-l aborda. Prin completarea acestei foi de lucru, ați dobândit conștientizare cu privire la hărțuirea cibernetică și ați învățat strategii pentru a-i sprijini pe cei afectați. Amintiți-vă, bună-tatea și respectul sunt importante în interacțiunile noastre online.

## Fișă de lucru: Comunicare online sigură

**Instrucțiuni:** Citiți următoarele exemple de interacțiuni online și desenați o față zâmbitoare lângă exemplele de comunicare sigură și o față tristă lângă exemplele de comunicare nesigură.

Exemplul 1:

Interacțiunea pozitivă: Maria comentează la postarea prietenului ei, spunând: "Felicitări! Ai făcut o treabă extraordinară!"

Exemplul 2:

Interacțiune negativă: Marco insultă un străin într-un chat de joc online, folosind un limbaj jignitor și făcând remarci denigratoare..

Exemplul 3:

Interacțiune pozitivă: Sara împărtășește un citat inspirator pe profilul ei de pe rețelele de socializare pentru a ridica spiritul prietenilor ei.

Exemplul 4:

Interacțiune negativă: Giacomo răspândește zvonuri despre un coleg de clasă într-un chat de grup, provocând rău și jenă.

Exemplul 5:

Interacțiune pozitivă: Alessia își întreabă prietena dacă se simte bine după ce a observat o postare tristă, oferind sprijin și înțelegere.

Exemplul 6:

Interacțiune negativă: Alessio copiază și partajează mesaje private fără consimțământ, încălcând încrederea și confidențialitatea cuiva.

Exemplul 7:

Interacțiune pozitivă: Lisa împărtășește un articol util despre sfaturi de siguranță online cu adepții ei din rețelele sociale pentru a crește gradul de conștientizare.

Exemplul 8:

Interacțiune negativă: Dario agresează cibernetic un coleg, trimițând în mod repetat mesaje jignitoare și făcând comentarii răutăcioase.

Exemplul 9:

Interacțiune pozitivă: Daniel nu este de acord cu o postare, împărtășind perspectiva lui diferită fără a recurge la atacuri personale.

Exemplul 10:

Interacțiune negativă: Emma se implică în hărțuirea online trimițând în mod repetat mesaje de amenințare cuiva.



## F. SIGURANȚĂ PE INTERNET

Întrebări reflexive:

Ce exemple ai marcat cu o față zâmbitoare? (Enumerati numerele)

---

Ce exemple ai marcat cu o față tristă? (Enumerati numerele)

---

Care sunt unele caracteristici ale comunicării online sigure? (Scrieți câteva puncte)

---

---

Cum poate afecta comunicarea online nesigură persoanele și bunăstarea lor? (Scrieți câteva propoziții)

---

---

---

Ce pași puteți lua pentru a promova comunicarea online sigură în propriile interacțiuni? (Scrieți cel puțin două sugestii)

---

---

Concluzie:

Comunicarea online sigură joacă un rol crucial în stimularea interacțiunilor digitale pozitive și în crearea unei comunități online respectuoase. Prin clasificarea exemplurilor de interacțiuni online ca fiind sigure sau nesigure, ați câștigat conștientizarea impactului opțiunilor de comunicare. Nu uitați să alegeți bunătatea, respectul și empatia în interacțiunile dvs. online, asigurând un mediu online mai sigur și mai pozitiv pentru toată lumea.

## Fișă de lucru: Comunicare online sigură #2

**Instrucțiuni:** Citiți următoarele exemple de interacțiuni online și desenați o față zâmbitoare lângă exemplele de comunicare sigură și o față tristă lângă exemplele de comunicare nesigură.

Exemplul 1:

Tommaso postează un comentariu la fotografia unui prieten, spunând: „Arăți grozav! Îmi place ținuta ta!”

Exemplul 2:

Simona îi trimite un mesaj direct unui coleg de clasă, cerând ajutor pentru o temă.

Exemplul 3:

Michele răspunde la o postare cu un comentariu nepoliticos și ofensator, insultând persoana care făcut postarea.

Exemplul 4:

Emilia își etichetează prietenii într-un meme amuzant care crede că le va plăcea.

Exemplul 5:

Giovanni postează un comentariu răutăcios la poza cuiva, batându-și joc de aspectul său.

Exemplul 6:

Sara împărtășește un articol util despre sănătatea mintală prietenilor ei din rețelele de socializare.

Exemplul 7:

Alessio se angajează într-o dezbatere amicală în secțiunea de comentarii a unui articol de știri, împărtășind diferite perspective cu respect.

Exemplul 8:

Luciana primește un mesaj nepotrivit de la un străin, cerând informații personale.

Exemplul 9:

David lasă un comentariu susținător și încurajator pe postarea unui prieten despre realizările lor.

Exemplul 10:

Rachele împărtășește o conversație privată fără permisiune, stânjenindu-și în mod public prietena.

## F. SIGURANȚĂ PE INTERNET

Întrebări reflexive:

Ce exemple ai marcat cu o față zâmbitoare? (Enumerati numerele)

---

Ce exemple ai marcat cu o față tristă? (Enumerati numerele)

---

Care sunt unele caracteristici ale comunicării online sigure? (Scrieți câteva puncte)

---

---

Cum poate afecta comunicarea online nesigură persoanele și bunăstarea lor? (Scrieți câteva propoziții)

---

---

---

Ce pași puteți lua pentru a promova comunicarea online sigură în propriile interacțiuni? (Scrieți cel puțin două sugestii)

---

---

Concluzie:

Comunicarea online sigură este esențială pentru menținerea interacțiunilor digitale pozitive și respectuoase. Prin categorizarea exemplelor de interacțiuni online ca fiind sigure sau nesigure, ați dobândit conștientizarea a ceea ce constituie comunicarea online adecvată. A își aminti să fii mereu atent la cuvintele tale și tratează-i pe ceilalți cu bunătate și respect în lumea digitală.

## Fișă de lucru: Reguli de siguranță pe internet

**Instrucțiuni:** Citiți cu atenție următoarele reguli de siguranță pe internet. Încercuiește sau bifează regulile pe care deja le cunoști și le înțelegi. Discutați fiecare regulă cu instructorul sau cu membrii grupului și oferiți explicații simple sau exemple pentru a vă consolida înțelegerea.

Reguli de siguranță pe internet:

- Nu partajați informații personale online.
- Folosiți parole puternice și unice.
- Gândiți-vă înainte să faceți clic pe linkuri sau să descărcați fișiere.
- Fiți precaut când partajați fotografii sau videoclipuri online.
- Țineți-vă antivirusul și software-ul la zi.
- Fii atent la ceea ce postezi online; poate avea consecințe pe termen lung.
- Raportați și blocați orice conținut sau utilizatori suspecti sau neadecvați.
- Fii respectuos și amabil cu ceilalți în interacțiunile tale online.
- Verificați credibilitatea informațiilor înainte de a le partaja.
- Setezi setările de confidențialitate pentru a controla cine vă poate vedea conținutul online.

Explicații sau exemple:

- Nu partajați informații personale online: acestea includ numele dvs. complet, adresa, numărul de telefon, numele școlii sau orice alte detalii private care ar putea fi folosite pentru a vă identifica sau a vă localiza.
- Folosiți parole puternice și unice: creați parole greu de ghicit pentru alții. Evitați utilizarea cuvintelor uzuale sau a informațiilor personale. Combinați litere mari și mici, numere și simboluri pentru a vă consolida parolele.
- Gândiți-vă înainte să faceți clic pe linkuri sau să descărcați fișiere: Unele linkuri sau fișiere pot conține viruși sau pot duce la site-uri web rău intenționate. Verificați întotdeauna sursa și aveți grijă când faceți clic sau descărcați.
- Fiți precaut când partajați fotografii sau videoclipuri online: rețineți că, odată ce ceva este postat online, poate fi dificil să eliminați sau să controlați cine îl vede. Gândiți-vă la potențialele consecințe înainte de a partaja conținut personal sau sensibil.
- Țineți-vă antivirusul și software-ul la zi: actualizați în mod regulat programul antivirus și alte programe software pentru a vă proteja împotriva celor mai recente amenințări și vulnerabilități.
- Fii atent la ceea ce postezi online; poate avea consecințe pe termen lung: Internetul are o memorie lungă, iar conținutul postat online poate avea efecte de durată asupra reputației și oportunităților viitoare. Gândește-te de două ori înainte de a posta ceva care poate fi dăunător sau nepotrivit.
- Raportați și blocați orice conținut sau utilizatori suspecti sau neadecvați: dacă întâlniți conținut sau utilizatori care vă fac inconfortabil sau care încalcă regulile platformei, raportați-le autorităților competente sau administratorilor platformei.
- Fiți respectuos și amabili cu ceilalți în interacțiunile dvs. online: tratați-i pe ceilalți cu respect și bunățate, așa cum ați face în interacțiunile față în față. Evitați implicarea în hărțuirea cibernetică sau răspândirea urii online.

## F. SIGURANȚĂ PE INTERNET

- Verificați credibilitatea informațiilor înainte de a le partaja: verificați sursa informațiilor și asigurați-vă că este corectă și de încredere înainte de a le partaja altora. Dezinformarea poate dăuna altora și poate crea panică inutilă.
- Setați setările de confidențialitate pentru a controla cine vă poate vedea conținutul online: ajustați setările de confidențialitate pe platformele de rețele sociale și alte servicii online pentru a limita cine vă poate accesa informațiile și postările personale.
- Discutați fiecare regulă cu instructorul dumneavoastră sau cu membrii grupului pentru a consolida înțelegerea și pentru a răspunde oricăror întrebări sau îngrijorări pe care le puteți avea.

### Concluzie:

Înțelegerea și respectarea regulilor de siguranță pe internet este crucială pentru a vă proteja confidențialitatea, securitatea și bunăstarea online. Prin revizuirea și discutarea acestor reguli, ați dobândit conștientizarea practicilor importante de implementat în timp ce navigați în lumea digitală. Nu uitați să aplicați aceste reguli în activitățile dvs. online pentru a vă asigura o experiență online mai sigură și mai plăcută.



[www.projectcalmd.com](http://www.projectcalmd.com)



virtualcampus



duepunti ●●



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Sprrijinul Comisiei Europene pentru producerea acestuia publicarea nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctele de vedere ale autorilor, și Național Agenția și Comisia nu pot fi făcute responsabile pentru nicio utilizare care poate fi făcută din informațiile cuprinse în acesta.