



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI
ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ HUNEDOARA



MINISTERUL EDUCAȚIEI

Nr. 1516/08.07.2023

RAPORT DE ANALIZĂ A IMPACTULUI

PROGRAMUL „CONSTRUIEȘTE-ȚI VIITORUL”



Analiză realizată de:

Prof. Gabriel ILIEȘ – director CJRAE Hunedoara;

Prof. Livia VLAD –coordonator CJAP Deva

REZUMAT

INTRODUCERE

Programul "Construiește-ți viitorul" are ca scop principal dezvoltarea competențelor personale și profesionale ale elevilor de gimnaziu. Acesta include sesiuni de formare și activități practice menite să îmbunătățească abilitățile de luare a deciziilor și de planificare a carierei.

METODOLOGIE

- **Eșantion:** Elevii au fost împărțiți în două grupuri: grupul experimental, care a participat la program, și grupul de control, care nu a participat.
- **Instrumente:** Chestionarele pre- și post-intervenție au fost utilizate pentru a măsura impactul programului asupra abilităților și percepțiilor elevilor.
- **Analiză:** Compararea mediilor scorurilor pentru fiecare temă între grupul experimental și cel de control.

REZULTATE

Parcursul activităților din programul de dezvoltare socio-emoțională „Construiește-ți viitorul” nu numai că a facilitat dezvoltarea abilităților socio-emoționale și a relațiilor interpersonale ale elevilor, dar a și promovat o mentalitate pozitivă și proactivă în rândul lor, pregătindu-i pentru o participare mai activă și constructivă în comunitatea lor și în viața de zi cu zi, îmbunătățind competențele lor de auto-reflecție, responsabilitate, comunicare, reziliență și colaborare. Aceste competențe sunt esențiale pentru succesul lor personal și profesional viitor, pregătindu-i să facă față provocărilor vieții cu încredere și determinare.

1. Empatie - Programul a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării empatiei la elevi. Prin lecțiile și activitățile de comunicare nonviolentă și conștientizarea propriilor trăsături de caracter, elevii au învățat să recunoască și să înțeleagă emoțiile celorlalți. Acest lucru a condus la o mai mare sensibilitate față de nevoile și sentimentele colegilor, prietenilor și membrilor familiei. Capacitatea de a adăuga valoare celorlalți și de a cultiva generozitatea a întărit acest aspect, promovând o cultură a respectului și sprijinului reciproc.

2. Abilități de comunicare - Programul a îmbunătățit considerabil abilitățile de comunicare ale elevilor. În special, modelul comunicării nonviolente a fost esențial în învățarea unor tehnici eficiente de exprimare și ascultare activă. Elevii au învățat să comunice mai clar și mai eficient, să-și exprime punctele de vedere fără agresivitate și să gestioneze discuțiile într-un mod constructiv. Acest lucru a facilitat relații mai armonioase și colaborări mai fructuoase, atât în mediul școlar, cât și în afara acestuia.

3. Reglarea emoțiilor - Programul a avut un impact pozitiv asupra capacității elevilor de a-și regla emoțiile. Activitățile de identificare a convingerilor personale și gestionare a emoțiilor, împreună cu lecțiile despre iertare și stima de sine, au contribuit la dezvoltarea unei inteligențe emoționale mai ridicate. Elevii au învățat să își recunoască emoțiile, să le gestioneze eficient și să elibereze stările

negative prin practici sănătoase, cum ar fi iertarea și autocunoașterea. Acest lucru a dus la o reducere a stresului și a anxietății și a îmbunătățit starea de bine generală a elevilor.

4. Gestionarea conflictelor - Programul a îmbunătățit semnificativ abilitățile elevilor de a gestiona conflictele. Lecțiile de comunicare nonviolentă și relații au oferit instrumentele necesare pentru a aborda conflictele într-un mod calm și rațional. Elevii au învățat să identifice cauzele subiacente ale conflictelor, să folosească empatia și abilitățile de comunicare pentru a escalada situațiile tensionate și să găsească soluții mutual avantajoase. Aceasta a condus la o atmosferă școlară mai pașnică și colaborativă și la relații interpersonale mai sănătoase și durabile.

CONCLUZII

Programul "Construiește-ți viitorul" a avut un impact pozitiv asupra dezvoltării competențelor esențiale ale elevilor de gimnaziu. Recomandăm:

1. **Extinderea programului** la alte școli pentru a beneficia un număr mai mare de elevi.
2. **Integrarea unor sesiuni suplimentare** de mentorat pentru a sprijini dezvoltarea continuă a abilităților elevilor.
3. **Monitorizarea progresului** pe termen lung pentru a evalua sustenabilitatea impactului programului.

LIMITE ALE ANALIZEI

- **Dimensiunea eșantionului:** Numărul limitat de participanți poate influența generalizarea rezultatelor.
- **Durata programului:** Un program mai lung ar putea oferi date mai concludente.
- **Autoreportarea:** Răspunsurile bazate pe autoreportare pot fi influențate de factori subiectivi.

Programul "Construiește-ți viitorul" reprezintă un pas important în sprijinirea elevilor în dezvoltarea unor competențe vitale pentru viitorul lor profesional și personal. Cu ajustările sugerate, programul poate avea un impact și mai semnificativ.

PROGRAMUL „CONSTRUIEȘTE-ȚI VIITORUL”

RAPORT DE ANALIZĂ A IMPACTULUI

INTRODUCERE

În anul școlar 2023-2024, programul „Construiește-ți viitorul” a fost implementat în școlile din județele Iași, Constanța și Timișoara, având drept scop dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor din clasele a 9-a și a 11-a.

În cadrul acestui program, elevii au avut oportunitatea de a participa la diverse activități și sesiuni de formare concepute pentru a îmbunătăți competențele lor în comunicare, gestionarea emoțiilor și dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Programul folosește lecții și activități structurate pentru a ghida elevii în dezvoltarea unor competențe esențiale, pregătindu-i pentru a deveni cetățeni responsabili, empatici și eficienți în contextele personale, academice și profesionale.

OBIECTIVE ȘI ABILITĂȚI DEZVOLTATE

Scopul principal al programului este să îi pregătească pe elevi pentru succesul personal și profesional, concentrându-se pe următoarele obiective:

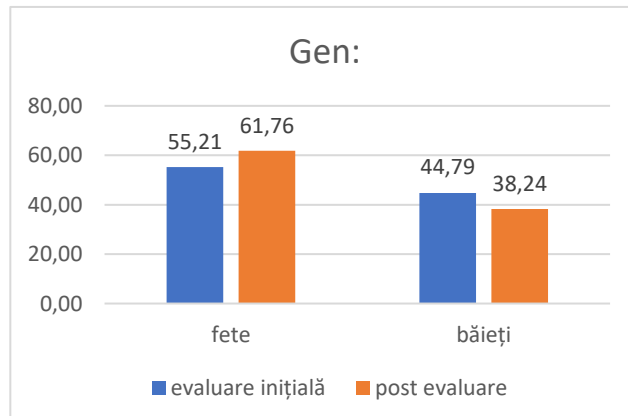
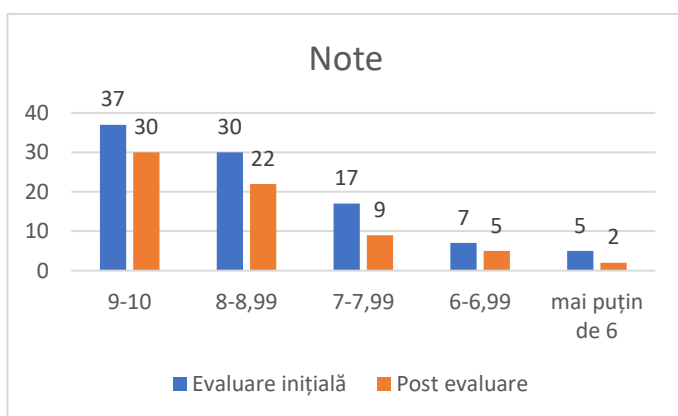
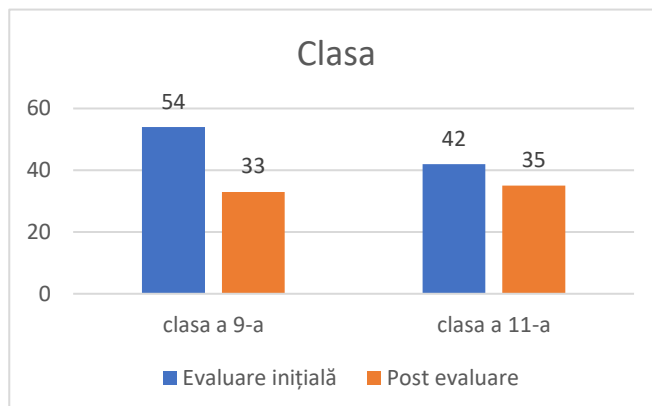
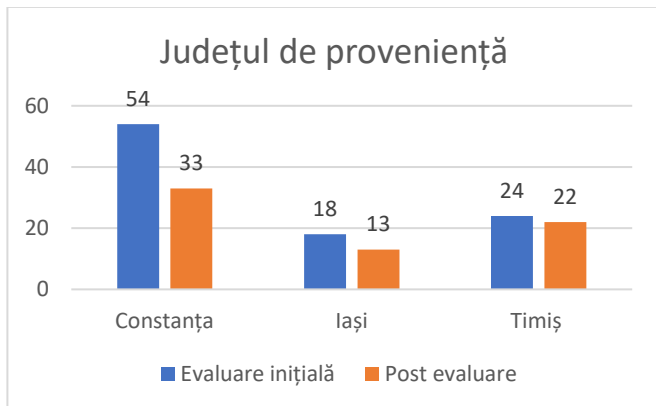
1. Construirea unei viziuni de ansamblu asupra propriilor obiective și aspirații din viitor: Elevii au fost ghidați să își identifice resursele personale și să conștientizeze propriile abilități și valori. Prin lecțiile de planificare a carierei și a viitorului profesional, elevii au învățat să stabilească pași concreți pentru atingerea obiectivelor lor, ceea ce a condus la o creștere semnificativă a încrederii în sine și a responsabilității personale.
2. Dezvoltarea capacității de a influența în mod pozitiv pe ceilalți prin relaționare activă și comunicare nonviolentă: Aplicarea modelului comunicării nonviolente și identificarea obiceiurilor ce pot fi schimbate au ajutat elevii să își îmbunătățească relațiile interpersonale. Elevii vor deveni mai empatici și vor învăța să comunice eficient, ceea ce va duce la o mai bună colaborare și un mediu școlar mai armonios.
3. Conștientizarea și asimilarea propriilor trăsături de caracter în acord cu perspectiva asupra vieții: Identificarea convingerilor personale, gestionarea emoțiilor, dezvoltarea abilităților de a adăuga valoare celorlalți și eliberarea de stări negative prin iertare.
4. Identificarea convingerilor și emoțiilor, gestionarea eficientă a emoțiilor și practicarea iertării vor fi esențiale pentru dezvoltarea abilităților de auto-reflecție și de auto-gestionare. Elevii vor fi încurajați să gestioneze sarcinile în funcție de importanța lor și să exploreze variante creative de acțiune. Aceste activități vor conduce la o mai bună organizare și eficiență în atingerea obiectivelor, pregătindu-i pentru provocările viitoare.
5. Îmbunătățirea modului de prioritizare a activităților prin alegerile conștiente și creative: Gestionarea eficientă a timpului și a resurselor în funcție de importanța activităților și

explorarea creativă a soluțiilor pentru atingerea obiectivelor. Elevii vor învăța să își gestioneze prioritățile și să spună „nu” lucrurilor neimportante, ceea ce va îmbunătăți eficiența și concentrarea lor asupra obiectivelor esențiale.

6. Explorarea modalităților de cultivare a generozității: Identificarea și cultivarea experienței de a dăru, împărtășirea modalităților de a ajuta și a fi generoși vor promova o cultură a altruismului și a responsabilității sociale. Elevii vor deveni mai conștienți de impactul lor asupra comunității și vor învăța să contribuie pozitiv la aceasta.

METODOLOGIA STUDIULUI

- **Eșantion:** Pentru a evalua impactul acestui program, a fost administrat elevilor un chestionar în două etape distincte: la începutul și la finalizarea programului. La primul chestionar au răspuns un număr de 96 de elevi din clasele a 9-a și a 11-a, de la școli din județele Iași, Constanța și Timișoara, iar la al doilea, 68 dintre aceștia.
- **Instrumente:** Chestionarele pre- și post-intervenție au fost utilizate pentru a măsura impactul programului asupra abilităților și percepțiilor elevilor.
- **Analiză:** Compararea mediilor scorurilor pentru fiecare temă între grupul experimental și cel de control.



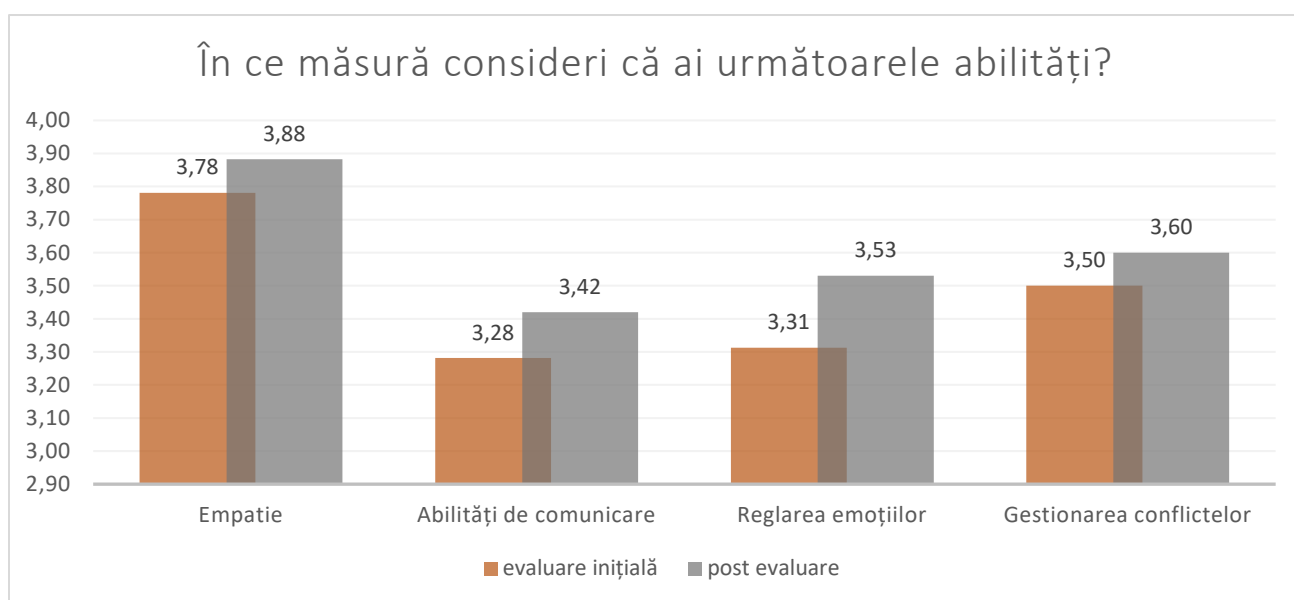
OBSERVAȚII ASUPRA DATELOR

Compararea răspunsurilor elevilor din cele două chestionare a oferit o perspectivă asupra evoluțiilor și schimbărilor înregistrate în ceea ce privește abilitățile lor socio-emoționale.

Datele au fost analizate atât cantitativ (medii pentru fiecare temă), cât și calitativ (răspunsuri deschise).

Analiza rezultatelor obținute oferă o perspectivă detaliată asupra modului în care participarea la „Construiește-ți viitorul” a influențat percepțiile și competențele socio-emoționale ale elevilor implicați.

În continuare, vom explora principalele constatări ale studiului, evidențiind evoluțiile și schimbările înregistrate în rândul participanților în ceea ce privește abilitățile lor socio-emoționale și impactul asupra vieții lor școlare și personale.



Programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact pozitiv asupra dezvoltării socio-emoționale a elevilor de liceu, îmbunătățindu-le empatia, abilitățile de comunicare, reglarea emoțiilor și gestionarea conflictelor. Aceste competențe esențiale vor contribui la succesul lor personal și profesional, pregătindu-i să facă față provocărilor viitoare cu încredere și maturitate.

Să le analizăm pe fiecare:

1. Empatie - Programul a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării empatiei la elevi. Prin lecțiile și activitățile de comunicare nonviolentă și conștientizarea propriilor trăsături de caracter, elevii au învățat să recunoască și să înțeleagă emoțiile celorlalți. Acest lucru a condus la o mai mare sensibilitate față de nevoile și sentimentele colegilor, prietenilor și membrilor familiei. Capacitatea de a adăuga valoare celorlalți și de a cultiva generozitatea a întărit acest aspect, promovând o cultură a respectului și sprijinului reciproc.

2. Abilități de comunicare - Programul a îmbunătățit considerabil abilitățile de comunicare ale elevilor. În special, modelul comunicării nonviolente a fost esențial în învățarea unor tehnici eficiente de exprimare și ascultare activă. Elevii au învățat să comunice mai clar și mai eficient, să-și exprime punctele de vedere fără agresivitate și să gestioneze discuțiile într-un mod constructiv. Acest lucru a facilitat relații mai armonioase și colaborări mai fructuoase, atât în mediul școlar, cât și în afara acestuia.

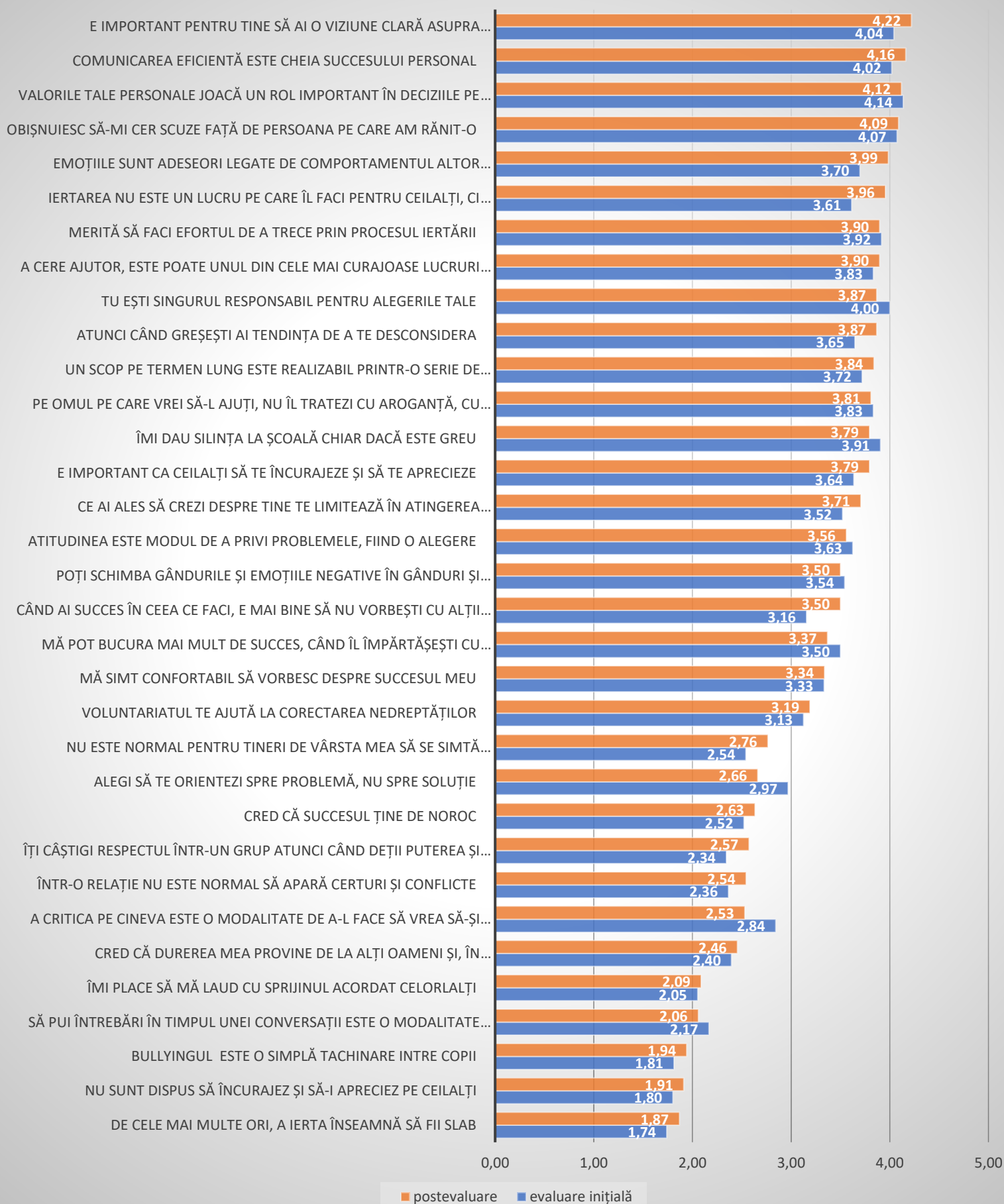
3. Reglarea emoțiilor - Programul a avut un impact pozitiv asupra capacității elevilor de a-și regla emoțiile. Activitățile de identificare a convingerilor personale și gestionare a emoțiilor, împreună cu lecțiile despre iertare și stima de sine, au contribuit la dezvoltarea unei inteligențe emoționale mai ridicate. Elevii au învățat să își recunoască emoțiile, să le gestioneze eficient și să elibereze stările negative prin practici sănătoase, cum ar fi iertarea și autocunoașterea. Acest lucru a dus la o reducere a stresului și a anxietății și a îmbunătățit starea de bine generală a elevilor.

4. Gestionarea conflictelor - Programul a îmbunătățit semnificativ abilitățile elevilor de a gestiona conflictele. Lecțiile de comunicare nonviolentă și relații au oferit instrumentele necesare pentru a aborda conflictele într-un mod calm și rațional. Elevii au învățat să identifice cauzele subiacente ale conflictelor, să folosească empatia și abilitățile de comunicare pentru a escalada situațiile tensionate și să găsească soluții mutual avantajoase. Aceasta a condus la o atmosferă școlară mai pașnică și colaborativă și la relații interpersonale mai sănătoase și durabile.

În concluzie, programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact profund și pozitiv asupra dezvoltării socio-emoționale a elevilor de liceu, îmbunătățindu-le empatia, abilitățile de comunicare, reglarea emoțiilor și gestionarea conflictelor.

Aceste competențe esențiale vor contribui la succesul lor personal și profesional, pregătindu-i să facă față provocărilor viitoare cu încredere și maturitate.

Compararea răspunsurilor la fiecare întrebare



În cele ce urmează vom face o analiză calitativă a răspunsurilor la întrebările deschise în cadrul chestionarului de analiză a impactului programului „Construiește-ți viitorul”, oferite de elevi, comparativ în cele două etape distincte: la începutul și la finalizarea programului.

1. Ce înseamnă să fii creativ?
2. Cum îți imaginezi viața ta peste 10 ani?
3. Ce lucru poți face de astăzi pentru a avea succesul dorit în viață?
4. De ce crezi că se agresează /hărțuiesc colegii între ei ?
5. Ce faci când ești martor la o situație de bullying ?
6. Când faci o alegere, cum pui în balanță beneficii vs. dezavantaje?
7. Cum te simți când ești iertat pentru o situație supărătoare creată unui coleg/profesor ?
8. Ce faci dacă alegi să nu înveți? Care crezi că vor fi consecințele?
9. Ce alegeri ți-au influențat viața până acum pentru a veni cu plăcere la școală ?
10. Care este cel mai important lucru pe care l-ai învățat dintr-un eșec personal și cum te-a ajutat în viață?
11. Cum ai influențat viața unei persoane prin voluntariat/dăruire?
12. Cum credeți că aceste abilități socio-emoționale v-au ajutat în viața de zi cu zi și în relațiile cu ceilalți?

1. CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII CREATIV?

Comparând răspunsurile elevilor la întrebarea "Ce înseamnă să fii creativ?" din testele inițial și final, se observă diferențe semnificative care pot fi atribuite parcurgerii programului „Construiește-ți viitorul”.

1. Claritate și profunzime în înțelegerea creativității:

Inițial: Răspunsurile erau adesea vagi și generale, precum „a avea multe idei” sau „a fi original”. Mulți elevi au menționat aspecte de bază ale creativității fără a oferi detalii sau exemple concrete.

Final: Răspunsurile sunt mai detaliate și arată o înțelegere mai profundă a creativității. Elevii au început să includă aspecte precum gândirea critică, rezolvarea problemelor și inovația. De exemplu, „să poți găsi soluții noi și interesante la probleme” și „să exprimi idei într-un mod original și inovator”.

2. Aplicații practice și specificitate:

Inițial: Răspunsurile erau mai teoretice și generale, precum „a avea o imaginație bogată” sau „a fi inventiv”.

Final: Elevii au început să ofere exemple specifice și aplicații practice ale creativității în viața lor. De exemplu, „să transformi din puțin în mai mult” și „să găsești soluții pozitive într-o situație spontană”. Acest lucru sugerează că programul i-a ajutat să înțeleagă cum să aplice creativitatea în contexte concrete și cotidiene.

3. Îmbinarea creativității cu alte competențe:

Inițial: Elevii vedeau creativitatea ca pe o abilitate izolată, menționând doar idei și imaginație.

Final: Răspunsurile arată o înțelegere a faptului că creativitatea se îmbină cu alte competențe, precum gândirea critică, rezolvarea problemelor și inovarea. De exemplu, „să îți pui mintea la

contribuție” și „să nu îți limitezi imaginația indiferent de context și consecințe”. Aceasta indică faptul că programul i-a ajutat să vadă creativitatea ca pe o componentă integrată a unui set mai larg de abilități.

4. Conștientizarea importanței creativității în carieră și viața personală:

Inițial: Puțini elevi au menționat rolul creativității în carieră sau în viața personală, concentrându-se mai mult pe definiții generale.

Final: Elevii au început să recunoască importanța creativității în diverse aspecte ale vieții lor, inclusiv în carierele dorite și în rezolvarea problemelor cotidiene. De exemplu, „să ai o minte plină de idei colorate și neașteptate” și „să îți găsești inspirația din lucrurile ce te înconjoară”. Aceasta sugerează că programul a subliniat importanța creativității nu doar ca abilitate abstractă, ci ca un instrument practic și valoros în viața de zi cu zi.

Programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact semnificativ asupra modului în care elevii percep și înțeleg creativitatea. Inițial, răspunsurile lor erau adesea superficiale și generale. După parcurgerea programului, elevii au demonstrat o înțelegere mai profundă și complexă a creativității, recunoscându-i rolul în gândirea critică, rezolvarea problemelor și inovarea. De asemenea, au început să vadă creativitatea ca pe o abilitate esențială, cu aplicații practice în carierele și viețile lor personale. Programul a contribuit la dezvoltarea unei perspective integrate asupra creativității, subliniind importanța acesteia într-un context mai larg și ajutându-i pe elevi să o aprecieze ca pe un element central al succesului și împlinirii personale.

Programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact pozitiv și semnificativ asupra percepțiilor elevilor despre creativitate. Prin activitățile și lecțiile incluse în program, elevii au învățat să aplice creativitatea într-un mod practic și util, au înțeles importanța colaborării și a inovației colective, și-au dezvoltat încrederea în sine și au început să vadă creativitatea ca pe o abilitate esențială pentru succesul în carieră și în viața de zi cu zi.

Aceste schimbări indică faptul că programul a fost eficient în dezvoltarea abilităților creative ale elevilor și în pregătirea lor pentru viitor.

2. CUM ÎȚI IMAGINEZI VIAȚA TA PESTE 10 ANI?"

Comparând răspunsurile elevilor la întrebarea "Cum îți imaginezi viața ta peste 10 ani?" din testele inițial și final, se observă câteva diferențe notabile care pot fi atribuite parcurgerii programului „Construiește-ți viitorul”.

1. Claritatea și specificitatea planurilor de viitor:

Inițial: Răspunsurile elevilor erau adesea generale și uneori vagi. Mulți elevi își imaginau doar că vor avea un loc de muncă stabil, o familie sau că vor fi fericiți, fără a specifica domeniul profesional sau alte detalii concrete.

Final: Elevii au oferit răspunsuri mai detaliate și specifice privind carierele dorite, menționând domenii precise precum IT, psihologie, educație, afaceri sau armată. Aceasta sugerează că programul i-a ajutat să-și contureze mai bine obiectivele profesionale și să înțeleagă pașii necesari pentru a le atinge.

2. Creșterea încrederii în sine și a optimismului:

Inițial: Existau răspunsuri care reflectau nesiguranță sau pesimism, cum ar fi „dificilă, nu vreau să fiu adult”, „probabil viața va fi mult mai linistită” sau „probabil o viață normală”.

Final: Elevii par mai încrezători și optimiști, exprimând viziuni mai pozitive și ambițioase. De exemplu, „un psiholog bun, cunoscut, de succes”, „călătorind prin lume, trăindu-mi viața” și „implicată în proiecte captivante și inovatoare”. Acest lucru indică faptul că programul a avut un rol important în dezvoltarea încrederii în propriile capacități și în formarea unei viziuni pozitive asupra viitorului.

3. Echilibrul între viața personală și profesională:

Inițial: Elevii menționau adesea dorința de stabilitate și de a avea o familie, dar fără a detalia modul în care acestea se vor integra cu cariera lor.

Final: Elevii par să aibă o viziune mai echilibrată asupra vieții, menționând atât obiective profesionale clare, cât și planuri personale, cum ar fi „alături de persoana iubită”, „cu familia mea la jobul pe care mi-l doresc” sau „călătorind prin lume cu copiii și jumătatea mea”. Aceasta sugerează că programul i-a ajutat să înțeleagă importanța unui echilibru între carieră și viața personală.

4. Dezvoltarea unui plan de acțiune concret:

Inițial: Mulți elevi aveau viziuni ideale și generale despre viitor, cum ar fi „fericit și muncind pentru visurile mele” sau „o viață foarte bună”.

Final: Elevii au demonstrat o mai mare conștientizare a pașilor concreți necesari pentru a-și atinge obiectivele, de exemplu „voi avea firma mea de IT și voi avea succes” sau „la jobul meu mult visat, urmând să mă dezvolt pentru o carieră de succes”. Aceasta indică faptul că programul i-a ajutat să-și formeze o strategie clară și realistă pentru viitorul lor.

Programul pare să fi avut un impact semnificativ asupra modului în care elevii își proiectează viitorul. Acesta i-a ajutat să-și clarifice obiectivele, să devină mai încrezători și să dezvolte planuri concrete pentru a-și atinge aspirațiile. De asemenea, a contribuit la o mai bună înțelegere a echilibrului între viața personală și cea profesională și la crearea unei viziuni pozitive și optimiste asupra viitorului lor. În concluzie, programul a avut un rol crucial în dezvoltarea personală și profesională a elevilor, oferindu-le instrumentele și cunoștințele necesare pentru a-și construi un viitor de succes.

3. CE LUCRU POȚI FACE DE ASTĂZI PENTRU A AVEA SUCCESUL DORIT ÎN VIAȚĂ?

Comparând răspunsurile elevilor la întrebarea „Ce lucru poți face de astăzi pentru a avea succesul dorit în viață?” din testele inițial și final, se observă diferențe semnificative care pot fi atribuite parcurgerii programului „Construiește-ți viitorul”.

1. Claritate și specificitate în obiective:

Inițial: Elevii aveau obiective generale, precum „să învăț” sau „să muncesc”. Răspunsurile se concentrau mai mult pe concepte vagi, fără un plan clar de acțiune.

Final: Răspunsurile sunt mai specifice și includ planuri concrete de acțiune. De exemplu, „să îmi stabilesc obiectivele clare” și „să mă pregătesc pentru bac”. Aceasta sugerează o înțelegere mai profundă a pașilor necesari pentru atingerea succesului, reflectând impactul pozitiv al programului.

2. Auto-reflecție și dezvoltare personală:

Inițial: Puțini elevi menționau auto-reflecția sau dezvoltarea personală. Focusul era mai mult pe acțiuni externe, cum ar fi studiul sau munca.

Final: Mulți elevi au început să recunoască importanța dezvoltării personale, menționând aspecte precum „să mă dezvolt pe mine ca persoană” și „să mă descopăr pe mine”. Aceasta indică o creștere în conștientizarea de sine și recunoașterea necesității auto-îmbunătățirii pentru a atinge succesul.

3. Atitudinea mentală și încrederea în sine:

Inițial: Răspunsurile referitoare la atitudinea mentală erau mai rare, unii elevi menționând doar aspecte generale precum „să cred în mine”.

Final: Elevii au început să acorde mai multă importanță mentalității și încrederii în sine. De exemplu, „să-mi schimb mentalitatea negativistă” și „să am încredere în mine”. Programul pare să fi avut un rol semnificativ în consolidarea acestei atitudini pozitive și încrederii în sine.

4. Îmbunătățirea abilităților și obiceiurilor:

Inițial: Elevii menționau lucruri precum „să învăț” sau „să muncesc”, fără a specifica cum anume vor îmbunătăți abilitățile sau obiceiurile necesare pentru succes.

Final: Elevii au început să recunoască importanța îmbunătățirii abilităților și obiceiurilor specifice, cum ar fi „să îmi îmbunătățesc abilitățile de comunicare” și „să lucrez asupra educației mele și să câștig cât mai repede experiență”. Aceasta reflectă o înțelegere mai profundă a modului în care micile schimbări și îmbunătățiri pot contribui la succes.

5. Planificare și organizare:

Inițial: Puțini elevi menționau planificarea și organizarea ca aspecte importante. Focusul era mai mult pe acțiuni generale, fără o structură clară.

Final: Mulți elevi au început să recunoască importanța planificării și organizării. De exemplu, „să îmi stabilesc obiective clare” și „să fac pași mici pentru viitorul meu”. Aceasta sugerează că programul i-a ajutat să înțeleagă importanța unui plan bine structurat pentru atingerea succesului.

Programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact semnificativ asupra modului în care elevii percep și abordează atingerea succesului. Inițial, răspunsurile lor erau adesea generale și vagi, concentrându-se pe acțiuni de bază fără un plan clar. După parcurgerea programului, elevii au demonstrat o înțelegere mai profundă și complexă a pașilor necesari pentru succes, recunoscând importanța auto-reflecției, dezvoltării personale, planificării, organizării și îmbunătățirii abilităților specifice. Programul a contribuit la dezvoltarea unei perspective integrate și structurate asupra succesului, subliniind importanța unui plan de acțiune clar și a unei mentalități pozitive, ajutându-i pe elevi să aprecieze importanța fiecărui pas mic în atingerea obiectivelor lor pe termen lung.

4. DE CE CREZI CĂ SE AGRESEAZĂ /HĂRȚUIESC COLEGII ÎNTRE EI ?

Diferențe observate și impactul parcurgerii programului „Construiește-ți viitorul”:

1. Profunzime și detalii în răspunsuri:

În răspunsurile finale, elevii oferă explicații mai detaliate și mai nuanțate despre cauzele hărțuirii, sugerând o înțelegere mai profundă a problemelor personale și familiale care contribuie la acest comportament.

2. Conștientizare a influențelor educaționale și familiale:

Elevii menționează în mod explicit lipsa educației și influențele negative de acasă, indicând o conștientizare sporită a rolului crucial pe care mediul familial îl joacă în dezvoltarea comportamentului agresiv.

3. Accent pe problemele interioare și emoționale:

Există o recunoaștere clară a faptului că hărțuirea este adesea o manifestare a problemelor interioare, cum ar fi insecuritățile, traumele și lipsa de încredere, ceea ce sugerează o înțelegere mai profundă a psihologiei agresorului.

4. Identificarea motivelor mai subtile:

Răspunsurile finale includ motive mai subtile și mai complexe, cum ar fi proiectarea insecurităților și căutarea validării, indicând o maturizare în gândirea elevilor și o capacitate de a analiza comportamentele sociale dintr-o perspectivă mai empatică și comprehensivă.

Parcursul programului pare să fi avut un impact semnificativ asupra modului în care elevii percep și analizează comportamentul de hărțuire. Înțelegerea mai profundă a cauzelor subiacente, conștientizarea influențelor educaționale și familiale și recunoașterea problemelor emoționale sugerează o dezvoltare a abilităților de empatie și analiză critică a comportamentelor sociale.

5. CE FACI CÂND EȘTI MARTOR LA O SITUAȚIE DE BULLYING?

După parcursul programului "Construiește-ți viitorul", răspunsurile elevilor la întrebarea "Ce faci când ești martor la o situație de bullying?" au arătat o schimbare semnificativă în atitudinile și comportamentele lor. Înainte de program, mulți elevi exprimau o atitudine pasivă sau ezitantă, fie din frica de a deveni și ei victime, fie din neștiința cum să reacționeze eficient. De exemplu, răspunsuri precum "de obicei nimic, uneori rog să se oprească" sau "de obicei, nu mă bag, chiar dacă asta nu ajută persoana respectivă foarte mult, dar prefer să nu fiu și eu într-o situație de genul" reflectau o lipsă de acțiune directă și un sentiment de neputință.

În schimb, răspunsurile finale au arătat o abordare mult mai proactivă și responsabilă. Elevii au început să înțeleagă importanța intervenției directe și a suportului pentru victime. Răspunsuri precum "Intervin să ajut persoana care suferă", "Încerc să ajut", și "Încerc să vorbesc cu agresorul și să calmez situația" indică faptul că elevii au învățat să adopte o atitudine mai empatică și să ia măsuri concrete pentru a opri bullying-ul.

De asemenea, s-a observat o creștere a tendinței de a căuta ajutorul adulților. În răspunsurile inițiale, mulți elevi spuneau că vor "anunța pe cineva care este în măsură să rezolve acea problemă" sau "îi spun unui cadru didactic cele întâmplate". După program, această abordare a devenit și mai pronunțată, cu răspunsuri precum "Apelez la un adult sau intervin" și "Anunț un adult care ar putea ajuta". Aceasta arată că elevii au învățat să colaboreze cu autoritățile și să recunoască rolul important pe care adulții îl pot juca în rezolvarea situațiilor de bullying.

Pe de altă parte, atitudinile pasive au fost în mare parte reduse. În răspunsurile inițiale, unii elevi spuneau că "de obicei nu mă bag" sau "nu vreau să devin și eu o țintă". În răspunsurile finale, aceste atitudini au fost mai puțin frecvente, iar atunci când au apărut, au fost adesea acompaniate de o intenție

de a lua măsuri mai degrabă în cazurile mai grave ("Îmi văd de treaba mea dacă nu e nimic grav, dacă e o situație mai gravă, anunț un adult sau superior").

În concluzie, programul "Construiește-ți viitorul" a avut un impact pozitiv evident asupra modului în care elevii reacționează la situațiile de bullying. Aceștia au devenit mai activi, mai empatici și mai dispuși să caute ajutorul necesar pentru a stopa comportamentele agresive, demonstrând o înțelegere profundă a importanței intervenției și a suportului reciproc în mediul școlar.

6. CÂND FACI O ALEGERE, CUM PUI ÎN BALANȚĂ BENEFICII VS. DEZAVANTAJE?

Elevii din testul inițial au arătat o varietate de moduri în care analizează beneficiile și dezavantajele atunci când iau decizii. Majoritatea răspunsurilor au indicat un proces destul de rudimentar și adesea intuitiv de luare a deciziilor. Mulți elevi menționau simpla analiză a „pro și contra” și alegerea opțiunii care părea să aibă mai multe beneficii, fără a oferi un cadru structurat sau o metodologie clară pentru această analiză. De exemplu, răspunsuri precum „analizez pro și contra și încerc să mă gândesc care sunt mai multe” sau „analizez situația și opțiunile, iar după aceea opțiunea cea aleasă va fi cea care va avea mai multe beneficii” sugerează o abordare de bază, fără detalii despre cum sunt cântărite efectiv beneficiile și dezavantajele.

Alte răspunsuri indicau o înțelegere superficială a procesului de decizie, concentrându-se fie doar pe beneficiile imediate, fie pe evitarea dezavantajelor. De exemplu, un elev a răspuns „beneficiile sunt puse primele, de exemplu când vreau să ies afară mă gândesc că o să mă simt bine fără să mă gândesc la consecințe”, ceea ce indică o abordare orientată spre satisfacerea imediată și ignorarea potențialelor dezavantaje pe termen lung.

Existau și răspunsuri care arătau o oarecare conștientizare a importanței consecințelor pe termen lung, dar acestea erau adesea vagi și nesistematizate. De exemplu, „de obicei mă gândesc la consecințe” sau „încerc să văd partea bună a lucrurilor și încerc să mă gândesc la o rezolvare pentru dezavantaje” indicau o dorință de a lua decizii bine gândite, dar fără o metodologie clară.

După parcurgerea programului „Construiește-ți viitorul”, răspunsurile elevilor au arătat o îmbunătățire semnificativă în modul de analiză a beneficiilor și dezavantajelor. Elevii au început să adopte metode mai structurate și reflectate pentru luarea deciziilor. Multe răspunsuri indicau acum utilizarea unor liste sau tabele pentru a compara avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni. De exemplu, „încerc să le pun pe foaie una lângă alta pentru a mă determina să iau decizia corectă” și „scriu pe o foaie pro-contra și iau decizia în funcție de ce scrie pe foaie” arată o tranziție către o abordare mai sistematică și organizată.

Elevii au devenit mai conștienți de importanța luării în considerare atât a impactului personal, cât și a celui asupra altora. Răspunsuri precum „analizez cum aș beneficia dacă fac alegerea aceea, dar și ce lucruri negative are” și „când fac o alegere, pun în balanță beneficii și dezavantaje comparând impactul fiecăruia” demonstrează o gândire mai nuanțată și o conștientizare crescută a implicațiilor pe termen lung.

De asemenea, elevii au început să considere mai serios consecințele deciziilor lor. Un exemplu în acest sens este răspunsul „compar termenul de timp. De exemplu, dacă am de ales de învățat pentru

școală și ieșit cu prietenii, mă gândesc cum mă va afecta fiecare pe termen lung”, ceea ce sugerează o maturizare în gândirea lor strategică și în planificarea viitorului.

În concluzie, programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact clar și pozitiv asupra modului în care elevii analizează beneficiile și dezavantajele când iau decizii. Elevii au trecut de la metode intuitive și adesea nesistematizate la abordări mai structurate, care iau în considerare atât beneficiile pe termen scurt, cât și cele pe termen lung, precum și impactul asupra lor și asupra altora. Acest progres indică o dezvoltare a abilităților lor de gândire critică și de luare a deciziilor informate.

7. CUM TE SIMȚI CÂND EȘTI IERTAT PENTRU O SITUAȚIE SUPĂRĂTOARE CREATĂ UNUI COLEG/PROFESOR ?

După parcurgerea programului „Construiește-ți viitorul”, elevii au demonstrat o clarificare și specificitate mai mare în exprimarea sentimentelor lor, sugerând o mai bună înțelegere a propriilor emoții. Deși sentimentele pozitive predomină, sentimentele negative și mixte persistă, indicând o introspecție și conștientizare continuă. Programul a contribuit la responsabilizarea elevilor, aceștia exprimând mai clar dorința de a nu repeta greșelile și de a îmbunătăți relațiile cu cei afectați.

În general, elevii au devenit mai conștienți de impactul acțiunilor lor asupra altora, reflectând o dezvoltare emoțională și socială semnificativă.

8. CE FACI DACĂ ALEGI SĂ NU ÎNVEȚI? CARE CREZI CĂ VOR FI CONSECINȚELE?

Analizând răspunsurile elevilor la această întrebare, observăm o schimbare semnificativă în percepțiile și atitudinile acestora după parcurgerea programului „Construiește-ți viitorul”. Inițial, mulți elevi erau conștienți de consecințele negative ale neînvățării, precum note mici și limitarea oportunităților viitoare, dar răspunsurile lor evidențiau adesea o abordare fatalistă sau neasumată. După program, răspunsurile au devenit mai structurate și mai mature, reflectând o mai mare responsabilitate personală și o înțelegere mai profundă a importanței educației. Elevii au demonstrat o creștere în conștientizarea impactului pe termen lung al deciziilor lor academice și o asumare mai clară a consecințelor, indicând o dezvoltare semnificativă a maturității și responsabilității lor personale.

9. CE ALEGERI ȚI-AU INFLUENȚAT VIAȚA PÂNĂ ACUM PENTRU A VENI CU PLĂCERE LA ȘCOALĂ?

Analizând răspunsurile elevilor la această întrebare, putem observa o evoluție pozitivă în percepțiile lor datorită programului „Construiește-ți viitorul”. Inițial, mulți elevi se concentrau pe aspectele negative ale experienței școlare, menționând profesori descurajatori, lipsa motivației și obligația de a participa la cursuri. Totuși, unii elevi deja identificau influențe pozitive, cum ar fi prietenii, profesorii favorabili și obiectivele viitoare.

După program, răspunsurile au devenit mai pozitive și mai mature, reflectând o mai mare apreciere pentru alegerea colegilor de susținere, implicarea în activități extracurriculare și relațiile bune cu profesorii. Elevii au început să vadă educația ca pe o investiție în viitorul lor, subliniind importanța organizării eficiente a timpului și a stabilirii unor obiective clare. Această schimbare indică o îmbunătățire semnificativă în atitudinea lor față de școală și o conștientizare mai profundă a modului în care alegerile lor influențează experiența educațională și viitorul personal.

10. CARE ESTE CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE L-AI ÎNVĂȚAT DINTR-UN EȘEC PERSONAL ȘI CUM TE-A AJUTAT ÎN VIAȚĂ?

Programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact profund asupra elevilor, marcând o tranziție semnificativă în înțelegerea lor despre eșec și dezvoltare personală. În testul inițial, elevii au evidențiat importanța perseverenței și a muncii, învățând să nu renunțe și să își urmeze obiectivele cu determinare. Totodată, au recunoscut relevanța alegerilor personale și a încrederii în sine, precum și necesitatea unei comunicări eficiente și a relațiilor sănătoase.

După finalizarea programului, elevii au demonstrat o conștientizare crescută a valorii eșecului ca oportunitate de învățare și creștere personală. Au dezvoltat o autonomie mai mare în gestionarea propriilor vieți și decizii, manifestând o atitudine pozitivă și o reziliență sporită în fața provocărilor. Îmbunătățirea abilităților de comunicare și reflexia asupra deciziilor au devenit priorități, subliniind angajamentul lor pentru planificare și evitarea greșelilor viitoare.

Impactul programului „Construiește-ți viitorul” este clar vizibil în evoluția răspunsurilor elevilor. În urma programului, elevii au demonstrat o înțelegere mai profundă a importanței învățării din eșecuri, o mai mare autonomie și responsabilitate personală, o atitudine mai rezilientă și pozitivă, și abilități îmbunătățite de comunicare și planificare. Aceste schimbări reflectă o maturizare și o dezvoltare personală semnificativă, evidențiind succesul programului în formarea unei mentalități pozitive și proactive în rândul elevilor.

11. CUM AI INFLUENȚAT VIAȚA UNEI PERSOANE PRIN VOLUNTARIAT/ DĂRUIRE?

În analiza comparativă a răspunsurilor la întrebarea „Care este cel mai important lucru pe care l-ai învățat dintr-un eșec personal și cum te-a ajutat în viață?” între testul inițial și testul final al programului „Construiește-ți viitorul”, se observă evoluții semnificative în percepția elevilor despre propria lor dezvoltare și contribuția la comunitate.

În testul inițial, elevii au evidențiat predominant acțiuni de ajutor altruist și caritabil, cum ar fi donarea de haine, jucării și alimente, sau oferirea de sfaturi și sprijin moral. Aceste experiențe au fost percepute ca aducând fericire și sprijinindu-i pe cei din jur să se simtă mai bine și mai înțeleși. Totodată, voluntariatul a fost menționat ca o metodă eficientă de a face o schimbare pozitivă în viețile altora, reflectând o preocupare profundă pentru bunăstarea comunității.

În contrast, după finalizarea programului, răspunsurile au devenit mai conștiente de impactul personal al acestor acțiuni. Elevii au subliniat în mod explicit influența pozitivă asupra dezvoltării

personale și a încrederii în sine prin implicarea în voluntariat. Experiențele au fost percepute acum nu doar ca o modalitate de a ajuta pe alții, ci și ca o oportunitate de creștere personală și de învățare din propriile greșeli. De exemplu, unii elevi au menționat cum au ajutat copii nevoiași să se integreze mai bine în comunitate sau cum au inspirat pe alții să facă bine.

În concluzie, programul „Construiește-ți viitorul” nu numai că a încurajat elevii să fie mai implicați și să ajute în mod activ comunitatea, dar i-a și ajutat să înțeleagă importanța reflexiei și a învățării din eșecuri. Acest lucru a contribuit la dezvoltarea unei atitudini mai pozitive și a unei încrederi sporite în capacitățile lor de a face o diferență reală în lume.

12. CUM CREDEȚI CĂ ACESTE ABILITĂȚI SOCIO-EMOȚIONALE V-AU AJUTAT ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI ȘI ÎN RELAȚIILE CU CEILALȚI?

Răspunsurile la această întrebare evidențiază o serie de beneficii semnificative pentru participanți:

Îmbunătățirea comunicării și gestionarea emoțiilor: Participanții au remarcat o dezvoltare semnificativă în abilitățile de comunicare și în capacitatea de a gestiona emoțiile. Ei au menționat că acum pot comunica mai fluent și mai eficient cu cei din jur, iar această abilitate îi ajută să mențină relații mai bune și să rezolve conflicte într-un mod mai constructiv.

Creșterea în înțelegere și răbdare: Un alt aspect evidențiat este creșterea nivelului de înțelegere și răbdare față de ceilalți. Participanții au devenit mai capabili să își pună în perspectivă emoțiile și să înțeleagă mai profund emoțiile celor din jur. Această înțelegere mai profundă contribuie la consolidarea relațiilor interpersonale și la îmbunătățirea calității interacțiunilor.

Capacitatea de a depăși situații dificile: Programul a ajutat participanții să treacă peste situații neplăcute și stări emoționale pe care anterior nu le puteau gestiona singuri. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale i-a înzestrat cu instrumentele necesare pentru a face față provocărilor și pentru a aborda situațiile tensionate cu mai multă încredere și calm.

Impactul asupra relațiilor interpersonale: Participanții au observat că abilitățile dobândite i-au ajutat să își întărească relațiile cu ceilalți. Prin îmbunătățirea comunicării și creșterea empatiei, ei se simt mai capabili să construiască și să mențină legături sănătoase și pline de înțelegere cu cei din jur.

Participarea elevilor la programul „Construiește-ți viitorul” nu numai că a contribuit la dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor, dar i-a și pregătit pentru a face față mai bine provocărilor vieții și pentru a construi relații interpersonale mai armonioase și mai sănătoase. Aceste beneficii nu doar că au impact asupra dezvoltării personale a fiecărui participant, dar pot influența pozitiv și comunitatea în ansamblu, prin promovarea unei culturi a empatiei și a comunicării eficiente.

CONCLUZII

Programul „Construiește-ți viitorul” a avut un impact pozitiv și semnificativ asupra elevilor în multiple domenii, inclusiv în dezvoltarea abilităților lor socio-emoționale și în îmbunătățirea relațiilor interpersonale. Elevii au beneficiat de activități și lecții care i-au învățat să fie mai empatici și să comunice mai eficient. Prin intermediul programului, ei au înțeles importanța empatiei și a înțelegerii reciproce în construirea și menținerea relațiilor sănătoase. Îmbunătățirea abilităților de comunicare și creșterea nivelului de empatie i-au făcut să se simtă mai capabili să rezolve conflicte și să colaboreze în mod constructiv cu ceilalți.

De asemenea, programul i-a pregătit să facă față mai bine provocărilor vieții prin învățarea din eșecuri și prin dezvoltarea unei atitudini pozitive și proactive. Elevii au învățat să fie mai responsabili și să își asume deciziile, reflectând o maturizare emoțională și o creștere a încrederii în sine. Prin promovarea unei culturi a empatiei și a comunicării eficiente, programul nu doar că a influențat pozitiv dezvoltarea personală a fiecărui participant, dar a contribuit și la îmbunătățirea atmosferei în comunitatea școlară în ansamblu.

CONCLUZII FINALE ASUPRA PROGRAMULUI ȘI RECOMANDĂRI

Parcursul activităților din programul de dezvoltare socio-emoțională „Construiește-ți viitorul” nu numai că a facilitat dezvoltarea abilităților socio-emoționale și a relațiilor interpersonale ale elevilor, dar a și promovat o mentalitate pozitivă și proactivă în rândul lor, pregătindu-i pentru o participare mai activă și constructivă în comunitatea lor și în viața de zi cu zi, îmbunătățind competențele lor de auto-reflecție, responsabilitate, comunicare, reziliență și colaborare. Aceste competențe sunt esențiale pentru succesul lor personal și profesional viitor, pregătindu-i să facă față provocărilor vieții cu încredere și determinare.

1. **Empatie:**

- Programul a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării empatiei la elevi. Elevii au devenit mai sensibili față de nevoile și sentimentele celorlalți, promovând o cultură a respectului și sprijinului reciproc.

2. **Abilități de comunicare:**

- Elevii și-au îmbunătățit considerabil abilitățile de comunicare, învățând să exprime și să asculte activ în mod eficient. Acest lucru a facilitat relații mai armonioase și colaborări mai fructuoase.

3. **Reglarea emoțiilor:**

- Elevii au dezvoltat o inteligență emoțională mai ridicată, învățând să-și recunoască și să gestioneze eficient emoțiile, reducând stresul și anxietatea.

4. **Gestionarea conflictelor:**

- Elevii au învățat să gestioneze conflictele într-un mod calm și rațional, folosind empatia și abilitățile de comunicare pentru a rezolva situațiile tensionate.

RECOMANDĂRI:

1. Extinderea programului:

- Implementarea programului în mai multe școli din diverse regiuni pentru a beneficia un număr mai mare de elevi.

2. Integrarea în curriculum:

- Integrarea lecțiilor și activităților programului în curriculum-ul școlar pentru a asigura continuitatea și sustenabilitatea dezvoltării competențelor socio-emoționale.

3. Formarea profesorilor:

- Organizarea de sesiuni de formare pentru profesori pentru a-i pregăti să susțină și să implementeze programul în mod eficient.

4. Monitorizarea și evaluarea continuă:

- Realizarea unor evaluări periodice pentru a monitoriza progresul și a ajusta programul în funcție de nevoile elevilor.

LIMITE ALE ANALIZEI:

1. Eșantionul redus:

- Numărul relativ mic de participanți (96 inițial, 68 la final) poate limita generalizarea rezultatelor.

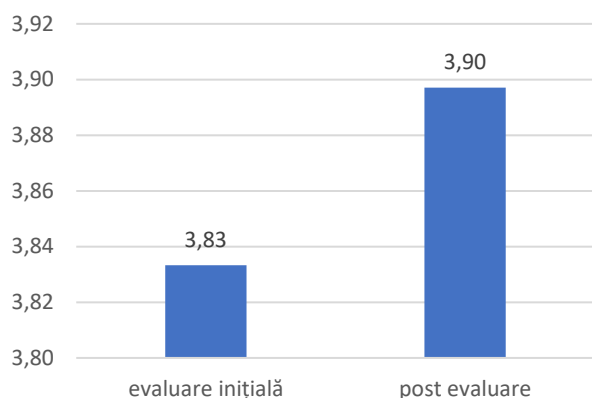
2. Bias-ul de auto-raportare:

- Chestionarele bazate pe auto-raportare pot fi influențate de dorința elevilor de a răspunde într-un mod considerat favorabil.

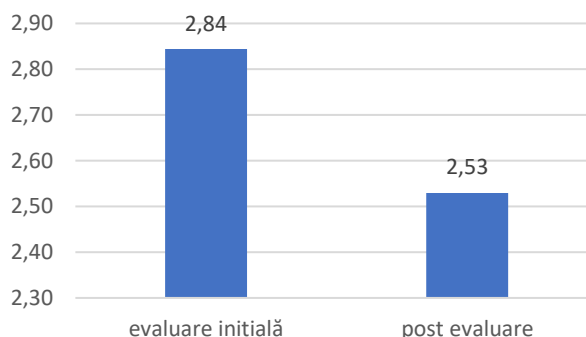
3. Durata programului:

- Impactul pe termen lung al programului nu a fost evaluat, fiind necesare studii longitudinale pentru a determina sustenabilitatea rezultatelor.

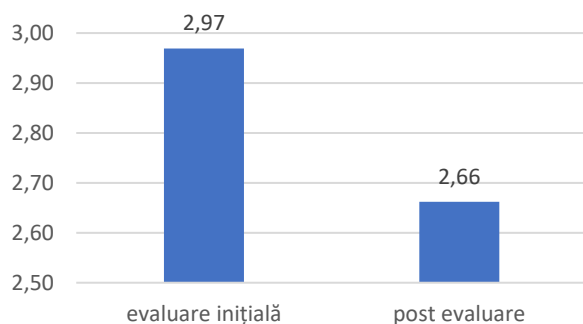
A cere ajutor, este poate unul
din cele mai curajoase lucruri
pe care le poți face



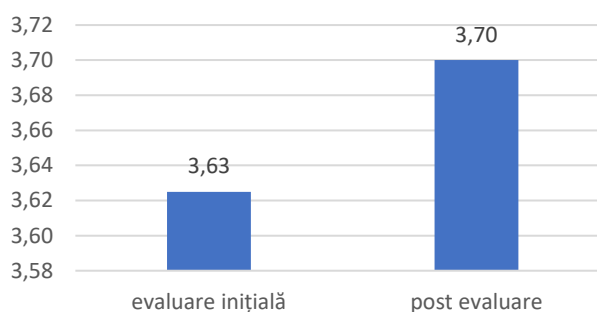
A critica pe cineva este o
modalitate de a-l face să vrea
să-și schimbe comportamentul
negativ



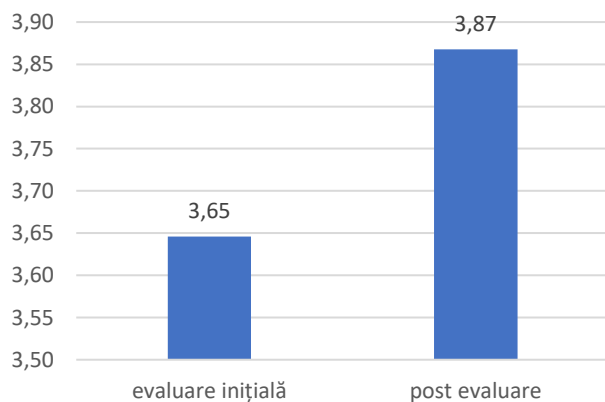
Alegi să te orientezi spre
problemă, nu spre soluție



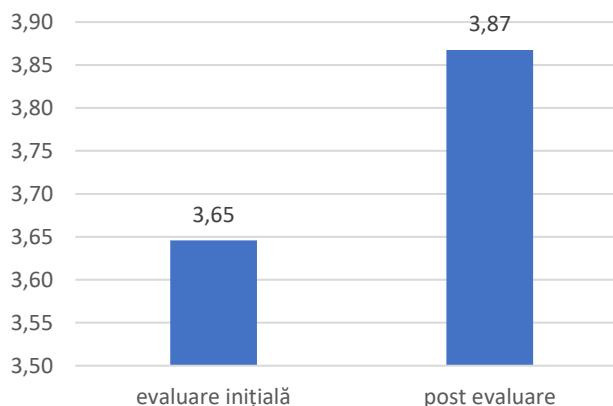
Atitudinea este modul de a privi
problemele, fiind o alegere



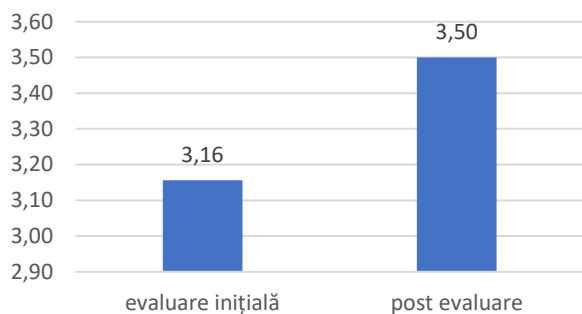
Atunci când greșești ai tendința
de a te desconsidera



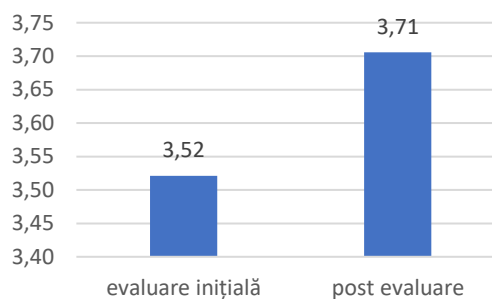
Atunci când greșești ai tendința
de a te desconsidera



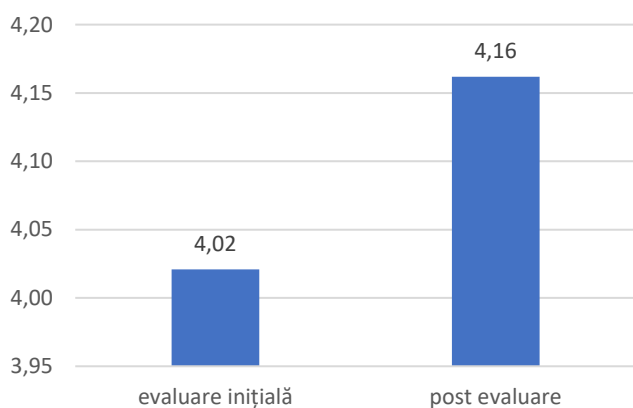
Când ai succes în ceea ce faci,
e mai bine să nu vorbești cu
alții despre acest lucru



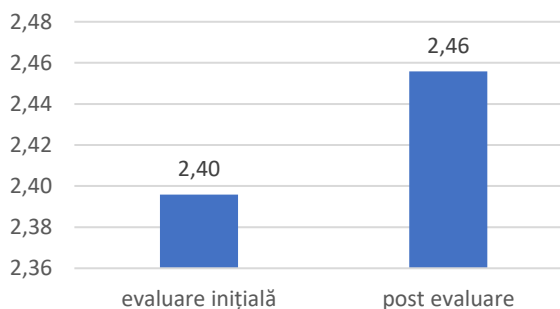
Ce ai ales să crezi despre
tine te limitează în
atingerea potențialului tău



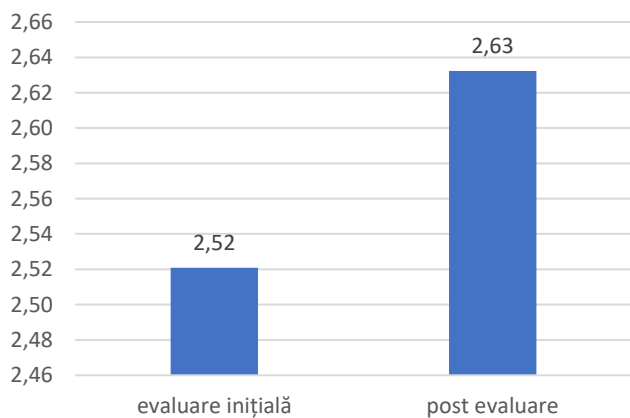
Comunicarea eficientă este cheia
succesului personal



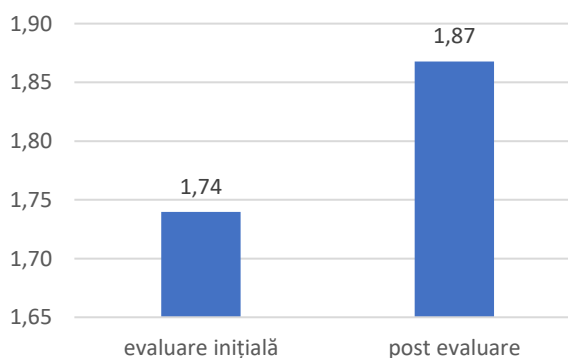
Cred că durerea mea provine
de la alți oameni și, în
consecință, acei oameni merită
să fie pedepsiți



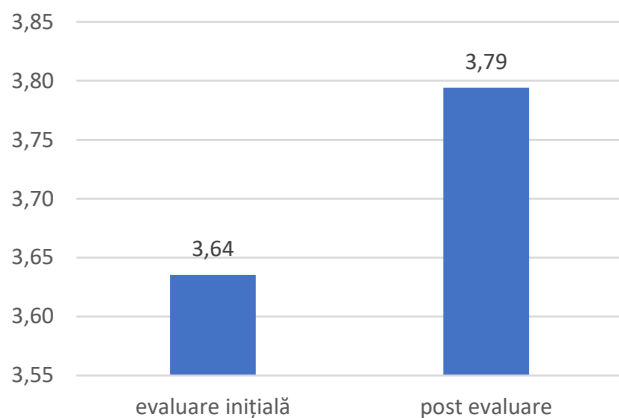
Cred că succesul ține de noroc



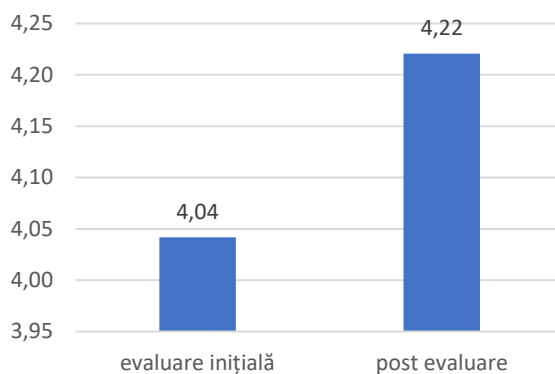
De cele mai multe ori, a ierta
înseamnă să fii slab



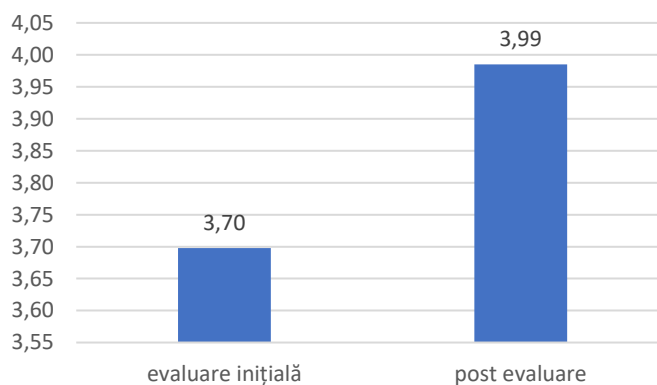
E important ca ceilalți să te încurajeze și să te aprecieze



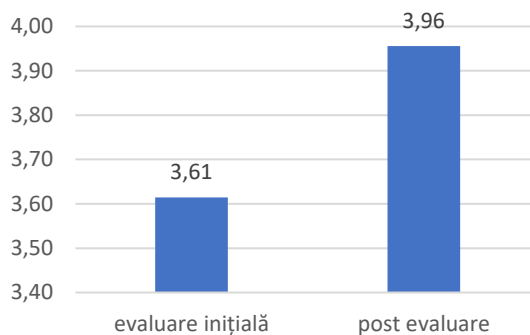
E important pentru tine să ai o viziune clară asupra propriului plan de viitor



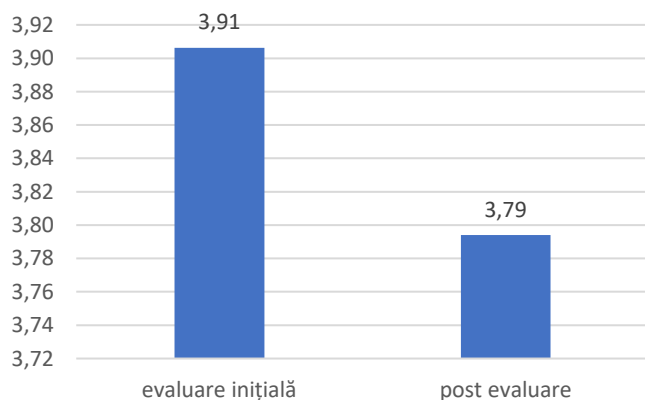
Emoțiile sunt adeseori legate de comportamentul altor oameni



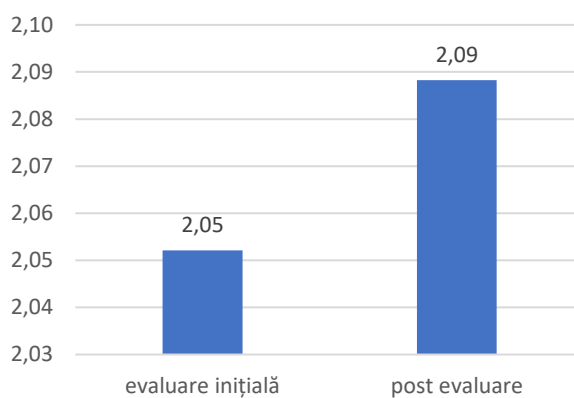
Iertarea nu este un lucru pe care îl faci pentru ceilalți, ci este ceva ce faci pentru tine



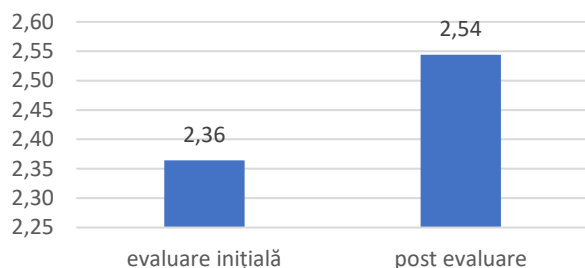
Îmi dau silința la școală chiar dacă este greu



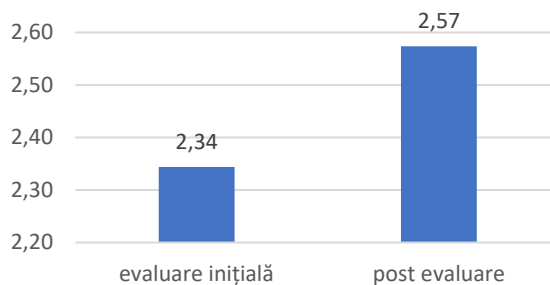
Îmi place să mă laud cu sprijinul acordat celorlalți



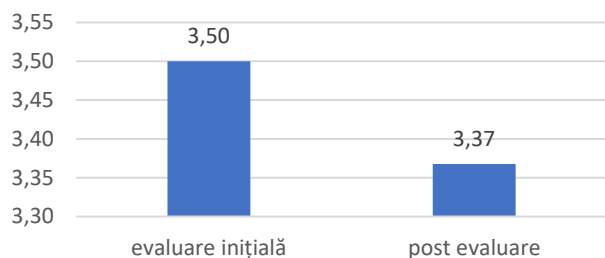
Într-o relație nu este normal să apară certuri și conflicte



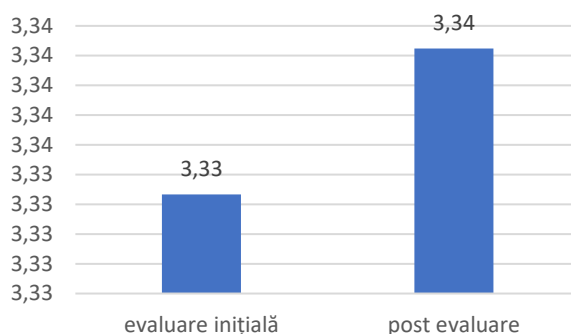
Îți câștigi respectul într-un grup atunci când deții puterea și controlul



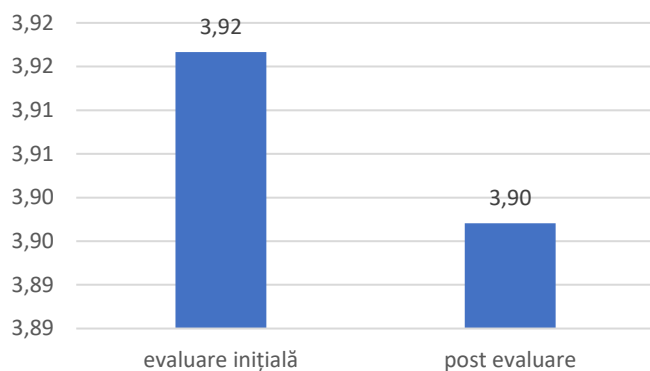
Mă pot bucura mai mult de succes, când îl împărtășești cu ceilalți



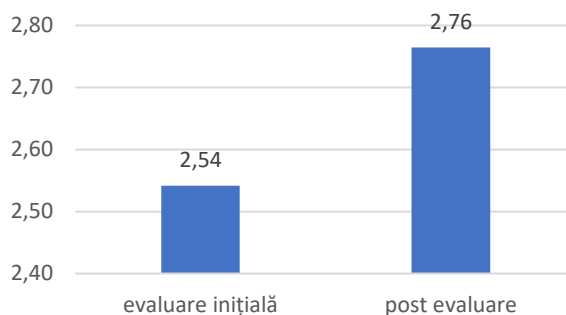
Mă simt confortabil să vorbesc despre succesul meu



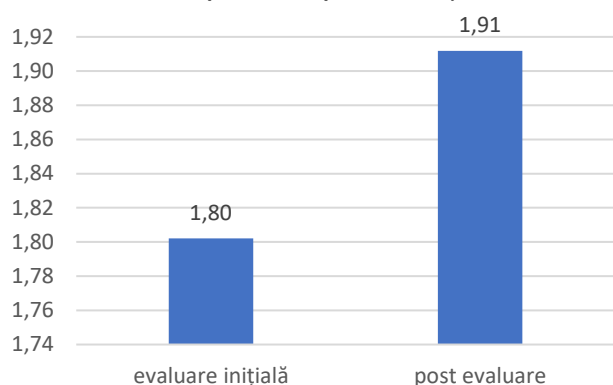
Merită să faci efortul de a trece prin procesul iertării



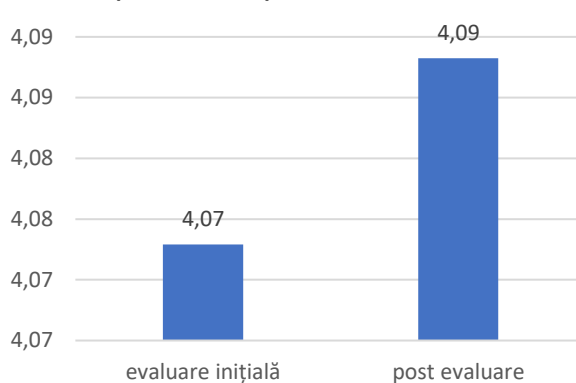
Nu este normal pentru tineri de vârsta mea să se simtă stresați



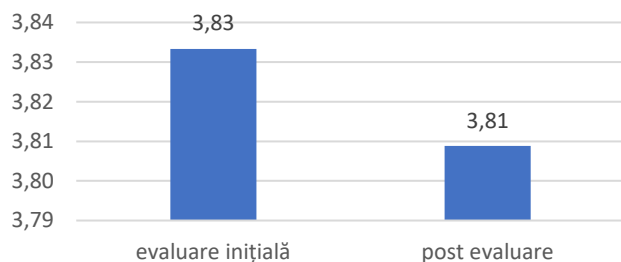
Nu sunt dispus să încurajez și să-
i apreciez pe ceilalți



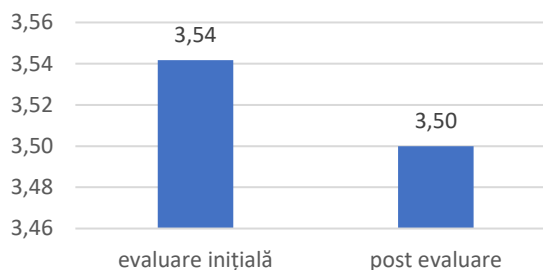
Obişnuiesc să-mi cer scuze față
de persoana pe care am rănit-o



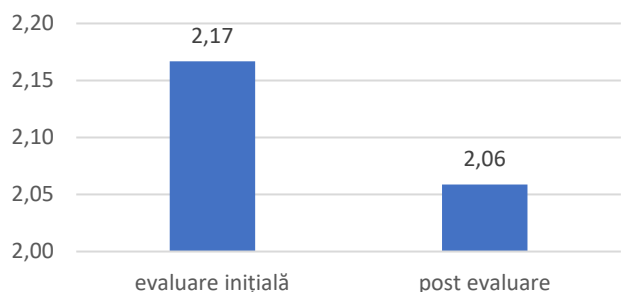
Pe omul pe care vrei să-l ajuți, nu
îl tratezi cu aroganță, cu
desconsiderare



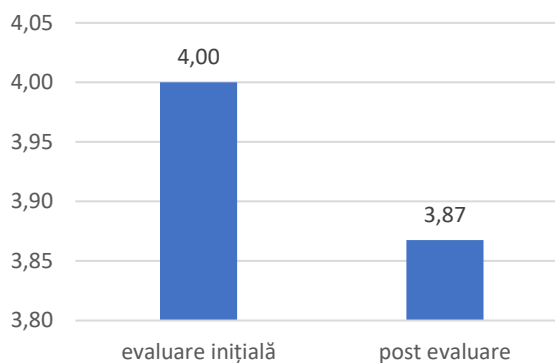
Poți schimba gândurile și
emoțiile negative în gânduri și
emoții pozitive



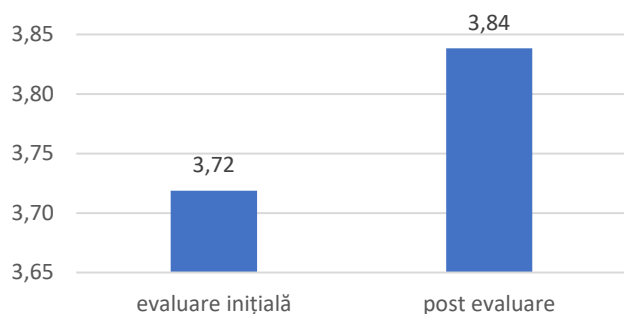
Să pui întrebări în timpul unei
conversații este o modalitate
bună de a arăta că nu asculți



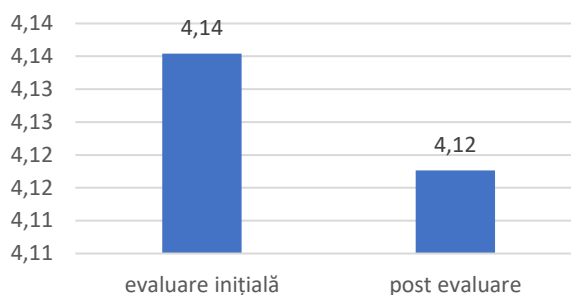
Tu ești singurul responsabil
pentru alegerile tale



Un scop pe termen lung este realizabil printr-o serie de scopuri pe termen scurt



Valorile tale personale joacă un rol important în deciziile pe care le iei



Voluntariatul te ajută la corectarea nedreptăților

