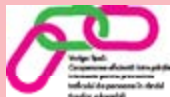




VERIGA LIPSĂ, O COMUNITATE DE PRACTICĂ PENTRU SPECIALIȘTI

Ghid practic pentru dezvoltarea de comunități de practică
în instituții publice și private

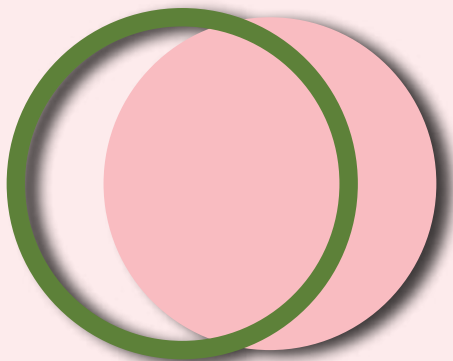
Material realizat în cadrul proiectului „*Veriga lipsă: cooperare eficientă între actori relevanți pentru prevenirea traficului de persoane în rândul tinerilor vulnerabili*” implementat de Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen- A.L.E.G. cu finanțare din partea Guvernului Britanic prin Ambasada Marii Britanii la București în perioada iunie 2025 – martie 2026.



CUPRINS

DE CE UN GHID AL COMUNITĂȚII DE PRACTICĂ?	5	CAPITOLUL 2 IMPLEMENTAREA COMUNITĂȚII DE PRACTICĂ ÎN SIBIU FUNDAMENTARE ȘI PAȘI ESENȚIALI	18
MESAJUL UNEI SUPRAVIEȚUITOARE:	8	2.1. Fundamentele dezvoltării Comunității de Practică	20
DE CE CONTEAZĂ COMUNITATEA DE PRACTICĂ	8	2.2. Angajamentul membrilor în cadrul Comunității de Practică	22
CAPITOLUL 1 ASPECTE GENERALE	10	2.3. Ateliere interactive în Comunitatea de Practică: Răspunsuri la nevoile reale ale practicienilor	23
1.1. Fundamentul unei Comunități de Practică	11	2.4. Spații alternative și întâlniri directe: cheia unei Comunități de Practică eficiente	29
1.2. Arhitectura unei Comunități de Practică	12	2.5. Rezultate pozitive și testimoniale din Comunitatea de Practică	29
3. Factori care contribuie la funcționarea și sustenabilitatea Comunității de Practică	15		

2.6. Provocări și obstacole în dezvoltarea Comunității de Practică	31	Anexa 8	Exercițiul: Resetarea relației cu banii.	48
CAPITOLUL 3		Stabilirea standardelor financiare personale		50
ALTE MODURI DE A VALORIFICA ACEST INSTRUMENT	33	Anexa 9	Exercițiul: Desenul corpului – conștientizarea tensiunilor corporale	52
CAPITOLUL 4		Anexa 10	Exercițiul: Respirație în 4 timpi	53
4.1 Modele Comunități de practică	35	Anexa 11	Exercițiul: „Descărcarea” mentală a sarcinilor (agenda clarității)	54
4.2 Anexe	36	Anexa 12	Exercițiul: Lista lucrurilor care îți aduc energie	55
Anexa 1	36	Anexa 13	Poveste Metaforică: „Lucia și Secretul Lămpii”	56
Anexa 2	37	Anexa 14	Exercițiul: Explorarea consecințelor unei direcții de dezvoltare	58
Anexa 3		Anexa 15	Exercițiul: Stabilirea acțiunilor prioritare	61
Formular colectare întrebări pre atelier	40			
Anexa 4				
Minută întâlnire Comunitate de Practică (model)	41			
Anexa 5				
Formular de feedback (model google form)	42			
Anexa 6				
Exercițiul: Valoarea banilor în timp	43			
Anexa 7				
Exercițiul: Convingeri despre bani	46			



DE CE UN GHID AL COMUNITĂȚII DE PRACTICĂ?

„Comunitățile de practică sunt grupuri de oameni care împărtășesc o preocupare sau o pasiune pentru ceea ce fac și învață să facă mai bine pe măsură ce interacționează în mod regulat.”

Etienne Wenger¹

De peste două decenii, Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen - A.L.E.G. desfășoară activități în domeniul promovării egalității de gen și al protecției persoanelor vulnerabile, oferind consiliere, derulând campanii de informare, intervenții specializate și programe educaționale și de formare.

În ultimii ani, riscurile de exploatare și trafic de persoane în rândul tinerilor vulnerabili au crescut vizibil. Potrivit datelor publicate de Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane (ANITP), în 2024² au fost identificate 610 victime, cu

¹ https://www.betterevaluation.org/sites/default/files/2025-04/Communities%20of%20practice%20within%20and%20across%20organisations_%20A%20guidebook.pdf

² Raport anual privind fenomenul traficului de persoane în 2024- <https://anitp.mai.gov.ro/raport-anual-priv-ind-fenomenul-traficului-de-persoane-in-2024/>

aproximativ 35% mai multe decât în 2023³, iar 75% dintre acestea au fost exploatare sexual. În prima jumătate a anului 2025⁴ au fost deja notificate 326 de victime, multe dintre ele minori și femei. În acest context, a devenit clar că intervențiile existente sunt adesea fragmentate și insuficient coordonate.

Pentru a răspunde acestor provocări, A.L.E.G. a derulat, între august 2023 și martie 2025, proiectul „Prevenirea eficientă a exploatarei și a traficului de persoane în rândul tinerilor vulnerabili”. Experiența a arătat că intervențiile punctuale nu sunt suficiente și că este nevoie de un cadru stabil de colaborare între toți cei implicați.

Astfel, în 2025, A.L.E.G. a lansat proiectul „Veriga lipsă: cooperare eficientă între actori relevanți pentru prevenirea traficului de persoane în rândul tinerilor vulnerabili”, ca o continuare firească a demersului anterior. Inițiativa a urmărit crearea unei Comunități de Practică (CdP), un spațiu de lucru comun pentru profesioniști din instituții publice, servicii sociale, ONG-uri, protecția copilului, educație și tineret, cu scopul de a îmbunătăți modul în care sunt gândite și aplicate măsurile de prevenire.

Consultările locale au confirmat o nevoie reală: practicieni, asistenți sociali, psihologi, cadre didactice, polițiști, consilieri și mediatori școlari, reprezentanți ai organizațiilor neguvernamentale, își doresc un cadru în care să poată comunica constant, să discute cazuri, să împărtășească soluții și să construiască instrumente comune. Comunitatea de Practică nu înlocuiește mecanismele formale existente, ci le completează printr-un spațiu flexibil, orientat spre colaborare și învățare continuă.

Această nevoie este alimentată de lipsa unei coordonări consecvente între instituții, de diferențele de resurse la nivel local și de complexitatea tot mai mare a cazurilor. Prin dezvoltarea CdP, A.L.E.G. a urmărit nu doar un răspuns mai coerent la nivel comunitar, ci și construirea unui mecanism durabil, adaptabil și replicabil la nivel național.

Pilotarea CdP în județul Sibiu, documentarea atentă a procesului și dezvoltarea unor instrumente ușor de preluat și adaptat reprezintă pași esențiali pentru transformarea modelului într-un exemplu de bună practică, capabil să sprijine și să inspire alte comunități din țară.

Comunitățile de practică creează un cadru în care profesioniștii pot învăța unii de la alții, își pot consolida competențele și pot dezvolta soluții adaptate realităților din teren. Pentru a funcționa bine, însă, au nevoie de principii clare și de sprijin

3 Raport anual privind fenomenul traficului de persoane în 2023- <https://anitp.mai.gov.ro/raport-anual-privind-fenomenul-traficului-de-persoane-in-2023/>

4 Situație statistică privind victimele identificate în primul semestru al anului 2025- <https://anitp.mai.gov.ro/situație-statistică-privind-victimele-identificate-in-primul-semestru-al-anului-2025/>

constant. Acest ghid a fost conceput tocmai pentru a susține acest proces, oferind reperi teoretice și exemple aplicate.

Structura ghidului urmărește atât fundamentele conceptuale, cât și aplicarea practică:

Capitolul 1

descrie componentele esențiale pentru dezvoltarea unei Comunități de Practică, prezentând fundamentele teoretice, conceptele-cheie, principiile de funcționare și arhitectura unei astfel de structuri.

Capitolul 2

ilustrează aplicarea concretă a modelului în județul Sibiu, evidențiind modul în care cadrul teoretic a fost adaptat la specificul local și flexibilitatea pașilor și instrumentelor pentru a putea fi replicate și în alte contexte.

Capitolul 3

explorează ce se întâmplă după etapa de pilotare, oferind direcții pentru consolidarea, extinderea și integrarea CdP în structuri instituționale, astfel încât aceasta să devină un mecanism sustenabil de cooperare interinstituțională și inovare.

Capitolul 4

reunește resurse și instrumente complementare: ghiduri, modele de documente și anexe cu materiale suport pentru planificarea și desfășurarea întâlnirilor Comunității de Practică. Acestea includ fișe logistice, instrumente de documentare și feedback, precum și Anexe cu fișe de lucru și exerciții practice pentru reflecție și exersare individuală.

Scopul acestui instrument este de a inspira atât factorii de decizie, cât și practicienii din domeniul asistenței sociale și al prevenirii, încurajându-i să se implice activ în astfel de comunități. Prin participare, profesioniștii își pot extinde perspectiva dincolo de propriul domeniu și își pot consolida identitatea profesională prin colaborare și schimb de experiență.



MESAJUL UNEI SUPRAVIEȚUITOARE: DE CE CONTEAZĂ COMUNITATEA DE PRACTICĂ

Din perspectiva mea ca supraviețuitoare, traficul de persoane nu începe când ești exploatat, ci începe când ești vulnerabil și nimeni nu observă. Eu nu am fost luată cu forța dintr-o dată, am fost ascultată, înțeleasă, iar apoi modelată. Cineva a știut exact ce îmi lipsea: afecțiune, validare și siguranță. Mi-a oferit exact asta la început.

Manipularea nu doare la început, la început pare iubire, pare sprijin. Pare că în sfârșit cineva te vede. Apoi începe controlul încet fără să-ți dai seama. Te îndepărtezi de prieteni, de familie și de oameni care ar putea observa. Începi să crezi că el are dreptate și toți ceilalți greșesc. Crezi că fără el ești nimic. Trăiești atât de mult în frică încât începi să crezi că asta meriți iar rușinea devine identitate. Ajungi să te întrebi dacă nu cumva tu ești problema.

Chiar și când ajungi în fața unui profesionist, nu spui. Pentru că ți-e frică, pentru că ai fost amenințată, pentru că ți s-a spus că nimeni nu te va crede și pentru că îți este rușine.

Eu am trecut prin fața mai multor specialiști. Nu pentru că am vrut ajutor, ci pentru că viața m-a dus acolo. Dar nimeni nu a văzut ce era dincolo de comportament. Mi-au văzut reacțiile dar nu au văzut trauma. Nu au văzut frica. Nu au înțeles că dependența emoțională este parte din mecanism.

Cred că este necesară o comunitate de practică. Pentru că mai multe persoane pregătite pot face diferența. Dar un sistem nepregătit poate rata semnalele din nou și din nou.

Traficul de persoane nu este doar o infracțiune. Este un proces psihologic profund, este distrugere de identitate și traumă complexă. Dacă polițistul nu înțelege trauma, dacă psihologul nu înțelege dinamica manipulării, dacă asistentul social nu cunoaște



mecanismele groomingului, dacă educatorul nu știe cum arată un atașament traumatic, atunci fiecare vede doar o parte.

Am simțit că practicienii mă pot sprijini cu adevărat atunci când mă ascultă fără să mă judece, nu mă forțează să devăluiesc mai mult decât sunt pregătită, creează un mediu sigur înainte de a-mi cere adevărul, colaborează între ei pentru a-mi oferi sprijin coerent și își cunosc limitele, cerând ajutor atunci când au nevoie.

Privind în urmă, am realizat că prevenirea începe mult mai devreme. Cu copiii nu este suficient să vorbim doar despre „traficanți și victime”. Trebuie să le explicăm ce înseamnă o relație sănătoasă, cum recunoaștem manipularea, cum poate fi folosită iubirea ca instrument de control, ce sunt limitele personale, cum să identifice promisiunile care sună prea bine, siguranța online și cui se pot adresa atunci când ceva nu este în regulă.

De cele mai multe ori copiii vulnerabili nu au nevoie doar de informație; au nevoie de adulți care rămân alături de ei, care le observă schimbările, care pun întrebări blânde și care nu renunță niciodată. Au nevoie de o prezență adultă constantă, de sprijin real și de încredere, astfel încât să se simtă în siguranță și încurajați să vorbească atunci când ceva nu este în regulă.

Pentru mine, diferența ar fi fost ca cineva să înțeleagă că ceea ce părea o alegere era, de fapt, o luptă pentru supraviețuire. Să existe cineva care să vadă frica din spatele aparenței și să ofere sprijin fără judecată, fără grabă, cu răbdare și prezență reală.

O comunitate de practică înseamnă să nu mai lăsăm salvarea unui copil la voia întâmplării. Înseamnă responsabilitate comună, colaborare și vigilență, astfel încât nimeni să nu fie nevoit să treacă prin ce am trecut eu ca sistemul să învețe. Dacă atunci cineva m-ar fi înțeles, drumul meu ar fi fost mai scurt. Vorbesc astăzi ca să-l scurtez pentru altcineva.

Valorificați această comunitate, implicați-vă, colaborați și rămâneți prezenți, fiecare persoană merită să fie văzută, ascultată și protejată înainte să fie prea târziu.



ASPECTE GENERALE

Comunitățile de practică oferă un cadru valoros pentru învățare, schimb de experiență și dezvoltare profesională. Pentru a funcționa eficient, este nevoie de o înțelegere clară a principiilor care le susțin formarea și evoluția.

Acest capitol prezintă fundamentele unei Comunități de Practică (CdP), elementele esențiale ale organizării sale și factorii care contribuie la funcționarea și sustenabilitatea acesteia. Scopul său este de a oferi o bază clară pentru oricine dorește să inițieze sau să consolideze o comunitate de practică în propriul context instituțional sau interinstituțional.

1.1. Fundamentul unei Comunități de Practică

Ce este o Comunitate de Practică (CdP)

O Comunitate de Practică este un grup de persoane care împărtășesc roluri profesionale, responsabilități sau domenii de activitate și care colaborează regulat pentru a atinge obiective comune.

Principii esențiale:

- Interacțiuni regulate între membri
- Concentrare pe obiective comune și nevoi reale
- Învățare și schimb de cunoștințe în mod continuu

De exemplu, dacă un grup de practicieni dintr-o instituție inițiază voluntar o serie de întâlniri regulate pentru a învăța despre un anumit domeniu de practică și pentru a-și împărtăși și schimba cunoștințele, aceștia încep să dezvolte o înțelegere comună a problemelor cu care se confruntă (domeniul) și, în același timp, dezvoltă anumite moduri de interacțiune (comunitate) și identități care se bazează pe schimburile lor regulate (practică). Acest tip de învățare colaborativă se poate desfășura atât în interiorul unei organizații, cât și între mai multe organizații.

Înțelegerea nevoilor membrilor

Pentru a avea succes, este esențial să se înțeleagă cine sunt membrii și ce nevoi au, înainte de a alege platformele sau instrumentele de lucru.

Întrebări utile:

- Cine face parte din comunitate?
- Cine ar trebui să facă parte?
- Care sunt obiectivele lor și cum le poate comunitatea sprijini?
- Cum se integrează activitățile comunității în munca lor zilnică?

Cheia este înțelegerea oamenilor implicați înainte de a alege platforme sau instrumente de lucru.

De avut în vedere atunci când se începe procesul de inițiere a unei comunități de practică, pot apărea abordări care limitează dezvoltarea acesteia, precum:

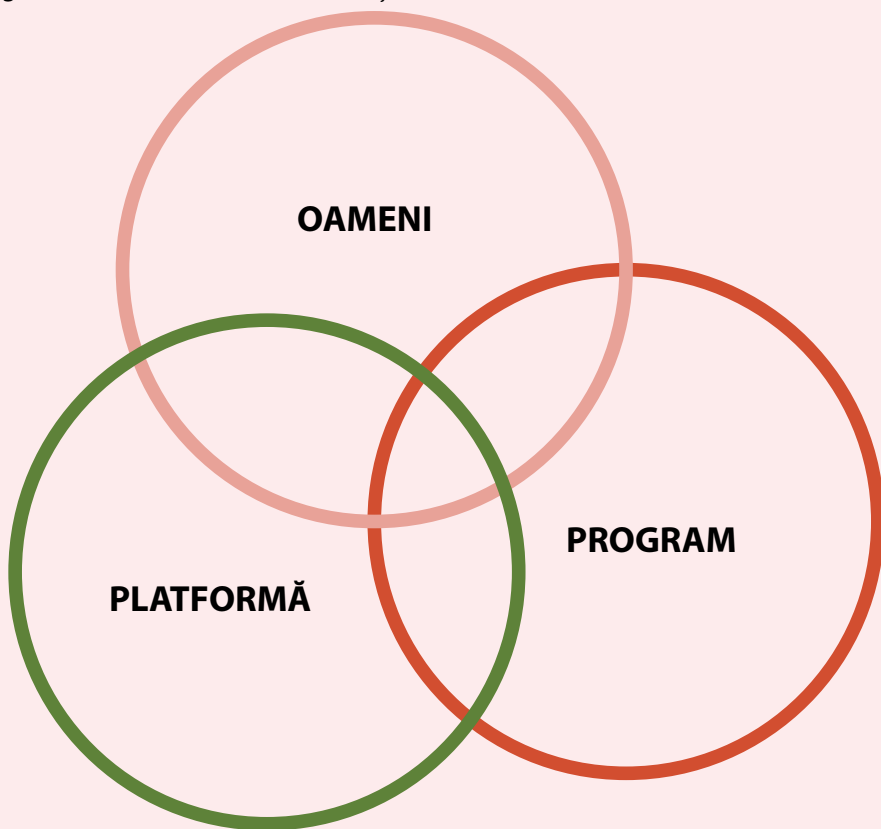
- 1. Pornirea de la tehnologie** - o platformă online este doar un instrument; comunitatea poate exista fără ea. A începe cu tehnologia poate distrage atenția de la oameni și scop.
- 2. „Dacă o construiești, vor veni”** - simpla lansare a comunității nu garantează participarea. Este necesar să se facă invitații, să se motiveze, să se încurajeze membrii și să fie arătate beneficiile în mod constant.

„**Comunitățile bune se autogestionează**” - adevărul e că o comunitate matură poate fi autosustenabilă, dar rolul facilitatorului/coordonatorului comunității rămâne esențial pentru susținerea membrilor și creșterea continuă.

1.2. Arhitectura unei Comunități de Practică

După clarificarea fundamentului conceptual, următorul pas este înțelegerea modului în care este organizată și susținută concret comunitatea. O Comunitate de Practică se bazează pe trei dimensiuni interdependente: **oameni** (membrii și lideri nonformali ai comunității), **program** (activități, evenimente și ritm de interacțiune) și **platformă** (spații online și offline de colaborare). Echilibrul dintre aceste trei componente susține funcționarea eficientă a CdP.

Figura 1. Arhitectura unei Comunități de Practică⁵



⁵ Community development handbook- <https://www.gov.uk/government/publications/community-development-handbook/community-development-handbook>

Oameni

Membrii constituie nucleul unei comunități. Pentru a înțelege cum funcționează această dimensiune, este util să analizăm trei componente esențiale: **criteriile de apartenență, gestionarea membrilor și distribuția rolurilor**. Acestea reprezintă mecanismele prin care comunitatea își menține coeziunea și dinamica internă.

- **Criterii de apartenență:** stabilesc clar cine poate deveni membru al comunității
- **Gestionarea membrilor:** include invitarea de noi membri, stimularea implicării și explicarea deciziilor legate de excluderea membrilor
- **Roluri în comunitate:**
 - **Membri noi:** în proces de integrare și familiarizare cu comunitatea
 - **Membri catalizatori:** influențează grupul și stimulează participarea
 - **Lideri / Specialiști cheie invitați:** gestionează comunitatea și servesc drept modele de comportament/de învățare
 - **Membri pasivi:** necesită încurajare pentru a contribui activ
 - **Cârcotași și provocatori:** trebuie gestionați pentru a menține armonia comunității

Aspecte - cheie privind implicarea oamenilor:

- *Cine face parte din comunitate și cine este responsabil pentru ea*
- *Cum se poate alătura cineva comunității*
- *Cum pot membrii să identifice cine este implicat*
- *Dacă există roluri diferite și responsabilități clar definite*
- *Cine răspunde de succesul și dezvoltarea comunității*

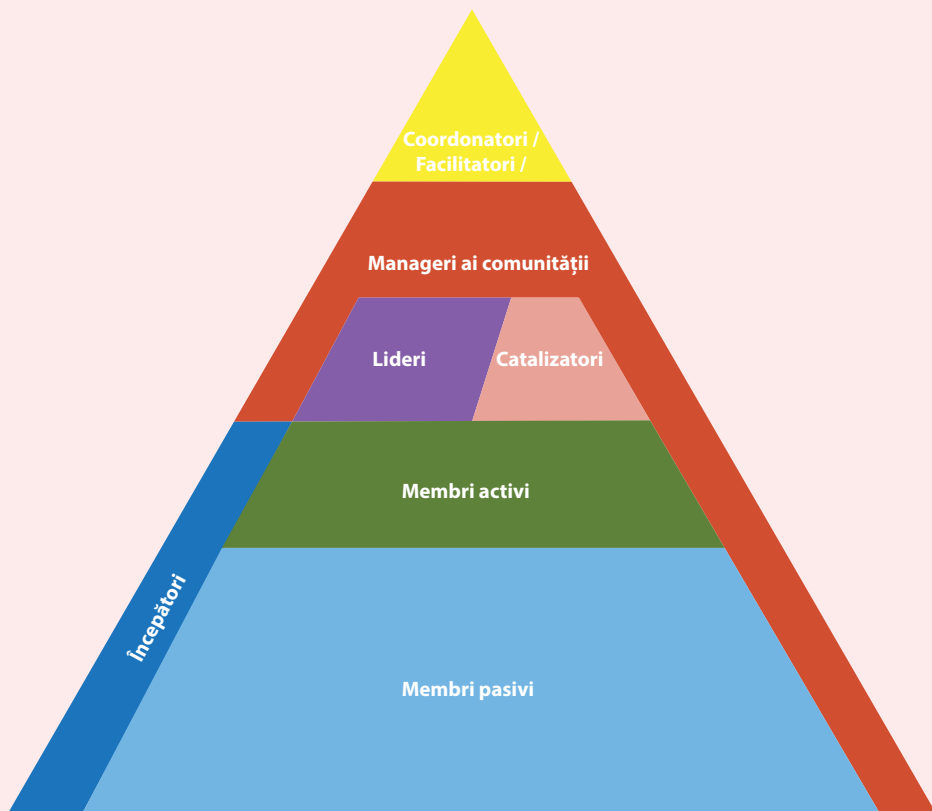
Pentru a înțelege mai bine cum funcționează implicarea membrilor, poate fi utilizat modelul „piramidei comunității” prezentat mai jos. Acesta ilustrează distribuția naturală a nivelurilor de participare într-o comunitate de practică și oferă un cadru pentru stabilirea unor așteptări realiste. Este firesc ca membrii să nu participe în mod egal, iar acest lucru nu diminuează valoarea comunității. Modelul prezintă clar modul în care se pot organiza membrii, responsabilitățile fiecărui nivel și contribuția lor la funcționarea comunității, facilitând astfel înțelegerea rolurilor, a gradului de implicare și a fluxului de responsabilitate.

Vârf: Coordonatori / Facilitatori / Manageri ai comunității

Nivel superior: Lideri și catalizatori

Nivel mediu: Membri activi

Bază: Membri pasivi

Figura 2. Modelul „piramidei comunității”⁶

Program

Un program structurat ajută comunitatea să-și atingă obiectivele și să-și mențină ritmul. Activitățile pot fi organizate pe mai multe niveluri:

- **Activități zilnice:** interacțiuni, anunțuri, întrebări
- **Activități săptămânale:** sesiuni online, întâlniri informale
- **Activități lunare / bilunare / trimestriale:** evenimente față în față, întâlniri fără o agendă fixă, ateliere deschise
- **Activități anuale:** monitorizare, rapoarte și lecții învățate

Rolul Facilitatorului / Coordonatorului / Managerului comunității:

- Stabilește și menține programul
- Inițiază și facilitează activitățile

⁶ Community development handbook- <https://www.gov.uk/government/publications/community-development-handbook/community-development-handbook>

- Revizuieste și distribuie programul întâlnirilor
- Invită specialiști cheie care să răspundă nevoilor membrilor
- Creează un „instrument de evaluare a sănătății comunității”

Platforme

O platformă sprijină interacțiunea și colaborarea, dar nu înlocuiește comunitatea:

- **Exemple de platforme:** forumuri, liste de corespondență online (email), spații virtuale (google drive), grupuri și pagini pe rețele sociale, grupuri private pe Facebook, LinkedIn sau WhatsApp, etc
- **Funcționalități importante ale unei platforme:** descoperire și vizibilitate, partajare de informații, schimb de bune practici și resurse, facilitarea colaborării, arhivare și urmărire a activități, coordonarea activităților între organizații.

Checklist platformă - ce trebuie să ia în calcul?

- Platforma este ușor accesibilă pentru toți membrii
- Platforma oferă confidențialitate și setări ajustabile
- Platforma este ușor de folosit, integrat cu alte instrumente
- Platforma oferă sprijin pentru urmărirea instrumentelor de evaluare

3. Factori care contribuie la funcționarea și sustenabilitatea Comunității de Practică

După stabilirea arhitecturii unei Comunități de Practică, oameni, program și platformă, este important să înțelegem ce susține în timp funcționarea acesteia. O structură bine definită nu este suficientă în sine; dinamica relațiilor, calitatea interacțiunilor și capacitatea de adaptare influențează în mod direct vitalitatea comunității.

Elemente care contribuie la consolidarea, funcționarea eficientă și sustenabilitatea unei Comunități de Practică:

Confidențialitate și siguranță

Pentru a crea un spațiu sigur de învățare și schimb de experiență, este necesar să fie stabilite reguli clare privind:

- ce informații sunt private, semi-private sau publice
- modul de comunicare
- respectul reciproc
- protecția datelor sensibile

Claritatea regulilor crește confortul și implicarea membrilor.

Activități față în față

Întâlnirile fizice sau hibride consolidează relațiile și facilitează discuțiile complexe.

Formate de activități recomandate:

- Întâlniri informale: agenda creată de membri
- Arată & Povestește: membrii își prezintă munca și experiențele, discută
- Invitați cheie: specialiști care aduc perspective relevante asupra nevoilor exprimate de membri

Frecvența se stabilește de comun acord, ținând cont de distanțe și disponibilitate.

Activități și comportamente ce duc spre succes

Această listă reprezintă activitățile și comportamentele recomandate pentru succesul unei comunități de practică. Practic, ea descrie ce trebuie să facă managerii comunității, dar și membrii pentru a menține comunitatea activă, sigură și productivă.

- Aprecieri și recunoaștere a contribuțiilor
- Activități dezvoltate împreună cu comunitatea
- Primirea și integrarea noilor membri
- Încurajarea implicării treptate a membrilor pasivi
- Crearea unui mediu sigur și colaborativ
- Împărtășirea de idei și provocări fără teama de a fi judecat(ă)

Ce face ca o Comunitate de practică să fie de succes?

Succesul unei comunități de practică nu depinde doar de existența ei, ci de modul în care este proiectată și susținută. Studiile arată că există anumite principii cheie care contribuie la dezvoltarea unei CdP eficiente, promovând învățarea, colaborarea și schimbul de bune practici. Conform lui Staempfli et al. (2016)⁷, nouă principii de proiectare pot ghida dezvoltarea și succesul acesteia:

⁷ Resources for Managers of Practice Supervisors: Developing a community of practice in your organisation https://www.researchinpractice.org.uk/media/152mrkwm/sts_pt_developing_a_community_of_practice_in_your_org_final.pdf



1. **Evoluție organică** – Comunitatea se dezvoltă în timp, se adaptează natural, fără structuri rigide
2. **Dialog intern și extern** – Încurajează schimbul de idei între membri și oferă resurse sau specialiști din afara comunității
3. **Participare variată** – Membrii pot fi activi în diverse moduri și intensități; toate formele de implicare sunt valoroase
4. **Ritm potrivit** – Întâlnirile și activitățile trebuie să mențină coeziunea și energia fără a suprasolicita membrii
5. **Spații publice și private** – Combină

discuțiile deschise cu întâlniri restrânse pentru a întări relațiile sociale

6. **Activități familiare și stimulative** – Echilibrul între activități confortabile și provocatoare menține implicarea și creativitatea
7. **Focalizare pe valoare și domeniu** – Comunitatea rămâne centrată pe interesul comun și generează valoare pentru membri și organizații
8. **Sprijin și sponsorizare** – Facilitarea și resursele clare susțin funcționarea și organizarea comunității
9. **Facilitator între egali** – O persoană care întreține comunitatea, încurajează participarea și dinamizează întâlnirile

Impact și sustenabilitate

Urmărirea progresului comunității ajută la ajustarea strategiei și la asigurarea sustenabilității.

Elemente de monitorizat/evaluare:

- Dimensiunea comunității și creșterea acesteia
- Structura și diversitatea membrilor
- Nivelul de participare și impactul activităților
- Gradul de satisfacție al membrilor
- Testimoniale

Urmărirea progresului oferă un instrument pentru evaluarea și ajustarea strategiei comunității.

IMPLEMENTAREA COMUNITĂȚII DE PRACTICĂ ÎN SIBIU: FUNDAMENTARE ȘI PAȘI ESENȚIALI

Pornind de la întrebarea **Cum poate o Comunitate de Practică să sprijine învățarea și schimbul de cunoștințe și abilități?** și având ca punct de inspirație modelul britanic de aplicare, cadrul Comunității de Practică a fost adaptat la contextul județului Sibiu. Acest capitol prezintă modul în care au fost puse bazele CdP în Sibiu.

În contextul județului Sibiu, experiența profesională a arătat că învățarea tradițională, bazată exclusiv pe cursuri sau traininguri, are limite clare. Dezvoltarea profesională continuă este adesea slab conectată la realitatea zilnică a practicienilor, iar transferul cunoștințelor din formare în practică se dovedește dificil și, de multe ori, ineficient. Chiar și trainingurile adaptate nevoilor locale nu garantează schimbări durabile, întrucât cultura organizațională, constrângerile din teren și birocrăția influențează mai puternic practica zilnică decât conținutul dobândit în cadrul formărilor.

În acest context, Comunitatea de Practică din Sibiu a fost concepută ca o alternativă complementară, oferind un cadru real pentru învățare continuă și colaborare la nivel local. Spre deosebire de formările clasice, comunitatea a creat un spațiu în care membrii puteau porni de la problemele concrete întâlnite în activitatea zilnică și să integreze direct cunoștințele, experiențele și perspectivele diverse în practica profesională. Procesul a fost susținut de invitați-cheie, implicați special pentru a facilita ateliere tematice și pentru a se poziționa ca resurse locale relevante în comunitate. Atelierele interactive au urmărit stimularea discuțiilor pe teme esențiale pentru prevenirea abuzului, exploatării și traficului de persoane, promovarea schimbului de idei și resurse utile pentru intervenții și sprijinirea membrilor în eficientizarea activității zilnice, așa cum sunt detaliate mai jos.

Rolul Comunității de Practică în sprijinul echipelor interdisciplinare locale, sau a altor structuri formale de cooperare instituționale

Comunitatea de Practică, deși nu reprezintă o structură reglementată legal și funcționează pe bază de voluntariat, are un rol important în facilitarea colaborării între profesioniști și instituții, iar colaborarea reprezintă o obligație legală în politicile de prevenire a exploatării și abuzului grupurilor vulnerabile. Prin schimbul constant de experiență, bune practici și soluții aplicate, comunitatea poate susține activitatea structurilor legal constituite, inclusiv a Echipei Interdisciplinare Locale (EIL) coordonate de DGASPC Sibiu, înființată în baza Hotărârii de Guvern nr. 49/2011 privind prevenirea și intervenția multidisciplinară în situațiile de violență asupra copilului și violență în familie, precum și în cazurile de exploatare și alte forme de abuz. Totodată, CdP poate formula recomandări bazate pe experiența directă din teren, contribuind la consolidarea cooperării interinstituționale și la creșterea eficienței intervențiilor în domeniul protecției copilului.

Pe lângă componența minimă stabilită prin cadrul normativ al EIL, pot fi cooptați și alți profesioniști, inclusiv membri ai CdP, care prin competență, experiență și vocație aduc un plus de calitate intervențiilor. Integrarea acestor specialiști extinde rețeaua de sprijin a echipei multidisciplinare, întărește colaborarea intersectorială și permite răspunsuri mai bine adaptate nevoilor copilului. În funcție de situație, în această rețea de intervenție pot fi incluși cadre didactice, medici legiști, terapeuți specializați, consilieri de probațiune, avocați, reprezentanți ai cultelor, persoane de îngrijire și persoane de referință ale copilului.

2.1. Fundamentele dezvoltării Comunității de Practică

Membrii

Asociația A.L.E.G., prin coordonarea proiectului „*Veriga lipsă*”, a avut un rol central în organizarea și facilitarea întâlnirilor Comunității de Practică. În cadrul CdP organizată la Sibiu, în parteneriat cu DGASPC Sibiu, au fost invitați practicieni care își desfășoară activitatea în case de tip familial și centre de urgență, precum și specialiști din diferite instituții și ONG-uri, implicați în domeniul protecției copilului și al prevenirii traficului de persoane în rândul grupurilor vulnerabile (vezi Anexa 1). Din cei 16 practicieni care și-au exprimat interesul, 9 –11 persoane s-au implicat activ și au participat constant la întâlnirile programate, contribuind semnificativ la discuții și la dezvoltarea comunității. CdP include asistenți sociali, educatori, psihologi, psihopedagogi, mediatori școlari și lucrători de tineret, alături de experți și invitați specializați în domenii psiho-sociale și medicale, care aduc expertiză și un sprijin suplimentar.

Pentru a încuraja asumarea treptată a inițiativei de către membri, a fost desemnat un lider/facilitator comunitar între egali (peer community leader), care a avut un rol activ în organizarea logistică a întâlnirilor, în documentarea discuțiilor și a proceselor, precum și în furnizarea constantă de resurse relevante după fiecare sesiune. Contribuția sa a fost esențială, datorită cunoașterii aprofundate a specificului membrilor comunității și a nevoilor beneficiarilor vizați de activitățile de prevenire.

Pe parcursul procesului de constituire a comunității, perspectiva unei supraviețuitoare a traficului de persoane a fost integrată în mod constant, contribuind la abordarea temelor-cheie privind prevenirea și combaterea traficului și la aprofundarea înțelegerii realităților și provocărilor cu care se confruntă persoanele afectate.

De asemenea, activitățile practice propuse în cadrul întâlnirilor au fost prezentate prin intermediul liderului comunitar între egali câtorva tineri din casele de tip familial, pentru a ne asigura că acestea răspund realităților și nevoilor cu care aceștia se confruntă. În paralel, tot în acest context, a fost realizat și un ghid destinat tinerilor, care conține activități interactive pregătite pentru utilizare imediată. (link către YouthToolkit)

Structura și organizarea Comunității de Practică

Încă de la început, membrii comunității au stabilit o serie de reguli și valori de bază care să susțină un cadru sigur și colaborativ, precum și un timp dedicat întâlnirilor,

agreat de comun acord: întâlniri bilunare, organizate marțea sau joia, cu o durată de 2-3 ore, în intervalul orar 9:00–11:30. Întâlnirile comunității s-au desfășurat preponderent față în față, pentru a facilita relaționarea și discuțiile aprofundate. În situațiile în care specialiștii invitați erau din afara județului Sibiu, întâlnirile au fost organizate și în format online, asigurând astfel accesul la o expertiză relevantă și continuitatea activităților comunității.

Regulile Comunității asigură un cadru clar și coerent care sprijină colaborarea, încrederea și implicarea activă a membrilor. Stabilesc scopul și obiectivele, rolurile și criteriile de participare, confidențialitatea, respectul reciproc, calendarul întâlnirilor, canalele de comunicare, metodele de lucru și indicatorii de progres. Totodată, prevăd organizarea informațiilor, colectarea feedback-ului și gestionarea comportamentelor problematice, creând un mediu incluziv, orientat spre învățare continuă și schimb de bune practici.

Exemplificări ale Regulilor Comunității din Sibiu și moduri de aplicare:

- 1. Scop și obiective** – Clarifică direcția comunității: îmbunătățirea cunoștințelor legate de prevenirea traficului de persoane, dar și creșterea gradului de conștientizare și dezvoltarea competențelor tinerilor pentru a face față situațiilor de risc.
- 2. Roluri și criterii de participare** – Definește cine poate participa și ce responsabilități are fiecare: liderul comunitar între egali coordonează întâlnirile, membrii contribuie prin împărtășirea experiențelor și propunerea de activități, teme de discuție și specialiști invitați.
- 3. Confidențialitate și respect reciproc** – Asigură un mediu sigur pentru discuții deschise: Tot ce se discută în cadrul întâlnirilor rămâne confidențial în comunitate, iar comentariile agresive sau jignitoare nu sunt permise (Anexa)
- 4. Calendarul întâlnirilor și canalele de comunicare** – Oferă predictibilitate și continuitate: Ne întâlnim de două ori pe lună, marțea sau joia, în format fizic; dacă un invitat nu se află în zonă, întâlnirea se desfășoară prin Zoom, iar pentru comunicări rapide folosim un grup privat pe WhatsApp.
- 5. Metode de lucru și indicatori de progres** – Facilitează implicarea activă și evaluarea evoluției: fiecare atelier sau întâlnire include activități practice, iar evoluția este urmărită prin feedback și prin aplicarea acestora împreună cu beneficiarii
- 6. Organizarea informațiilor și colectarea feedback-ului** – Menține totul structurat și adaptat nevoilor membrilor: minutele întâlnirilor sunt centralizate, iar la încheierea fiecărei sesiuni, membrii completează un scurt chestionar online de evaluare (vezi Anexa 4 și Anexa 5)

7. Gestionarea comportamentelor problematice – Previne conflictele și menține mediul incluziv: dacă apar conflicte, facilitatorul intervine imediat, iar persoanele implicate sunt sprijinite să găsească soluții constructive

8. Participarea activă și responsabilă – Fiecare membru se angajează să participe regulat la întâlniri și să contribuie activ la discuții și activități: membrii care lipsesc frecvent sunt contactați pentru a înțelege motivele absenței și pentru a fi încurajați să se implice în continuare

Platforme și canale de comunicare utilizate în Comunitatea de Practică

A fost definit un sistem clar de comunicare și colaborare pentru a sprijini implicarea activă a membrilor și pentru a asigura fluxul eficient de informații. Comunicarea rapidă și informală a fost facilitată printr-un grup de WhatsApp, unde membrii puteau pune întrebări, partaja idei sau solicita sprijin punctual. În același timp, informațiile importante, deciziile și documentele oficiale au fost transmise prin e-mail, oferind un cadru formal și arhivat pentru referințe ulterioare.

Pentru a consolida accesul la resurse și a facilita învățarea continuă, toate materialele relevante au fost stocate într-un spațiu online comun, disponibil tuturor membrilor. Acest spațiu nu doar că asigură acces egal și constant la informație, dar permite și actualizarea regulată cu noi resurse și schimbările din domeniu. Astfel, sistemul de comunicare și platforma de resurse au creat un cadru organizat, transparent și colaborativ, esențial pentru dezvoltarea și consolidarea comunității de practică.

2.2. Angajamentul membrilor în cadrul Comunității de Practică


Pentru a recunoaște implicarea și angajamentul membrilor, participanții la întâlnirile Comunității de Practică Sibiu au avut posibilitatea de a se alătura oficial prin semnarea unui Acord de aderare și confidențialitate. Acest acord stabilește cadrul de colaborare, protejează informațiile sensibile discutate în comunitate și subliniază responsabilitățile fiecărui membru, consolidând astfel un mediu sigur, etic și profesional pentru dialog profesional și învățare reciprocă. (vezi Anexa 2).


2.3. Ateliere interactive în Comunitatea de Practică: Răspunsuri la nevoile reale ale practicienilor


Atelierele interactive au fost concepute ca răspuns la nevoile identificate încă de la prima întâlnire, pornind de la provocările reale cu care se confruntă membrii în activitatea lor zilnică. Pentru a preveni traficul de persoane, este esențial să înțelegem și factorii care sporesc și mențin vulnerabilitatea minorilor. În paralel, a fost întocmită o listă de specialiști din comunitatea locală care urmau să fie invitați pentru a sprijini aprofundarea temelor relevante pentru practică.


Înainte de fiecare atelier cu invitat-cheie, membrii CdP completau un formular online pentru a centraliza întrebările și subiectele pe care doreau ca specialistul să le abordeze, în legătură cu tema propusă. Acest demers a permis invitatului să își adapteze conținutul și metoda de lucru în funcție de nevoile reale ale membrilor, asigurând astfel relevanța și aplicabilitatea informațiilor prezentate. Astfel, fiecare atelier a devenit un spațiu de învățare personalizat, axat pe provocările cotidiene ale practicienilor, combinând teoria cu exemple practice, exerciții aplicate și discuții interactive, pentru a facilita învățarea colaborativă și aplicată. (vezi Anexa 3)


În perioada septembrie 2025 – martie 2026, Comunitatea de Practică Sibiu a beneficiat de o serie de ateliere dedicate dezvoltării profesionale a practicienilor care lucrează cu tineri vulnerabili, abordând teme precum protecția copilului, gestionarea traumei, educația financiară și sănătate, dar și cu un accent special pe bunăstarea practicienilor și regăsirea motivației de a continua activitatea cu grijă și pentru propria persoană. Mai jos sunt prezentate pe scurt aceste ateliere, unele fiind însoțite și de exerciții practice, detaliate în anexe.


 Atelierul de start, „**Bazele unei Comunități de Practică**”, a dat startul unui cadru sigur și colaborativ, oferind participanților oportunitatea de a împărtăși experiențe și de a reflecta asupra provocărilor cotidiene de la locul de muncă. Astfel, au fost satisfăcute nevoile de învățare și sprijin reciproc, dar în același timp au apărut nevoi noi, precum conectarea regulată între colegi și accesul la resurse mixte și sesiuni tematice pentru o dezvoltare mai completă.


 Atelierul, „**Răni invizibile – Trauma și nevoi**”, a oferit o perspectivă aprofundată asupra impactului traumei timpurii asupra copiilor instituționalizați, consolidând înțelegerea participanților asupra manifestărilor emoționale și comportamentale ale copiilor și oferind instrumente pentru intervenții personalizate. Aici s-au identificat noi nevoi legate de exersarea strategiilor de intervenție și de dezvoltarea unor instrumente practice suplimentare.


 Atelierul **„Comunități de practică pentru protecția minorilor vulnerabili: un exemplu britanic”**, a facilitat înțelegerea vulnerabilităților copiilor traficați pe teritoriul Marii Britanii și a mecanismelor de manipulare folosite de traficanți, comparând sistemele de protecție britanice cu cele românești. Participanții au dobândit cunoștințe practice prin activități vizuale și interactive, dar s-a evidențiat și necesitatea îmbunătățirii sistemului național pentru a răspunde mai eficient nevoilor copiilor.

 Atelierul **„Hai să vorbim deschis: despre corp, relații, limite și sănătatea reproducerii”**, a oferit un spațiu sigur pentru a discuta despre comunicarea cu copiii și tinerii pe teme legate de corp, relații și sănătate sexuală. Sub îndrumarea unui medic ginecolog, participanții au explorat modalități de a oferi informații corecte și adaptate vârstei, subliniind rolul educației sexuale timpurii în prevenție și în dezvoltarea sănătoasă a copiilor. De asemenea, au fost prezentate resurse și servicii gratuite de planning familial.


 Atelierul interactiv **„Educație financiară: relația cu banii și pregătirea pentru viitor”**, a explorat relația cu banii și rolul educației financiare în dezvoltarea autonomiei tinerilor. Participantele au reflectat asupra propriilor convingeri despre bani și au discutat modalități de a sprijini tinerii vulnerabili în dezvoltarea unor obiceiuri financiare sănătoase. De asemenea, au fost prezentate metode și resurse pentru lucrul cu tinerii, organizare de ateliere dedicate bugetului, economisirii, etc.


 Atelierele **„Intervenții cu supraviețuitoarele traficului de persoane și strategii de prevenire pentru tineri”** și **„Introducere în Safeguarding pe înțelesul tuturor”** au permis participanților să aprofundeze măsuri privind protecția copiilor și tinerilor vulnerabili, prevenirea exploatării și asumarea responsabilității colective în crearea unui mediu sigur și incluziv. Participanții au dobândit atât cunoștințe practice, cât și o mai bună înțelegere a complexității situațiilor cu care se confruntă o persoană expusă traficului, evidențiind nevoia continuă de resurse și ghiduri pentru implementarea principiilor de protecție în diferite contexte organizaționale.


 Atelierul **„Navigând complexitatea vieții. De la dependență la autonomie în adolescență”** a evidențiat nevoia adolescenților de a fi văzuți, ascultați și respectați, subliniind faptul că intervenția eficientă se construiește pe relație și prezență, nu pe control. Participanții au explorat importanța înțelegerii sensului comportamentelor, a valorizării autonomiei și a implicării adolescentului în procesul decizional, precum și necesitatea menținerii unui echilibru între limite și empatie, susținut de autocompașiunea specialistului.

 Atelierul **„Spațiu interior pentru a susține: prezență, creativitate și refacere în munca de îngrijire”** a oferit practicienilor un cadru de reflecție asupra echilibrului

dintre responsabilitățile profesionale și protejarea resurselor personale. Folosind povestea metaforică „Lucia și secretul lămpii” (vezi Anexa 13), participanții au diferențiat dăruirea autentică de sacrificiul care duce la epuizare, au identificat sursele de consum și de reîncărcare a energiei și au exersat stabilirea limitelor sănătoase prin exerciții somatice și creative. Atelierul s-a încheiat cu realizarea colajelor-ancoră și stabilirea de noi intenții, subliniind că grija față de sine este o responsabilitate profesională.


 În următoarele ateliere, au fost explorate teme esențiale pentru practica relațională și intervenția socială. Atelierul **„Stereotipuri, tipuri de violență și microagresiuni”** a facilitat înțelegerea modului în care stereotipurile influențează relațiile, generând excludere, tensiuni sau comportamente agresive, iar exercițiile practice au ajutat la recunoașterea tiparelor toxice și la construirea interacțiunilor bazate pe siguranță, empatie și respect. Această abordare a continuat în atelierul **„Ce este ajutorul și cum îl recunoaștem”**, unde participanții au aprofundat conceptul de ajutor în intervențiile sociale, constatând că nu orice sprijin bine intenționat produce efecte pozitive. Au fost identificate dinamici precum dependența, controlul, supra-responsabilizarea sau invalidarea – adică ceea ce se numește fals ajutor – și s-a lucrat la dezvoltarea capacității de a susține autonomia și responsabilitatea beneficiarului fără a crea dezechilibre de putere.


 Atelierul **„Cum ghidezi o conversație despre carieră – etape, instrumente și pași”**, a consolidat competențele specialiștilor în orientarea profesională a tinerilor. Prin abordarea autocunoașterii, corelarea cu piața muncii, construirea experienței și pregătirea pentru interviu, participanții au exersat oferirea unui sprijin concret, responsabil, responsabil și adaptat nevoilor beneficiarilor, menținând un echilibru între susținere și autonomie.


 În final, atelierul **„Despre puterea personală și a echipei în lucrul cu sistemele”** a facilitat reflecția asupra sistemelor din care fac parte participanții și asupra modului în care interacțiunile, gândirea flexibilă, aprecierea și recunoaștința influențează puterea personală și dinamica de echipă. Participanții au procesat ideile-cheie rezultate din întâlnirea de diseminare și au identificat direcții concrete de acțiune, orientate spre transformarea perspectivelor în pași practici pentru viitor.

Per ansamblu, seria de ateliere a răspuns cu succes nevoilor de învățare, sprijin și colaborare ale membrilor Comunității de Practică, încurajând reflecția, schimbul de experiențe și aplicarea concretă în practică. În același timp, au reieșit noi provocări și necesități, precum **nevoia de întâlniri constante, intervizare și supervizare, resurse adaptate contextului local, strategii personalizate de intervenție și sprijin continuu pentru menținerea echilibrului emoțional și profesional al participanților.**

Exemple de exerciții și activități practice la care au participat membrii CdP în cadrul atelierelor.

 **Exercițiul: Valoarea banilor în timp** (vezi Anexa 6): Participanții lucrează individual pe o fișă de lucru în care identifică *nevoile esențiale (nevoi)* și *cheltuielile opționale (plăceri)* din viața lor și le transformă din sume de bani în timp de muncă. Activitatea îi sprijină să conștientizeze diferența dintre nevoi și dorințe, impactul cheltuielilor mici și repetitive și să reflecteze asupra propriilor alegeri financiare, într-un cadru sigur, fără judecată, cu posibilitate de împărtășire voluntară în grup. La final, participanții formulează o concluzie personală, răspunzând în scris la întrebări de reflecție precum *ce mă surprinde cel mai mult atunci când traduc banii în timp și ce aș schimba în modul de cheltuire dacă s-ar raporta la ore de muncă, nu la sume*. Acest pas sprijină integrarea exercițiului și crește nivelul de conștientizare a propriilor tipare financiare.

 **Exercițiul: Convingeri despre bani** (vezi Anexa 7): Participanții sunt ghidați într-un proces de reflecție individuală asupra convingerilor despre bani formate din copilărie, pornind de la mesaje auzite în familie și comportamente observate, de ex. *Ce credea mama ta despre bani?*, *Ce credea tatăl tău despre bani?*, *Ce comportamente ai văzut când erai copil în legătură cu banii?*, *Ce cred prietenii tăi despre bani?* Prin completarea unei fișe de lucru, aceștia identifică convingeri limitative active în prezent, evaluează impactul lor asupra deciziilor financiare și exersează reformularea acestora în convingeri productive. Activitatea include un moment de concluzie personală și, opțional, împărtășire în grup mic, sprijinind conștientizarea tiparelor personale, reducerea auto-judecății și învățarea prin schimb de perspective, într-un cadru sigur și fără presiune.

 **Exercițiul: Resetarea relației cu banii. Stabilirea standardelor financiare personale** (vezi Anexa 8): Participanții sunt ghidați într-un proces de reflecție asupra relației pe care își doresc să o aibă cu banii, concentrându-se pe standarde financiare personale și comportamente concrete, nu pe sume ideale sau obiective abstracte. Prin exerciții de vizualizare și completarea unei fișe de lucru, aceștia identifică ce anume îi face cel mai des să își piardă controlul asupra banilor, în ce situații tind să cheltuiască impulsiv sau să evite contactul cu propriile finanțe și ce ar putea face diferit pe viitor. În acest proces, participanții aleg 2–3 acțiuni simple, zilnice sau săptămânale (de exemplu, notarea cheltuielilor, oprirea înaintea unei cumpărături impulsive sau punerea deoparte a unei sume mici), menite să îi apropie de standardul stabilit și de versiunea lor viitoare în relația cu banii. Activitatea susține creșterea sentimentului de control, responsabilitate și asumare, cu posibilitatea de împărtășire opțională în perechi.

Exercițiu: Conștientizarea corporală și autoreglarea prin observare ghidată:

Participanții sunt invitați să își îndrepte atenția către propriul corp, cu scopul de a dezvolta conștientizarea senzațiilor corporale și a modului în care tensiunile interne se manifestă fizic. Printr-un proces de observare atentă, non-critică, aceștia învață să recunoască semnalele corpului ca indicatori ai stării emoționale și de stres. Exercițiul susține dezvoltarea autoreglării, crește capacitatea de prezență și favorizează o relație mai empatică și mai blândă cu sine.

Exercițiu: Desenul corpului – conștientizarea tensiunilor corporale (vezi Anexa 9): Acest exercițiu îi ghidează pe participanți în explorarea stării corporale actuale și în identificarea zonelor în care se acumulează tensiune, disconfort sau rigiditate. Prin realizarea conturului corpului și colorarea acestuia în funcție de nivelul de tensiune perceput (verde pentru zone relaxate, galben/portocaliu pentru tensiune moderată și roșu pentru tensiune intensă), participanții își dezvoltă capacitatea de a observa și diferenția senzațiile corporale fără a le judeca. Exercițiul poate fi realizat și într-o variantă scurtă, de scanare corporală, în care atenția este mutată lent din creștet până în tălpi, observând și denumind mental zonele tensionate. Această variantă este utilă pentru integrarea conștientizării corporale în viața de zi cu zi, oferind un instrument rapid de reglare emoțională și de reconectare cu propriul corp.

Exercițiu: Reglarea sistemului nervos prin respirație conștientă (vezi Anexa 10): Participanții sunt ghidați să utilizeze respirația ca instrument de autoreglare emoțională și fiziologică, cu scopul de a reduce activarea sistemului nervos, stresul și stările de agitație. Prin focalizarea atenției pe ritm și pe succesiunea etapelor respirației, exercițiul susține creșterea capacității de concentrare, inducerea unei stări de calm și reconectarea cu propriul corp în momente solicitante. *Respirația în 4 timpi* este un exercițiu ce presupune parcurgerea unui ciclu de respirații structurat în patru etape egale: inspirație, menținerea aerului, expirație și pauză fără aer, fiecare realizată pe durata a patru secunde. Repetarea ritmică a ciclului de 4–6 ori favorizează echilibrarea respirației și transmiterea unui semnal de siguranță către sistemul nervos. Exercițiul este ușor de integrat înaintea unei sarcini solicitante, în situații de anxietate sau în momentele în care se simt copleșiți, oferind un instrument simplu și eficient de reglare emoțională și de recâștigare a clarității mentale.

Exercițiu: Claritate mentală prin „descărcarea” sarcinilor (vezi Anexa 11): Participanții sunt ghidați să utilizeze scrierea ca instrument de organizare cognitivă și reducere a supraîncărcării mentale. Exercițiul are ca scop externalizarea gândurilor legate de sarcini și responsabilități, diminuând efortul constant al minții de a le menține active. Prin acest proces, este susținută creșterea clarității mentale, a capacității de concentrare și a prezenței în activitatea curentă. Agenda clarității este un exercițiu ce presupune notarea tuturor sarcinilor existente într-un spațiu dedicat, agendă, foaie sau aplicație de notițe, fără a le ordona, prioritiza sau filtra

inițial. Participanții sunt încurajați să includă atât sarcini majore, cât și activități minore, care tind să ocupe spațiu mental („să dau un telefon”, „să trimit un email”). Lista este actualizată ori de câte ori apar gânduri de tipul „să nu uit să...”, în special în momentele în care atenția este direcționată către alte activități. Prin acest proces de „descărcare” mentală, mintea este eliberată de presiunea de a reține informațiile, facilitând focalizarea pe prezent și creșterea eficienței cognitive.

Exercițiul: Creșterea autoreglării emoționale prin identificarea factorilor declanșatori: Participanții sunt ghidați să își observe reacțiile emoționale intense și să exploreze factorii care le declanșează, cu scopul de a înțelege mecanismele automate de răspuns. Exercițiul susține dezvoltarea conștientizării de sine și a capacității de autoreglare emoțională, facilitând trecerea de la reacții impulsive la răspunsuri mai conștiente și adaptative. Identificarea factorilor declanșatori este un exercițiu ce presupune observarea situațiilor în care apar reacții emoționale intense, precum iritarea, anxietatea sau impulsivitatea. Participanții notează contextul concret al situației, persoanele implicate, gândurile automate apărute și senzațiile corporale asociate. Ulterior, informațiile sunt analizate pentru a identifica tipare recurente legate de anumite contexte, relații sau circumstanțe. Prin clarificarea acestor factori declanșatori, participanții dobândesc un prim pas esențial în procesul de autoreglare, învățând să răspundă mai conștient și mai flexibil în situații similare viitoare.

Exercițiul: Conectarea cu resursele personale și creșterea energiei emoționale: Participanții sunt invitați să își îndrepte atenția către activitățile, experiențele și obiceiurile care le oferă energie și stare de bine. Exercițiul susține dezvoltarea conștientizării resurselor personale și facilitează orientarea către comportamente care hrănesc echilibrul emoțional, motivația și prevenirea epuizării. Prin mutarea focusului de la factorii consumatori de energie către cei regenerativi, participanții își pot consolida capacitatea de autoîngrijire și autoreglare.

Exercițiul: Lista lucrurilor care îmi aduc energie (vezi Anexa 12): Acest exercițiu presupune realizarea unei liste personale care include, fără analiză sau filtrare inițială, toate activitățile, situațiile, persoanele, locurile sau obiceiurile care contribuie la creșterea nivelului de energie și la o stare generală de bine. Participanții notează liber lucruri care îi fac să se simtă mai vii, mai relaxați, mai motivați sau mai clari mental, indiferent dacă sunt experiențe mici sau semnificative. Opțional, pot fi utilizate întrebări ghid pentru a facilita accesul la aceste resurse, precum identificarea activităților plăcute chiar și în momente de oboseală sau a situațiilor recente care au generat o stare de bine la nivel corporal și emoțional. Ulterior, participanții sunt încurajați să selecteze 2–3 elemente din listă care pot fi integrate cu ușurință în rutina zilnică sau săptămânală și să revină la listă ori de câte ori observă o scădere a nivelului de energie. Exercițiul sprijină orientarea către alegeri mai conștiente și susținătoare, contribuind la menținerea echilibrului și a stării de bine pe termen lung.

2.4. Spații alternative și întâlniri directe: cheia unei Comunități de Practică eficiente

Întâlnirile față în față au funcționat mai bine decât cele online pentru că au permis interacțiuni directe, discuții mai aprofundate și o conexiune personală între membri, aspect esențial într-o comunitate bazată pe schimb de experiențe și învățare colaborativă. Prezența fizică a facilitat construirea încrederii, observarea reacțiilor nonverbale și crearea unui spațiu sigur în care membrii să se simtă confortabil să împărtășească provocări reale din activitatea lor zilnică.

De asemenea, organizarea întâlnirilor în spații diferite din comunitate, în afara cadrului instituțional, a oferit un plus de valoare, permițând membrilor să iasă din rutina zilnică și să se concentreze pe discuții, reflecție și schimb de idei. Spațiile alternative au încurajat creativitatea, au redus barierele ierarhice și au evidențiat resursele locale disponibile, contribuind la consolidarea unui mediu incluziv și colaborativ, centrat pe nevoile reale ale profesioniștilor și ale beneficiarilor.

2.5. Rezultate pozitive și testimoniale din Comunitatea de Practică

Adaptarea CdP la nevoile concrete ale practicienilor din Sibiu a avut rezultate pozitive, în principal datorită faptului că activitățile au fost construite pornind de la experiențele reale și provocările zilnice ale acestora. Temele și formatele întâlnirilor au fost percepute ca relevante, utile și direct aplicabile în lucrul cu copiii și tinerii vulnerabili.

Un element cheie a fost crearea unui spațiu sigur și de încredere, care a permis exprimarea deschisă a dificultăților profesionale și emoționale, fără teama de judecată. Acest cadru a facilitat schimbul de bune practici, sprijinul reciproc și consolidarea relațiilor profesionale.

Flexibilitatea formatului și abordarea interdisciplinară au susținut participarea și colaborarea între profesioniști din cadrul DGASPC Sibiu, contribuind la o mai bună înțelegere a rolurilor și la identificarea de soluții comune. De asemenea, nevoile identificate în cadrul întâlnirilor au fost transformate în teme și acțiuni concrete pentru întâlniri viitoare sau chiar proiecte, întărind sentimentul de utilitate și continuitate a comunității.

Desfășurarea atelierelor în locații variate a adus un plus semnificativ CdP, oferind atât continuitate și familiaritate printr-un spațiu stabil, cât și oportunitatea de a explora și valorifica resursele locale, stimulând creativitatea, diversitatea experiențelor și implicarea activă a membrilor.

În ansamblu, CdP a devenit un spațiu relevant de învățare, reflecție și susținere profesională, cu impact pozitiv asupra practicienilor și a intervențiilor realizate în beneficiul tinerilor vulnerabili.

Testimoniale: Cum au fost resimțite întâlnirile din cadrul CdP Sibiu?

- *„Îmi fac timp să particip și chiar îmi ajustez programul pentru aceste întâlniri. E provocator, dar simt că îmi aduc foarte multă valoare și bine.”*
- *„Din păcate ne întâlnim doar aici; acesta este spațiul în care putem discuta deschis, împărtăși experiențe și exprima nevoile noastre.”*
- *„Venitul aici e ca un refugiu; e greu să plecăm și abia așteptăm următoarele întâlniri.”*
- *„Aici pot să dau culoare sentimentelor mele și sens agitației zilnice de la job; simpla posibilitate de a vorbi cu cineva este eliberatoare.”*
- *„Ne adunăm, schimbăm povești, idei și gânduri, și simt că respir mai ușor – ca o mică evadare din cotidian și stresul muncii.”*
- *„Este un spațiu în care experiențele diverse ale membrilor îmi oferă perspective noi și idei concrete pentru a adapta metodele de lucru cu tinerii.”*
- *„Aici pot vorbi liber, împărtăși frustrări fără teama de judecată. Faptul că cineva ascultă și înțelege face totul mai ușor. Este un spațiu de eliberare și reflecție asupra provocărilor profesionale.”*
- *„Îmi place că, după fiecare întâlnire cu un specialist invitat pe o temă propusă de noi, apar nevoi clare și se conturează soluții pe care le putem transforma în acțiuni concrete.”*
- *„Întâlnirile CdP mă ajută să văd că nu sunt singur în fața provocărilor și că există modalități de a le aborda împreună.”*
- *„Participarea la CdP îmi amintește de ce am ales această profesie și mă inspiră să continui să caut soluții creative și practice.”*

2.6. Provocări și obstacole în dezvoltarea Comunității de Practică

Sprrijinirea învățării între practicieni diferiți necesită curaj și deschidere față de complexitate. A oferi oamenilor spațiul de a se reuni pentru a-și împărtăși experiențele, a-și dezvolta cunoștințele și abilitățile înseamnă a lăsa la o parte controlul strict și a accepta incertitudinea rezultatelor. Însă răsplata poate fi remarcabilă: personal motivat, implicat nu doar în învățare, ci și unii în relația cu ceilalți, care contribuie la inovație și îmbunătățirea practicii. Comunitățile de practică nu pot fi impuse, dar pot fi susținute, iar participarea poate fi încurajată. Crearea unui mediu care le favorizează apariția este o cale prin care managerii pot transforma complexitatea într-o oportunitate și pot cultiva o cultură organizațională în care învățarea devine o sursă de energie, inspirație și progres.

Unul dintre principalele obstacole identificate de membrii Comunității de Practică a fost lipsa resurselor financiare necesare pentru achiziționarea de materiale de specialitate sau pentru desfășurarea de activități practice directe cu beneficiarii. Ca măsură de sprijin, A.L.E.G. a pus la dispoziția membrilor CoP accesul la biblioteca proprie, constând în cărți de specialitate care pot fi împrumutate.

O lecție esențială învățată este că simpla configurare a unei comunități, definirea conceptului și stabilirea câtorva reguli și teme de abordat, nu este suficientă. Deși ar fi ideal ca lucrurile să funcționeze de la sine, realitatea arată că acest lucru se întâmplă rar. Este esențial ca participanții să fie invitați și susținuți să se implice activ, înțelegând clar beneficiile participării, atât în dezvoltarea lor profesională, cât și în aplicarea practică a acțiunilor în lucrul cu tinerii. Membrii comunității trebuie motivați să își împărtășească ideile, provocările și soluțiile, fără ca totul să fie făcut în locul lor. Cu implicare constantă și sprijin susținut, mai ales în etapele inițiale, comunitatea poate deveni treptat un reper de încredere, unde oamenii aleg să revină și să contribuie.

O provocare majoră este menținerea participării constante a membrilor. Ritmul zilnic și responsabilitățile profesionale pot reduce implicarea, motiv pentru care este esențial să li se ofere sprijin continuu, încurajare și să fie evidențiate beneficiile concrete ale participării, pentru a menține comunitatea activă și relevantă. Această implicare este consolidată prin susținerea conducerii DGASPC, care încurajează participarea și creează un cadru favorabil colaborării, astfel încât membrii comunității să se simtă sprijiniți și motivați să contribuie constant, împărtășind experiențe și soluții în beneficiul comun.

În același timp, analiza feedback-ului și observațiile din cadrul atelierelor interactive au scos în evidență noi provocări și nevoi, care pot ghida dezvoltarea următoarelor etape ale programului:

- **Întâlniri și conectare constantă** – Participanții au exprimat nevoia de sesiuni regulate care să mențină ritmul învățării și continuitatea schimbului de experiențe.
- **Intervizare și supervizare profesională** – Se evidențiază dorința pentru spații dedicate reflecției asupra cazurilor concrete, discutarea provocărilor și primirea de feedback din partea colegilor și mentorilor.
- **Resurse adaptate contextului local** – Participanții au nevoie de materiale și instrumente care să țină cont de specificul comunității sau instituției în care activează, pentru a putea aplica strategiile în mod eficient.
- **Strategii personalizate de intervenție** – Diversitatea situațiilor întâlnite impune dezvoltarea unor abordări flexibile, adaptate nevoilor individuale ale beneficiarilor sau echipelor cu care lucrează participanții.
- **Sprijin pentru echilibrul emoțional și profesional** – Menținerea stării de bine și prevenirea epuizării profesionale necesită resurse și mecanisme de suport continuu, inclusiv prin discuții ghidate, coaching sau activități de mindfulness și autorefecție.

Aceste aspecte conturează perspective de dezvoltare viitoare ale comunității, oferind oportunități pentru aprofundarea colaborării, consolidarea competențelor și crearea unui mediu de învățare sustenabil și suportiv.

ALTE MODURI DE A VALORIFICA ACEST INSTRUMENT

Acest ghid poate fi folosit ca un punct de pornire pentru reflecție și acțiune strategică în cadrul instituției tale:

- **Inițiază conversații cu factorii de decizie**
 - Folosește ghidul pentru a deschide discuții cu managerii, liderii de echipă sau departamentele relevante despre beneficiile și oportunitățile pe care le oferă o Comunitate de Practică (CdP).
 - Explorează împreună interesul echipelor pentru implicare și identifică prioritățile pentru dezvoltarea unei comunități colaborative.

- **Transformă ideile în acțiuni concrete**

- Discută și adaptează conceptele prezentate în ghid cu colegii sau liderii pentru a identifica măsuri practice de sprijin și implementare: organizarea de întâlniri, crearea de platforme comune, definirea rolurilor membrilor, planificarea unui program de activități.
- Folosește acest proces pentru a crea un cadru de învățare continuă care să fie susținut și valorizat de întreaga organizație.

- **Conectează-te și învață de la alții**

- Împărtășește experiența ta și descoperă bune practici din alte comunități.
- Poți să ne contactezi la contact@aleg-romania.eu sau să te implici în conversațiile online pe Instagram și Facebook folosind hashtag-ul #CdP.
- Schimbul de idei, resurse și experiențe contribuie la dezvoltarea profesională a membrilor și la crearea unui impact real în comunitate.

- **Planificare pe termen mediu/lung**

Folosește ghidul pentru a susține dezvoltarea comunității în timp, nu doar pentru inițierea ei.

- Reflectați împreună cu echipa la modul în care ați dori să arate comunitatea peste 1–3 ani: câți membri implicați are, ce tipuri de activități organizează, ce rezultate produce.
- Discutați despre schimbările și provocările din domeniu care ar putea influența activitatea comunității.
- Stabiliți câteva obiective clare pentru perioada următoare.
- Identificați pași concreți și realiști care pot fi făcuți începând de acum.
- Revizuiți periodic direcția stabilită și adaptați activitățile în funcție de nevoile apărute.

Pentru a sprijini acest proces, în anexă sunt incluse exerciții de reflecție (vezi Anexa 14) și prioritizare (vezi Anexa 15) care pot fi utilizate în cadrul echipei.

- **Împărtășește și multiplică valoarea**

- Dă mai departe ideile, resursele și experiențele tale în cadrul organizației sau cu alte comunități.
- Creează un efect de rețea, în care fiecare membru poate contribui la consolidarea unei culturi de colaborare și învățare continuă.

RESURSE ȘI ANEXE

4.1 Modele Comunități de practică:

Asociația A.L.E.G.- Ghid pentru dezvoltarea comunităților #ȘiEuReușesc- <https://aleg-romania.eu/ghid-pentru-dezvoltarea-comunitatilor-sieureuses/>
Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală (SECS)- Comunitatea de practică- <https://secs.ro/comunitatea-de-practica/>

Guvernul Marii Britanii: Ghid, dezvoltarea unei comunități de practică în cadrul guvernului- <https://www.gov.uk/government/publications/community-development-handbook/community-development-handbook>

Practice Supervisor Development Programme: Dr Adi. Staempfli- Dezvoltarea unei comunități de practică în organizație- https://www.researchinpractice.org.uk/media/152mrkwm/sts_pt_developing_a_community_of_practice_in_your_org_final.pdf

Praxisframework.org- Comunități de practică: https://www.praxisframework.org/en/resource-pages/dibartolomeo-communities-of-practice?utm_source=chatgpt.com

Wenger-Trayner, E.- Comunități de practică în cadrul și între organizații, ghid- https://www.betterevaluation.org/sites/default/files/2025-04/Communities%20of%20practice%20within%20and%20across%20organisations_%20A%20guidebook.pdf

Wenger-Trayner, E.- Comunități de practică și sistemul de învățare socială- <https://www.wenger-trayner.com/wp-content/uploads/2022/06/2000-EWT-Article-for-Organization-CoPs-and-social-learning-systems.pdf>

Wenger-Trayner, E. și Wenger-Trayner, B. (2015): Introducere în comunitățile de practică: scurtă prezentare generală a conceptului și a utilizării- <https://www.wenger-trayner.com/introduction-to-communities-of-practice/>

4.2 Anexe

Anexa 1

Model de înscriere în Comunitatea de Practică (model google form de colectare date)

Te invităm să te alături Comunității de Practică, un spațiu de întâlniri interactive lunare cu invitații relevanți în domeniul prevenirii traficului de persoane, în care se facilitează schimbul de bune practici și experiențe (poate fi înlocuit subiectul)

Pentru a pune împreună bazele acestei comunități, vă rugăm să vă înregistrați, completând formularul de mai jos pana pe 26 august 2025.

Activitatea este parte a proiectului „*Veriga lipsă: cooperare eficientă între actorii relevanți pentru prevenirea traficului de persoane în rândul tinerilor vulnerabili*”, derulat de Asociația A.L.E.G. în colaborare cu DGASPC Sibiu și contribuie la reducerea vulnerabilității individuale și comunitare față de traficul de persoane.

- *Nume și prenume*
- *Adresa de email*
- *Număr de telefon*
- *Instituția reprezentată*
- *Funcția/ Profesia*
- *Interval orar preferat pentru participarea în Comunitatea de Practică:*
- *Aș vrea să aflu mai multe despre (vă rugăm specificați nevoia legată de subiectul de ex. trafic de persoane):*
- *Aș dori să fie invitat/ă un/o specialist/ă care să ofere clarificări utile pentru munca mea cu tinerii. (Dacă nu puteți nominaliza o persoană, vă rugăm să specificați domeniul în care activează, de ex.: psiholog/ă, ginecolog/ă, nutriție, antitrafic, poliție etc.).*
- *Aș vrea ca organizatorii acestei comunități să știe*
- *Nevoile mele de la această comunitate sunt*
- *Prin completarea acestui formular, confirm că sunt de acord să iau parte la întâlnirile Comunității de Practică*

Anexa 2

Acord de participare la Comunitatea de Practică și Angajament de confidențialitate Nr./.....

Art. 1. Prezentul acord a fost încheiat între:

Instituția/Organizația _____, înregistrată
în _____ cu nr. _____, CUI _____,
tel. _____, email. _____ reprezentată prin
_____, în calitate de organizator al Comunității de Practică.
și

Domnul/doamna _____
_____, cu domiciliul în _____,
tel. _____, email _____
_____, loc de muncă _____
_____, funcția _____ în calitate de
membru/ă al/a Comunității de Practică (CdP) din _____

Art. 2. Obiectul prezentului acord îl reprezintă aderarea voluntară la Comunitatea de Practică (CdP) din _____, asumarea principiilor, valorilor și regulilor de funcționare ale acesteia, precum și angajamentul de a respecta confidențialitatea informațiilor partajate în cadrul activităților comunității. Comunitatea se adresează profesioniștilor din sistemul de protecție și asistență socială care lucrează direct cu minori vulnerabili din județul _____, având ca scop prevenirea și combaterea traficului și exploatării acestora.

Art. 3. Durata acordului

Acordul intră în vigoare la data semnării de către ambele părți și este valabil până la data de _____ sau până la retragerea voluntară a membrului/ei ori excluderea în condițiile prezentului acord. Obligațiile de confidențialitate rămân în vigoare pentru o perioadă de 5 ani după încetarea calității de membru/ă, cu excepția cazurilor reglementate prin lege.

Art. 4. Drepturile și obligațiile părților

Pentru membru/ă:

- Participă activ la activitățile/întâlnirile Comunității
- Contribuie la schimbul de bune practici
- Respectă regulile interne și codul de conduită, politica privind salvagardarea minorilor și a adulților vulnerabili
- Păstrează confidențialitatea informațiilor sensibile
- Să aibă acces egal la resurse (documente, întâlniri, grupuri de lucru etc.)
- Să primească sprijin metodologic și logistic din partea Facilitatorului/Coordonatorului
- Să se retragă oricând din CdP, prin notificare scrisă transmisă cu minimum 15 zile înainte.

Pentru Instituția/Organizația :

- Asigură un spațiu de colaborare sigur
- Facilitează comunicarea și resursele necesare
- Să protejeze datele personale și profesionale ale membrilor
- Să răspundă solicitărilor și sesizărilor membrilor în timp util

Art. 5. Confidențialitate

5.1. Sunt considerate confidențiale toate informațiile împărtășite de membri în cadrul întâlnirilor CdP, care fac referire la viața lor personală sau profesională, inclusiv detalii legate de emoții, convingeri, gânduri, comportamente, precum și informații referitoare la persoane cu care au relații personale și/sau profesionale.

5.2. Sunt considerate confidențiale toate informațiile comunicate între membrii CdP sau între aceștia și coordonatorul/facilitatorii CdP, care sunt specificate în mod clar ca având caracter confidențial.

5.3. Este considerată confidențială orice altă informație la care un membru are acces în contextul participării la întâlnirile CdP, iar divulgarea acesteia către terți ar putea avea un impact negativ asupra celorlalți membri ai CdP sau asupra personalului implicat.

5.4. Dezvăluirea de date și informații confidențiale este posibilă în situația în care membrul/a Comunității de Practică declară în mod expres, în scris, că este de acord cu dezvăluirea acelor date și informații (în cadrul unor activități ce sunt în interesul beneficiarilor, a unor activități de educare și formare etc.)

Art. 6. Anexe

6.1 Cod de conduită

6.2 Politica privind salvagardarea minorilor și a adulților vulnerabili

6.3 Acord prelucrarea datelor cu caracter personal

Art. 7. Forța majoră

Nerespectarea prevederilor prezentului acord atrage după sine excluderea din Comunitatea de Practică.

Prezentul acord fost întocmit în două exemplare, câte unul pentru fiecare parte semnatară și intră în vigoare de la data semnării.

Reprezentant**Membru/ă CdP**

Anexa 3

Formular colectare întrebări pre atelier

Ce ai vrea să afli? Contribuie la atelierul interactiv al Comunității de Practică

Participarea în Comunitatea de Practică îți oferă ocazia de a dialoga cu specialiști din domeniul psiho-social, educațional și medical, implicați în lucrul cu grupuri vulnerabile, care pot aduce perspective și explicații relevante pe teme care te interesează.

Ne dorim ca atelierul să răspundă cât mai bine nevoilor tale, așa că te invităm să folosești acest formular pentru a trimite întrebări sau subiecte pe care să le discutăm împreună cu invitatul / invitată. Întrebările tale vor contribui direct la conturarea conținutului atelierului.

Ce teme ai dori să explorăm în cadrul întâlnirii?

- **Aș vrea să aflu mai multe despre** (specificați nevoia legată de subiect, de ex. trafic de persoane, vulnerabilitatea grupului țintă):
- **Aș dori să întreb** (formulează întrebarea sau tema pe care ai dori să o adresăm în cadrul atelierului):

Anexa 4

Minută întâlnire Comunitate de Practică (model)

Atelier:

Data:

Ora:

Locația:

Moderatoare/Facilitatoare/Coord. întâlnire:

Specialist/ă Invitat/ă:

Persoane prezente:

Obiectivele întâlnirii:

Agenda întâlnirii:

Rezumat discuții:

Decizii luate:

Pașii următori:

Resurse sau materiale menționate

Alte observații

Anexe (opțional)

Anexa 5

Formular de feedback (model google form)

Mulțumim pentru participarea la întâlnirea Comunității de Practică!
Sperăm că discuțiile cu invitata/invitatul au oferit perspective utile și inspirație în activitatea profesională.

Pentru a ne asigura că viitoarele ateliere răspund cât mai bine nevoilor și intereselor tale, te invităm să ne trimiți feedback-ul tău.

Am participat la atelierul din data de, cu tema (se bifează atelierul):

- *Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă deloc relevant, iar 5 foarte relevant, cât de relevante ți s-au părut informațiile din cadrul atelierului pentru munca ta?*
- *Ce informații sau idei din atelier ți s-au părut valoroase pentru activitatea ta zilnică?*
- *Cum te-a inspirat atelierul să îți îmbunătățești practica profesională și ce idei vei aplica concret? Exemplu concret*
- *Cum putem îmbunătăți formatul sau conținutul atelierelor viitoare?*
- *Per ansamblu, cum ai evalua organizarea atelierului, incluzând locația, trainerul, tema și structura? Te rugăm să răspunzi pe o scară de la 1 la 5, unde 1 înseamnă „deloc relevant” și 5 „foarte relevant”.*
- *Mai este și altceva ce ai vrea să ne transmiți?*

Anexa 6

Exercițiul: Valoarea banilor în timp

Obiective de învățare

- Conștientizarea faptului că banii reprezintă timp, energie și efort personal.
- Înțelegerea diferenței dintre nevoi (esențiale) și dorințe (opționale).
- Dezvoltarea unei perspective mai responsabile asupra cheltuielilor zilnice.
- Creșterea capacității de a lua decizii financiare mai conștiente și mai asumate.
- Observarea impactului pe termen lung al cheltuielilor mici și repetitive.

Materiale necesare

- Fișa de lucru „Valoarea banilor în timp” (tipărită sau digitală)
- Pix / creion
- (Opțional) telefon sau calculator pentru calcule simple
- Un spațiu care permite lucru individual și, eventual, discuții în grup mic

Descriere

În acest exercițiu nu ne uităm la bani ca la sume, ci ca la timp din viața noastră. Fiecare leu cheltuit înseamnă minute sau ore muncite. Scopul nu este să ne judecăm cheltuielile, ci să le înțelegem mai bine.

Nu există cheltuieli „bune” sau „rele”, ci doar alegeri care pot fi mai conștiente.

Pasul 1: Lista nevoilor (lucruri esențiale)

Participanții sunt invitați să noteze lucrurile esențiale pentru viața lor (ex.: mâncare, chirie, utilități, transport), costul acestora, câștigul aproximativ pe oră și numărul de ore necesare pentru a le acoperi.

Clarificări:

- Câștigul pe oră poate fi real sau estimativ.
- Nu este nevoie de calcule perfecte; scopul este orientativ.

Pasul 2: Lista plăcerilor (lucruri opționale)

Participanții notează cheltuielile opționale sau lucrurile care le fac plăcere (ex.: ieșiri, cumpărături, cafea, abonamente), transformând costul acestora în timp de muncă.

Clarificări:

De multe ori, cheltuielile mici par ne semnificative în bani, dar surprinzătoare când le traducem în timp.

Pasul 3: Concluzie personală

Participanții sunt invitați să răspundă în scris la întrebările:

- Ce mă surprinde cel mai mult când traduc banii în timp?

• Ce aș schimba în modul în care cheltuiesc dacă m-aș uita la ore, nu la lei? Acest pas ajută la integrarea exercițiului și la conștientizarea propriilor tipare.

Pasul 4: Împărtășire și schimb de perspective (opțional)

Participanții pot împărtăși, în perechi sau grupuri mici, ce i-a surprins cel mai mult și ce schimbare mică ar face în viitor.

Rezultate estimate

- O mai bună înțelegere a valorii reale a banilor.
- Creșterea responsabilității în luarea deciziilor financiare.
- Claritate în prioritizarea cheltuielilor.
- Dezvoltarea unei relații mai conștiente și mai sănătoase cu banii.

FIȘĂ DE LUCRU — Valoarea banilor în timp „Cât mă costă viața... în timp?”

1. Lista nevoilor tale (lucruri esențiale)

Scrie nevoile tale, prețul lor și câte ore ai munci pentru a le acoperi.

NEVOIE	COST	CÂȘTIG/ORĂ	ORE NECESARE

Anexa 7

Exercițiul: Convingeri despre bani

Obiective de învățare

- Conștientizarea modului în care convingerile despre bani se formează încă din copilărie.
- Identificarea convingerilor limitative și a impactului lor asupra comportamentelor financiare.
- Exersarea transformării convingerilor limitative în convingeri productive.

Materiale necesare

- Fișa de lucru (tipărită sau digitală)
- Pix / creion

Descriere

Pasul 1: Întoarcere în copilărie – convingeri și comportamente văzute și/sau auzite

Completează fișa de lucru, răspunzând în scris la următoarele întrebări. Notează primele lucruri care îți vin în minte, fără să le analizezi sau să le corectezi:

- Ce credea mama ta despre bani?
- Ce credea tatăl tău despre bani?
- Ce credeau cei din familia ta despre bani?
- Ce comportamente ai văzut când erai copil în legătură cu banii?
- Ce cred prietenii tăi despre bani?

Pasul 2: Autoevaluare – convingeri limitative

Evaluează afirmațiile pe o scară de la **1 la 10**, pentru a identifica ce credințe sunt încă active în prezent.

Dă o notă de la 1 la 10, unde: **1 = nu am această convingere, 10 = cred puternic această convingere**

- Orice aș face, banii nu ajung niciodată.
- Dacă ești prea tânăr, nu poți să faci bani mulți.
- Banii se fac greu și se termină repede.
- Banii se înmulțesc greu.
- Banii nu aduc fericirea.
- Mai bine sărac, dar cinstit.
- Oamenii bogați sunt zgârciți și avari.
- Banii te schimbă în rău.
- Numai muncind din greu poți strânge o avere.
- La cel sărac, nici boii nu trag.

- Cei bogați nu te bagă în seamă dacă nu ești ca ei.
- Bani nu cad din cer și nici nu cresc în copaci.
- Bani îi faci doar prin minciuni.
- Ai bani dacă nu ai cheltuieli.
- Trebuie să ai bani ca să faci afaceri mari.
- Nu am cunoștințele care trebuie ca să mă ghideze să fac bani.
- Nu m-am născut în țara care trebuie.
- Bani vin doar la oamenii deștepți.
- Bani nu sunt importanți pentru mine.
- Bani nu au valoare.
- Nu știu să fac bani. Nimeni din familia mea nu a făcut bani.
- Numai cei care au noroc fac bani.
- Mai bine sărac și sănătos!
- Bani îmi alunecă printre degete.

Pasul 3: Transformarea convingerilor

Alege trei convingeri limitative la care ai acordat note peste 5 (sau note maxime) și reformulează-le într-un mod productiv.

Convingere limitativă → Convingere productivă

Pasul 4: Împărtășirea convingerilor și schimb de perspective

Participanții sunt invitați să împărtășească, în perechi sau în grup mic, cele trei convingeri limitative pe care le-au identificat (cum le-a impactat viața și deciziile financiare) și modul în care le-au transformat în convingeri productive. Accentul este pus pe ascultare, deschidere și schimb de idei, nu pe corectare sau judecată.

Acest pas oferă participanților ocazia să observe că multe convingeri sunt comune și să se inspire din perspectivele și reformulările celorlalți. Exercițiul contribuie la normalizarea experiențelor personale și la consolidarea sentimentului de siguranță și apartenență în grup.

Rezultate estimate

Conectare mai profundă la propria experiență de viață.

Claritate asupra sursei convingerilor despre bani.

Reducerea auto-judecății și a sentimentului de izolare.

Creșterea capacității de a lucra conștient cu propriile credințe.

Învățare prin schimb de experiență.

Anexa 8

Exercițiul: Resetarea relației cu banii. Stabilirea standardelor financiare personale

Obiective de învățare

- Clarificarea modului în care participanții își definesc relația dorită cu banii.
- Trecerea de la obiective vagi („vreau mai mulți bani”) la standarde clare de viață financiară.
- Identificarea pașilor concreți, mici și realiști, care susțin schimbarea.
- Conștientizarea obstacolelor și tiparelor care pot sabota relația cu banii.
- Creșterea sentimentului de control și responsabilitate financiară.

Materiale necesare

- Fișa de lucru (tipărită sau digitală)
- Pix / creion
- (Opțional) flipchart pentru exemple

Descriere

Introducere în exercițiu

În acest exercițiu nu vorbim despre obiective financiare mari sau sume ideale. Ne uităm la **standarde**, adică la cum vreau să arate relația mea cu banii, zi de zi. Standardele sunt despre **comportamente**, nu despre perfecțiune. Exercițiul este despre **realism**, nu despre presiune sau comparație.

Pasul 1: Definirea standardului financiar personal

Participanții sunt invitați să își imagineze versiunea lor viitoare în relație cu banii și să răspundă în scris la întrebări precum:

- Cum mă raportează la bani?
- Ce comportamente financiare am?
- Cum iau decizii legate de cheltuieli și economii?

Accentul este pus pe cine devin, nu pe cât câștig.

Pasul 2: Pași concreți și mici

„Schimbările mari apar din obiceiuri mici, repetate.”

Participanții aleg 2–3 acțiuni simple, zilnice sau săptămânale, care îi apropie de standardul stabilit (ex.: notez cheltuielile, mă opresc înainte de o cumpăratură impulsivă, pun deoparte o sumă mică). Acțiuni care să-i apropie de **sinele lor viitor**.

Pasul 3: Luarea în calcul a eșecului

Participanții reflectează asupra obstacolelor reale. Scopul nu este vinovăția, ci **anticiparea**.

- Ce mă face să cheltuiesc impulsiv?
- În ce momente îmi pierd controlul?
- Ce obiceiuri sau emoții mă sabotează?

Pasul 4: Integrare și împărtășire

- Participanții pot discuta în perechi:
- Ce standard financiar își doresc,
- Un pas concret pe care îl pot aplica imediat.

Împărtășirea este opțională, **dar recomandată**.

Rezultate estimate

- Claritate asupra relației personale cu banii.
- Creșterea sentimentului de control și responsabilitate.
- Scăderea comportamentelor financiare impulsive.
- O perspectivă mai matură și mai realistă asupra banilor.
- Bază pentru schimbări sustenabile, pe termen lung.

FIȘĂ DE LUCRU – Resetarea relației cu banii Stabilirea standardelor financiare personale

Instrucțiuni:

Completează această fișă cu sinceritate. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Pasul 1: Versiunea mea viitoare în relația cu banii

Răspunde în scris:

- Cum se raportează versiunea mea viitoare la bani?
•
•
•
- Ce comportamente financiare are?
•
•
•
- Cum ia decizii când vine vorba de cheltuieli și economii?
•
•
•

Pasul 2: Pași mici și concreți

- Notează 2–3 acțiuni simple pe care le pot face constant pentru a-mi împlini standardele financiare:
•
•
•

Pasul 3: Luarea în calcul a eșecului

- Răspunde sincer:
• Ce mă face cel mai des să-mi pierd controlul asupra banilor?
•
•
•
- În ce situații cheltuiesc impulsiv sau evit să mă uit la bani?
•
•
•
- Ce aș putea face diferit data viitoare?
•
•
•

Pasul 4: Reflecție finală

- Ce idee din acest exercițiu vreau să păstrez cu mine?
-
-
-

Anexa 9

Exercițiul: Desenul corpului – conștientizarea tensiunilor corporale

Acest exercițiu ajută la conștientizarea stării corpului și a zonelor în care se acumulează tensiunea.

Descriere

- Desenează conturul corpului tău pe o foaie (sau folosește un șablon).
- Observă-ți corpul și identifică zonele în care simți tensiune, disconfort sau rigiditate.
- Colorează zonele astfel:
 - **Verde** – zone relaxate, fără tensiune
 - **Galben / portocaliu** – tensiune moderată
 - **Roșu** – zonele cele mai tensionate
- Nu judeca ce apare, doar observă și notează.

Variantă rapidă (fără desen): scanarea corporală

- Închide ochii și mută-ți atenția lent din creștet până în tălpi.
- Observă unde există tensiune, presiune sau disconfort.
- Denumeste mental zonele tensionate („umeri tensionați”, „maxilar încordat”).

Este o variantă **mai rapidă**, utilă în momentele de zi cu zi, pentru reglare imediată.

Anexa 10

Exercițiul: Respirație în 4 timpi

Acest exercițiu de respirație ajută la calmarea sistemului nervos, reducerea stresului și creșterea concentrării.

Descriere:

- Inspiră pe nas timp de **4 secunde**
- Ține aerul în plămâni **4 secunde**
- Expiră lent pe gură **4 secunde**
- Stai fără aer **4 secunde**

Repetă ciclul de **4–6 ori**, menținând un ritm confortabil. Este util înainte de o sarcină solicitantă, în momente de anxietate sau când simți că ești copleșit/ă.

Anexa 11

Exercițiul: „Descărcarea” mentală a sarcinilor (agenda clarității)

Această practică susține claritatea mentală și reduce supraîncărcarea cognitivă.

Descriere:

- la o agendă, o foaie sau o aplicație de notițe.
- Notează **toate taskurile** pe care le ai de făcut, fără a le ordona sau filtra.
- Include și lucruri mici („sun un prieten”, „trimit un email”), nu doar sarcini mari.
- Revino la listă ori de câte ori îți apar gânduri de tipul „să nu uit să...”, mai ales în momentele în care faci altceva.

Prin acest „download mental”, mintea nu mai este nevoită să țină totul activ, ceea ce **eliberează spațiu mental** și crește capacitatea de concentrare pe ce faci acum.

- Identificarea triggerilor (factorilor declanșatori)

Acest exercițiu ajută la înțelegerea reacțiilor automate și la creșterea auto-reglării emoționale.

Cum se face:

Observă momentele în care reacționezi intens (irritare, anxietate, impulsivitate).

Notează:

- Ce s-a întâmplat concret?
- Cu cine erai?
- Ce gând ți-a trecut prin minte?
- Ce ai simțit în corp?
- Caută tipare: situații, persoane sau contexte recurente.
- Identificarea triggerilor este primul pas pentru a răspunde conștient, nu reactiv.

Anexa 12

Exercițiul: Lista lucrurilor care îți aduc energie

Acest exercițiu te ajută să devii mai conștient de *activitățile, situațiile și obiceiurile care te încarcă cu energie*, îți dau stare de bine și te susțin emoțional. Identificarea lor este un pas important pentru echilibru, motivație și prevenirea epuizării.

Descriere:

la o foaie de hârtie, o agendă sau deschide o notiță.

- Scrie titlul: „*Lucruri care îmi dau energie*”.
- Notează liber, fără a analiza sau filtra, toate lucrurile care:
 - *te fac să te simți mai viu/vie*
 - *ți dau o stare de bine*
 - *ți cresc motivația sau claritatea*
 - *te relaxează sau te bucură*
- Pot fi lucruri mici sau mari: activități, oameni, momente, locuri, obiceiuri, stări (de ex. o cafea buna, un miros plăcut etc)

Întrebări (opțional):

- *Ce îmi face plăcere să fac, chiar și atunci când sunt obosit(ă)?*
- *După ce activități simt mai multă energie decât înainte?*
- *Ce momente din ultima perioadă m-au făcut să mă simt bine în corp și în minte?*

După ce ai lista:

- Marchează 2–3 lucruri pe care le poți integra ușor în viața ta zilnică sau săptămânală.
- Revino la listă ori de câte ori simți că nivelul tău de energie scade.

Acest exercițiu mută focusul de la „ce mă consumă” la „ce mă hrănește” și te ajută să faci alegeri mai conștiente pentru starea ta de bine.

Anexa 13

Poveste Metaforică: „Lucia și Secretul Lămpii”

Lucia era o femeie care purta în ea o căldură aparte. Ca o lampă vie, așezată chiar acolo unde alții poartă doar griji. Când vedea pe cineva în dificultate, nu ezita: își desfăcea haina și îi lăsa pe ceilalți să se încălzească la lumina ei sau le lumina drumul. „Ia o scânteie”, le spunea ea, „până găsești chibriturile în propriul buzunar”. Era un gest simplu, dar care, în timp, a început să o stingă pe interior, pentru că Lucia uita un lucru esențial: nicio flacăra nu arde doar cu aer, are nevoie de ceva care să o hrănească.

Într-o seară, oboseala s-a transformat în ceva mai greu decât somnul. Lucia s-a privit în oglindă și a observat cu spaimă că lampa sa era în pericol să rămână fără ulei, iar în locul flăcării de altădată mai pâlpâia doar o lumină frivă. Se simțea goală, de parcă dăruise nu doar căldura, ci și pereții propriei case. Simțind că dacă mai suflă cineva spre ea se va stinge definitiv, și-a luat mantia și a pornit prin roua rece a dimineții, căutând un răspuns pe care inima ei nu-l mai putea găsi singură.

A găsit-o pe Femeia Înțeleaptă la marginea pădurii, tăind lemne. Aceasta s-a oprit când a văzut-o și a pofțit-o la masă, oferindu-i un pahar cu apă de izvor.

— *Mă simt ca o fântână secată, a șoptit Lucia. Am vrut să salvez lumea de întuneric, dar acum întunericul locuiește în mine.*

— *Te-ai confundat cu Soarele, Lucia, i-a răspuns ea, privind-o cu blândețe. Ai confundat generozitatea și dăruirea cu sacrificiul de sine. Lampa ta are nevoie de ulei, iar uleiul este timpul tău, liniștea ta, respirația ta. Când dai lumina, e un dar. Când dai uleiul, te pierzi pe tine.*

Pe drumul ei spre casă, Lucia mergea încet, lăsând praful drumului să i se așeze pe haine. Nu se mai gândea la ce spun ceilalți, ci doar la cât de grele îi erau brațele și cât de gol îi era pieptul. Strângea haina la gât și, pentru prima dată după mult timp, nu se mai uita în zare să vadă cine are nevoie de ea, ci se uita pe unde calcă. Simțea că poartă în piept ceva foarte fragil, ca un cuib care stă să se destrame, și știa că orice mișcare greșită ar putea stinge și ultima urmă de căldură. Cu această grijă nouă și tăcută, a intrat pe ulița unde viața o aștepta ca de obicei.

În timp ce se întorcea spre casă, Lucia a întâlnit un vechi prieten, un om care își purta mereu nemulțumirile ca pe niște haine grele.

— *Lucia! s-a bucurat omul acela. Bine că te gădesc. Simt că mă prăbușesc, am nevoie să-mi dai din lumina ta, să stăm de vorbă până în zori, să mă ajuți să-mi car povara.* Lucia a simțit un ghimpe de vinovăție. Dar, amintindu-și de fitilul fumegând, a respirat adânc și a pus mâna pe piept.

— *Te aud și înțeleg că îți este greu, a spus Lucia cu o voce calmă. Însă astăzi, lampa mea este prea slabă ca să ne poată călăuzi pe amândoi. Dacă îți dau acum și ultima scânteie, vom rămâne amândoi în beznă. Astăzi am nevoie să rămân în liniște. Ne vedem peste trei zile, când voi avea din nou ce să-ți ofer.*

Lucia s-a așezat sub un nuc bătrân. Nu a mai încercat să „facă” nimic. S-a limitat la a privi cum vântul mișcă frunzele și cum pământul primește roua fără să ceară nimic în schimb. A stat acolo ore în șir, lăsându-și gândurile să se așeze ca praful după furtună.

Încet, în interiorul ei, a început să se adune din nou acea resursă vitală: prezența de sine însoțită de grijă. Asta era uleiul ei din lampă. Flacăra a pâlpâit timid, apoi s-a înălțat, clară și stabilă, oferind siguranță.

Lucia a înțeles atunci marele paradox: ca să poți fi cu adevărat prezent pentru ceilalți, trebuie să știi mai întâi cum să fii prezent pentru tine însuși. Din ziua aceea, Lucia a învățat să-și asculte flacăra înainte de a deschide ușa. Nu a încetat să ajute, dar a învățat să aștepte până când uleiul din lampă era destul de mult încât să poată dărui fără să se teamă. Oamenii au înțeles, cu timpul, că lumina ei nu mai era un serviciu mereu la îndemână, ci un dar prețios care venea dintr-o fântână îngrijită. Seara, se retrăgea devreme, își punea palmele în jurul lămpii și mulțumea pentru liniștea care o hrănea, știind că doar un om care știe să stea în întuneric cu sine însuși poate aduce cu adevărat lumină în întunericul altuia.

(Poveste recompusă de psih. Catrinel Dragomir)

Anexa 14

Exercițiul: Explorarea consecințelor unei direcții de dezvoltare

Scop: Exercițiul ajută echipa să înțeleagă implicațiile pe termen mediu ale unei decizii sau direcții de dezvoltare și să identifice atât efectele pozitive, cât și riscurile posibile.

- Timp recomandat: 45–60 minute
- Lucru în grupuri mici (3–5 persoane)
- De ce ai nevoie? Coală de flipchart, bilete post-it, markere.

Pasul 1

Formulați o afirmație legată de viitorul comunității (ex.: „*Peste 3 ani, Comunitatea de Practică are 50 de membri activi și organizează întâlniri lunare.*” sau „*Comunitatea devine un mecanism recunoscut de colaborare la nivel local.*”).

Scrieți afirmația în mijlocul planșei.

Pasul 2

Identificați consecințele directe ale acestei situații. Acestea sunt consecințele de nivel 1.

Întrebați-vă:

- *Ce se schimbă imediat?*
- *Ce devine diferit în activitatea noastră?*
- *Ce noi responsabilități apar?*

Notați fiecare consecință pe un post-it.

Pasul 3

Pentru fiecare consecință de nivel 1, identificați alte efecte care pot apărea ulterior. Acestea sunt consecințele de nivel 2.

Continuați procesul, dacă este relevant, și pentru niveluri suplimentare.

Întrebați-vă:

- *Ce alte schimbări pot apărea?*
- *Ce oportunități se deschid?*
- *Ce riscuri sau dificultăți pot apărea?*

Pasul 4

Folosiți săgeți pentru a arăta legăturile dintre consecințe. Observați:

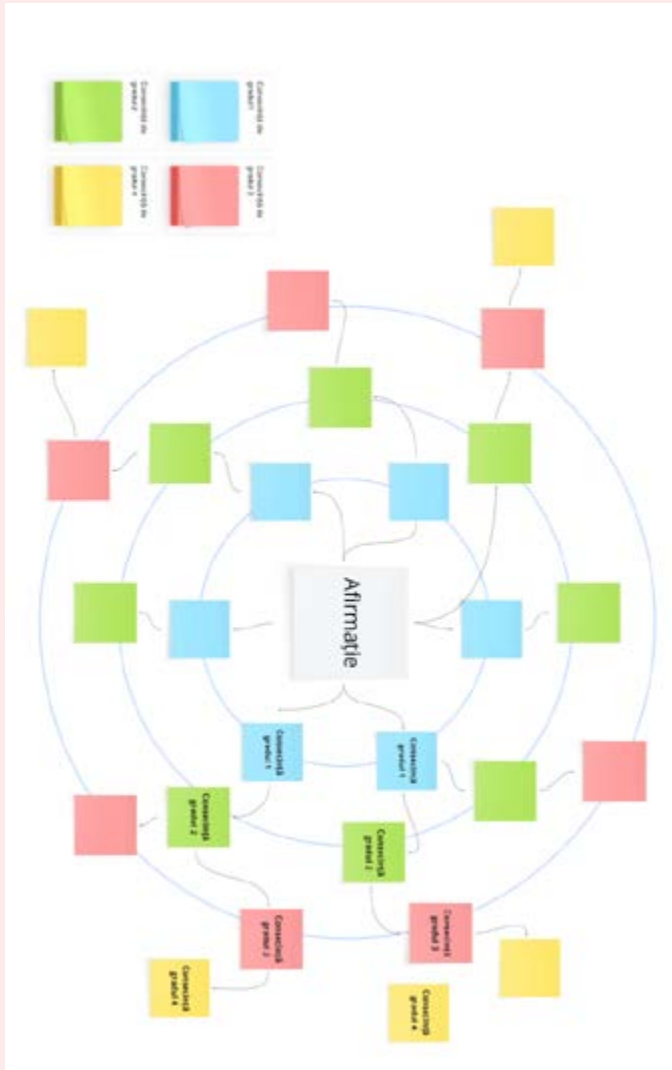
- *Unde apar efecte pozitive?*
- *Unde pot apărea riscuri?*

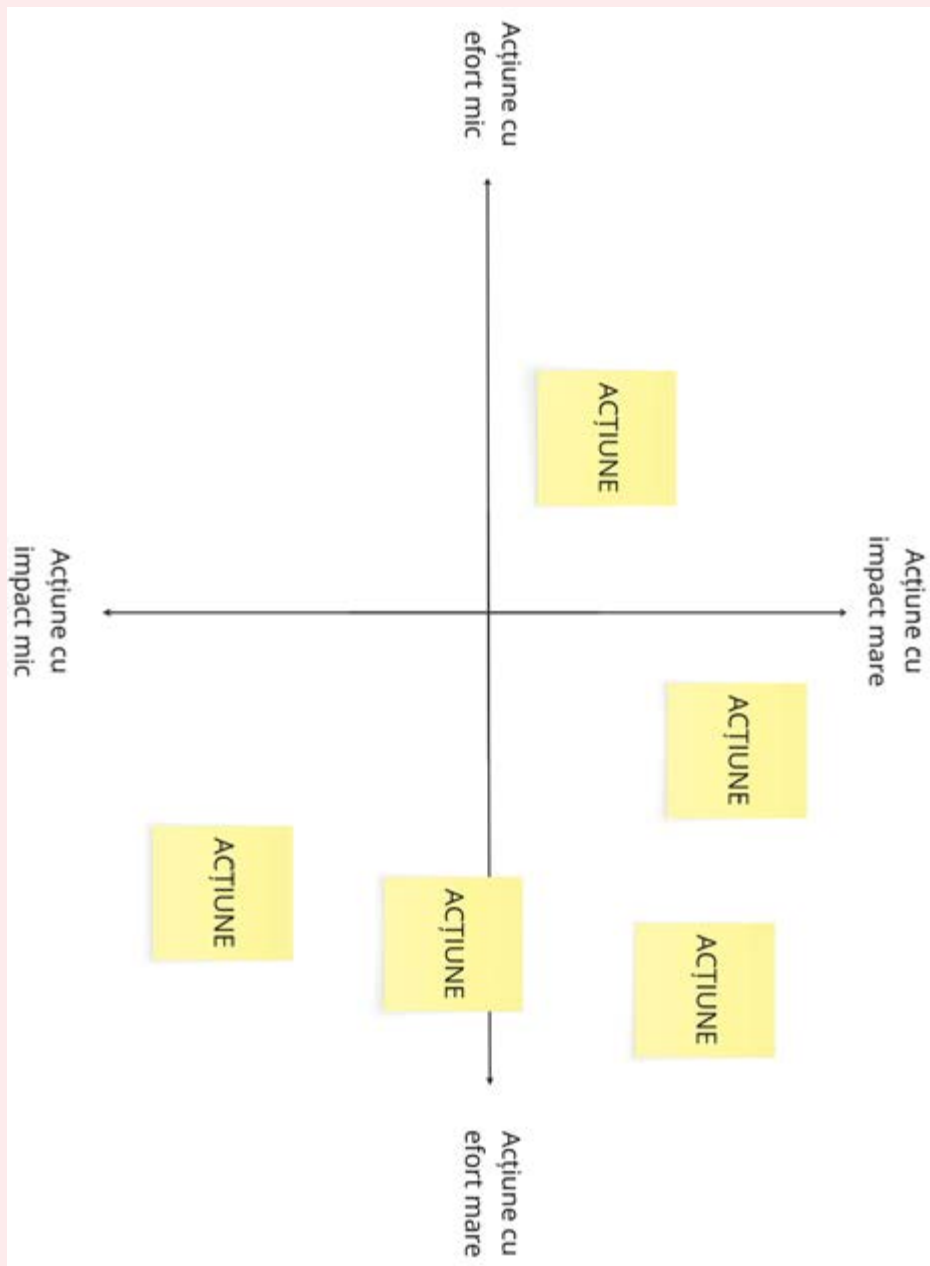
Model de planșă pentru exercițiul “Explorarea consecințelor” (© 2025 Institute for the Future)
Ce necesită pregătire suplimentară?

Pasul 5

Discutați în plen (15–20 min):

- Ce v-a surprins?
- Ce riscuri trebuie gestionate?
- Ce pași concreți ar trebui planificați de acum?





Model de planșă pentru exercițiul “Stabilirea acțiunilor prioritare” (© 2025 Institute for the Future)

Anexa 15

Exercițiul: Stabilirea acțiunilor prioritare

Scop: Exercițiul ajută echipa să transforme reflecțiile despre viitorul comunității în pași concreți și prioritizați.

- Timp recomandat: 45–60 minute
- Lucru în grupuri mici sau în plen

Pasul 1

Pornind de la concluziile exercițiului anterior, răspundeți la întrebarea:

- Ce putem face, începând de acum, pentru a susține direcția dorită a comunității?

Gândiți-vă la acțiuni pe care le pot iniția:

- membrii individuali;
- echipa de coordonare;
- organizațiile implicate;
- comunitatea în ansamblu.
- Notați fiecare idee pe un post-it.

Pasul 2

Așezați acțiunile identificate pe o matrice simplă Efort–Impact:

- Pe orizontală: cât efort necesită acțiunea (mic – mare);
- Pe verticală: ce impact poate avea asupra dezvoltării comunității (scăzut – ridicat).

Discutați și decideți împreună unde se încadrează fiecare acțiune.

Pasul 3

Analizați rezultatul și discutați:

Ce acțiuni au impact mare și necesită efort redus sau moderat?

Ce acțiuni pot fi începute imediat?

Ce acțiuni necesită colaborare suplimentară?

Ce obstacole trebuie depășite pentru a implementa acțiunile cu impact mare?

Pasul 4

Selectați 2–4 acțiuni prioritare și stabiliți:

- cine este responsabil;
- care este primul pas concret;
- până când poate fi făcut acest pas.

