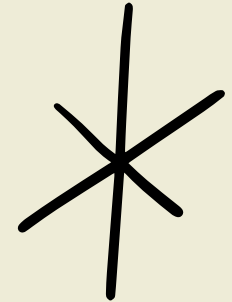
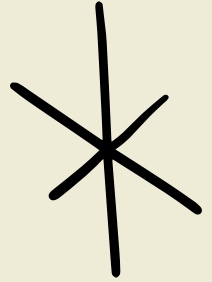
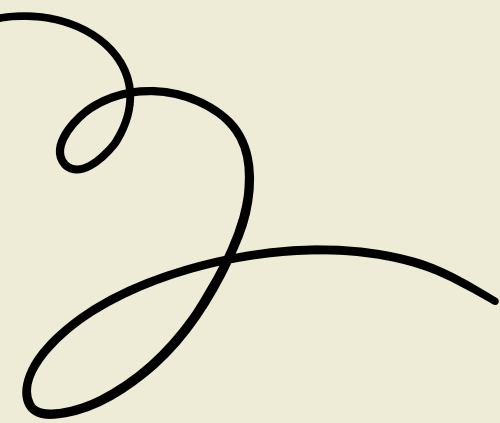




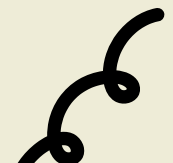
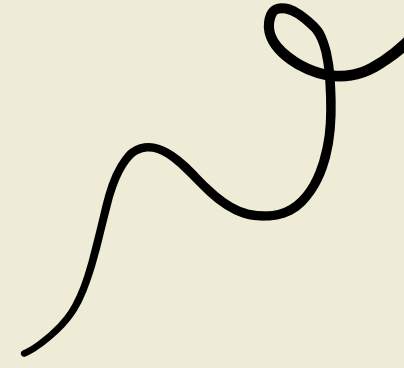
EUROPE GOES LOCAL



GRUP DE LUCRU „BE”  
**BUNĂSTARE  
EMOȚIONALĂ**

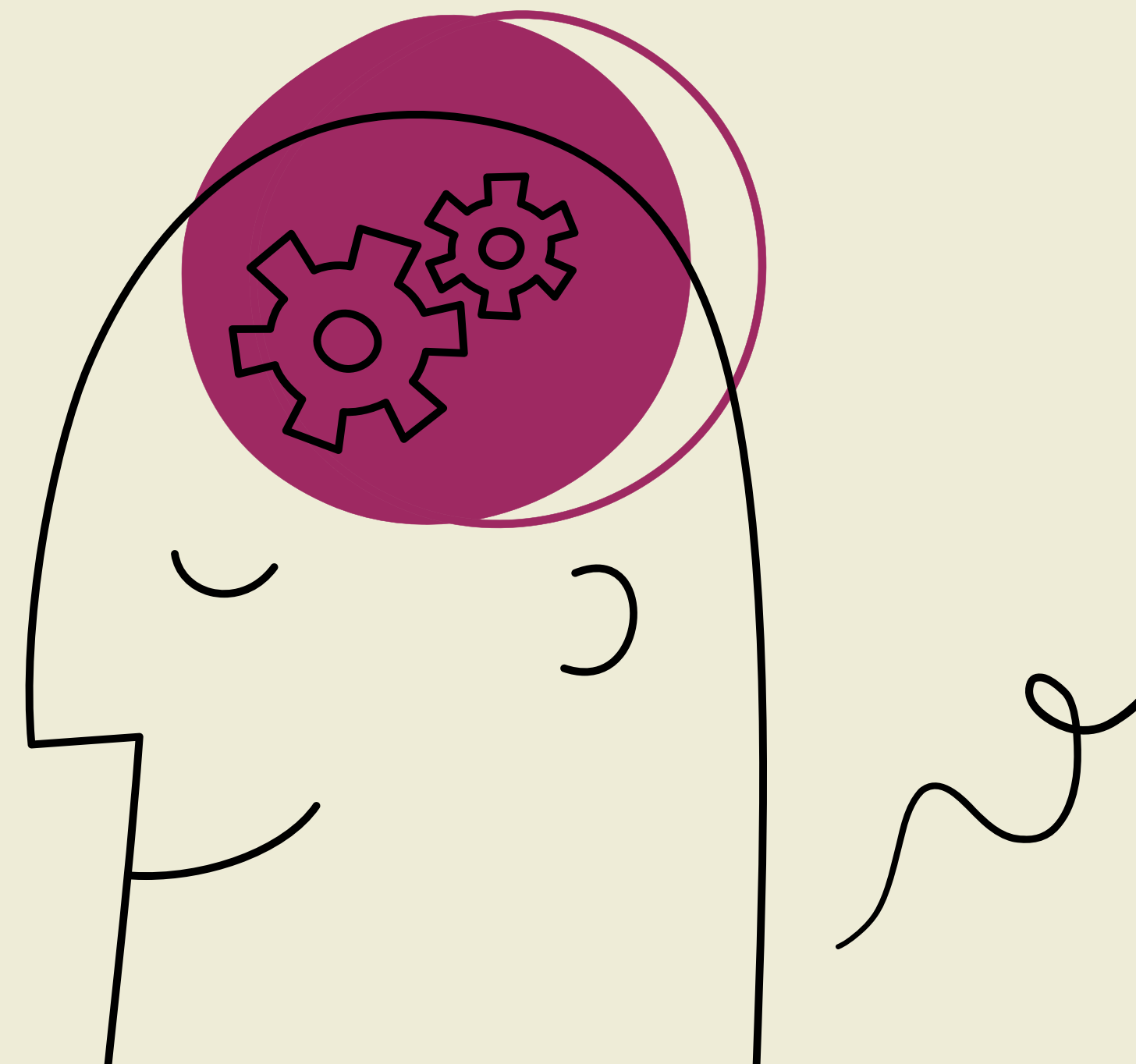


Building Healthier Minds and Stronger Communities



# CONTEXTUL

„BE” este rezultatul colaborării dintre mai mulți membri Europe Goes Local, reprezentând organizații neguvernamentale, instituții publice locale și structuri județene din domeniile tineretului, educației și dezvoltării comunitare. Împreună, am identificat bunăstarea emoțională la tineri ca fiind o **provocare intersectorială comună**.





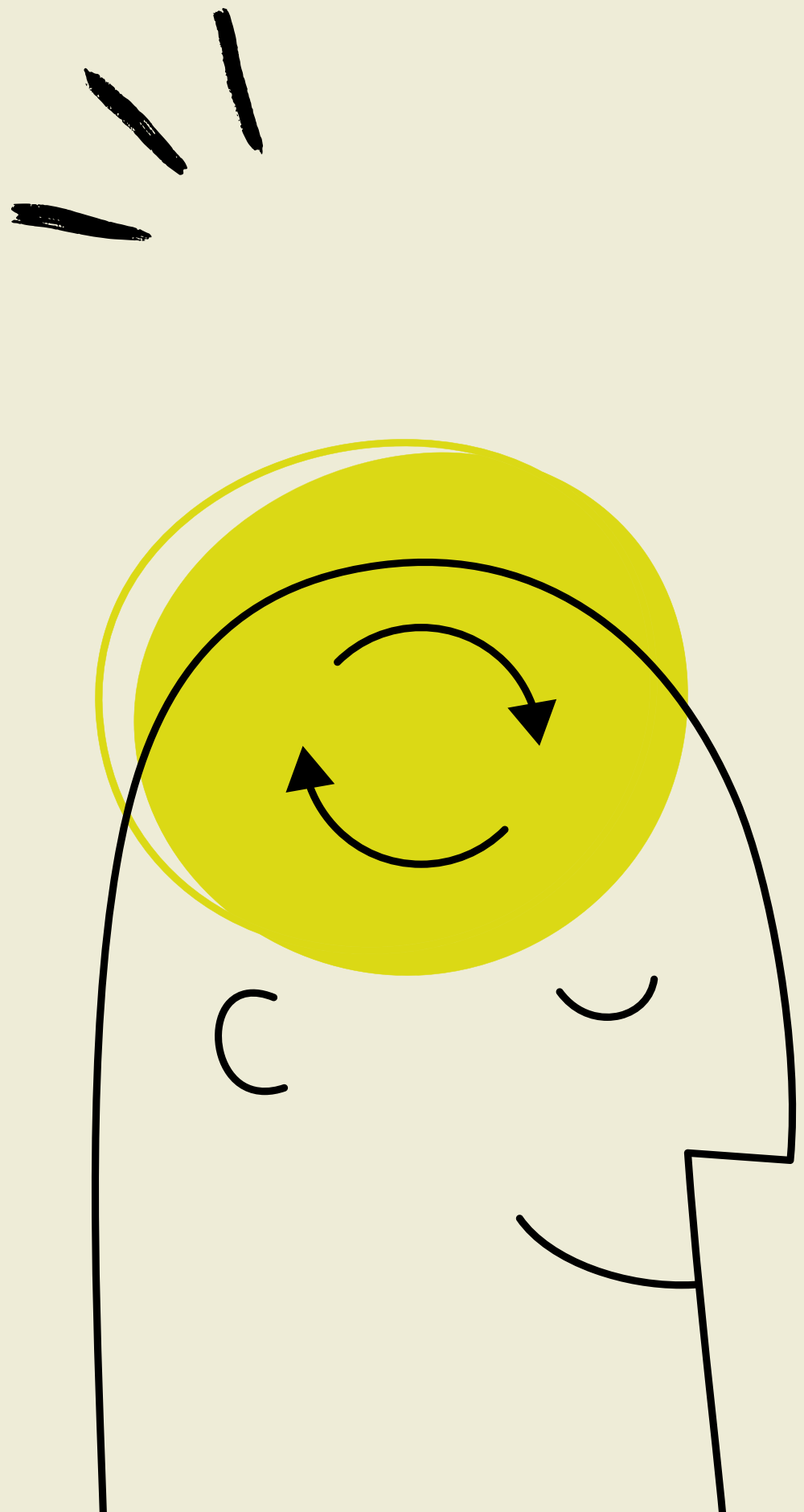
# NEVOIA

- Aproximativ 30% dintre tinerii din Europa de Est raportează simptome de **anxietate**, iar aproximativ 27% prezintă semne de **depresie**.
- În întreaga regiune a OMS Europa, 1 din 7 copii și adolescenți trăiește cu o **afecțiune mintală**.
- Aproape fiecare asociație întâmpină dificultăți în a ajunge la tineri prin intermediul stratului emoțional.

→ **Lucrătorii de tineret se confruntă din ce în ce mai mult cu probleme emoționale în rândul tinerilor, ceea ce face ca bunăstarea emoțională să devină o prioritate pentru activitatea locală în domeniul tineretului.**

## DE CE "BE"?

- Lucrătorii de tineret din întreaga Europă semnalează o vulnerabilitate emoțională crescândă în rândul tinerilor.
- Bunăstarea emoțională afectează participarea, învățarea, relațiile și implicarea în comunitate.
- Problema este transversală, afectând educația, sănătatea mintală, viața comunitară, siguranța digitală și incluziunea.
- Organizațiile din cadrul EGL au recunoscut necesitatea de a-și uni forțele pentru a dezvolta instrumente, metode și idei comune care să ajute asociațiile.



# CINE SUNTEM

## Coordonatori

*organizațional* - Oana Codescu (Asociația TAO)

*de conținut* - Simona Stoica (Asociația Altium)

## Membri activi

Ovidiu Simonetti (Asociația „Design of My Path”)

Simona Stanciu (Asociația Sprijin și Dezvoltare Brașov)

Sorina Văcariu (Asociația Ochi Curiosi)

## Membri suport

Adela Murărescu (Fundatia Judeteană pentru Tineret Timis)

Alina Florea (Asociația TRIPLU START)

Ana Savu (Primăria Municipiului Râmnicu Vâlcea)

Anișoara Bocai (Asociația Pentru Dezvoltare Comunitară Vladimir)

Crina Popescu (Biblioteca Publică Locală Pietrari)

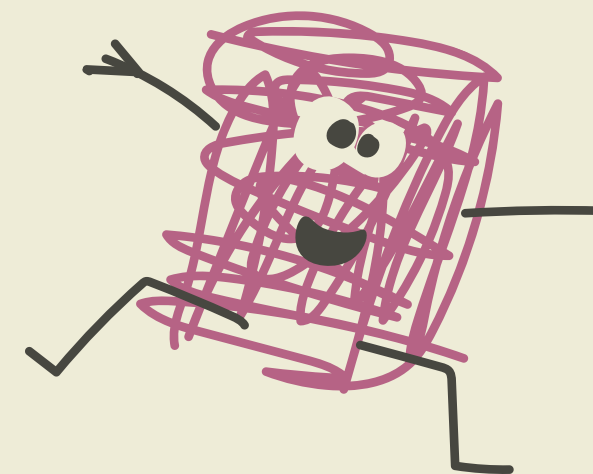
Diana Neamțu (Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Dolj)

Elena Ciucu (Biblioteca Publică Locală Mateesti)

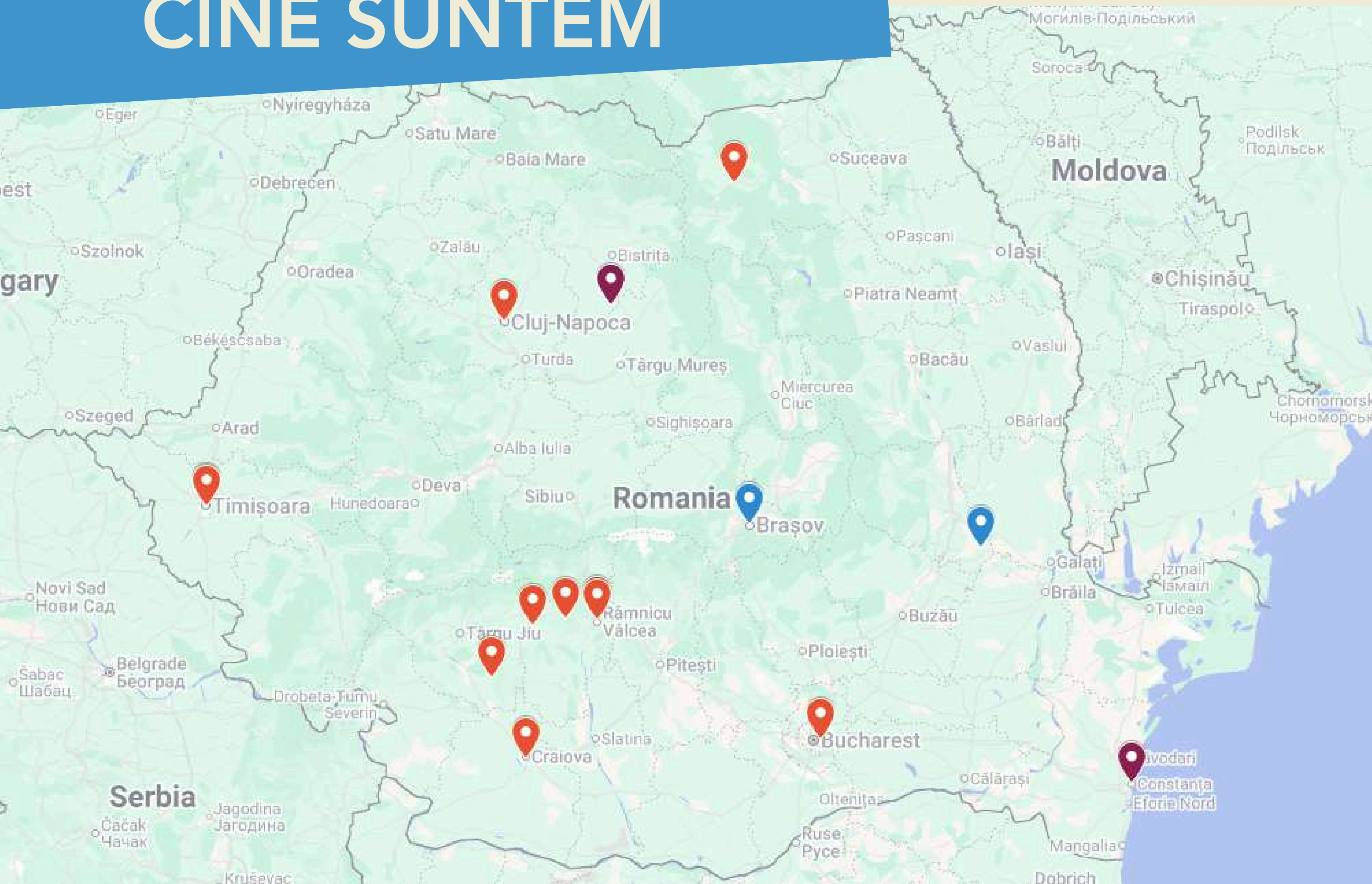
Iulia Cazan (Asociația Eduvital – Educația este Vitală)

Silviu Petrariu (Asociația Timbru de Bucovina)

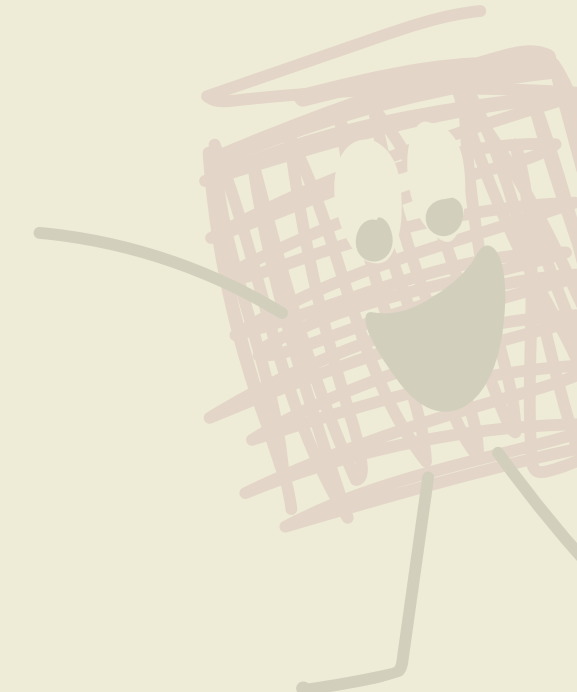
Teodora Akinola (Diaspora Solidarity Group)



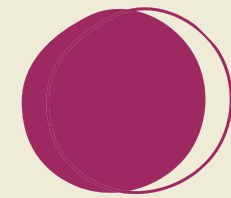
# CINE SUNTEM



[LINK HARTĂ](#)



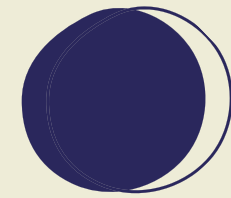
# MATERIALE REALIZATE



## Bază de date cu membrii grupului

Nr. crt.	Nume și prenume	Asociația/Organizația din care faci parte	Email	Telefon	Cu ce poți contribui în grupul de lucru Bunăstare Emoțională?	Platformă online
1	Oana Codescu <i>Responsabilă organizare</i>	Asociația TAO	oanacodescu@gmail.com	+40751190417	Experiența în proiecte Erasmus+, background în digital tools și comunicare, abordare strategică și de management, cu orientare pe detalii; relație bună cu primăria din Teacă (Bistrița-Nasaud)	
2	Alina Florea	Asociația TRIPLU START	carmenalinaflorea@yahoo.com	+40744767019	Experiență în domeniul juridic; Experiență în lucrul cu copii și tineri; Promovare O relație bună cu autoritatea locală din comuna Apahida, jud. Cluj Entuziasm Dorință de implicare	
3	Simona Stoica <i>Responsabilă conținut</i>	Asociația Altium	simona.dumitrescu73@gmail.com	0771053320	Psiholog, lucrez de mulți ani cu grupuri vulnerabile	
4	Ovidiu Simonetti	Asociația "Design of My Path"	my.path.tm@gmail.com	0751061879	Experiența: am lucrat cu tineri (asociații și grupuri informale) și cu grupuri de lucru din care făceau parte tineri, precum și cu voluntari (mare parte dintre ei, tineri)	
5	Ana-Gabriela Savu	Primăria Municipiului Râmnicu Vâlcea	popescuanagabriela@yahoo.com	0747272438	Network între ONG-uri și administrație publică	
6	Diana Elena Neamțu	Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Dolj	Diana.neamtu2017@gmail.com	0727392156	experiența (sunt consilier de tineret, lucrător de tineret certificat, coordonator Club Leo EXCELION, care reunește tineri între 15 și 19 ani) promovare	
7	Anișoara Bocai	Asociația Pentru Dezvoltare Comunitară Vladimir	bocaiani@gmail.com	0784094842	Experiența și promovare	
8	Sorina Carmen Văcarlu	Asociația Sprijin și Dezvoltare Brașov	sprijinsidezvoltare@yahoo.com	0751120655	Sunt psiholog, manager de proiect și președintele asociației. În prezent lucrez cu tinerii romi la nivel local, realizând pentru ei activități care vizează starea de bine și gestionarea emoțiilor. La nivel local avem o colaborare activă cu Primăria Comunei Budița și Școala Gimnazială Budița. Cele mai importante programe pe care le-am implementat în sfera sănătății mintale: "Prevenirea bullyingului în rândul elevilor"; Conceperea și livrarea cursului european „Mindfulness, nonviolent communication and tolerance” unde au participat lucrători de tineret, psihologi și profesori din 7 țări, "Seria de videoclipuri scurte pentru TINERI" care abordează sănătatea mintală și prevenția, "Grupuri suport pentru mame singure", "Consiliere parentală", "Seminar de educație parentală", Realizarea de instrumente pentru lucrătorii de tineret cum ar fi Board game, platforma MOOC, "Manualul 21 de noi metode de educație non-formală pentru dezvoltarea abilităților sociale, civice și interculturale, pentru a asigura incluziunea socială în rândul tinerilor cu și fără oportunități reduse (cu accent pe dezvoltarea stimei de sine, a încrederii, gestionarea conflictelor) s.a.	cont ZOOM Workplace
9	Silviu Petrariu	Asociația Timbru de Bucovina	silviupetrariu@gmail.com	0729537000	Promovare, scriere de proiecte, network de ONG-uri	cont ZOOM Pro
10	Iulia Cazan	Asociația Eduvital-Educabla este Vitală	iulia.buican@gmail.com	0763699706	Pot contribui cu experiență în proiecte educaționale pentru tineri, promovare și comunicare, precum și cu facilitarea colaborării dintre ONG-uri și instituțiile publice, pentru o implicare eficientă și coerentă în comunitate.	

# MATERIALE REALIZATE

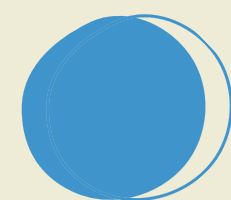
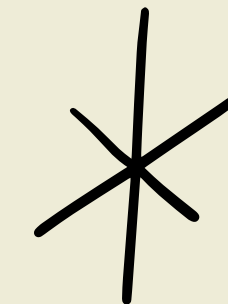


Bază de date cu organizații / parteneri, resurse, surse de finanțare și experți invitați

Nr. crt.	Nume organizație	Website / Fb / Instagram	Scurtă descriere	Persoana care a introdus organizația
1	Asociația Artplex	<a href="https://www.facebook.com/asociaaartplex/">https://www.facebook.com/asociaaartplex/</a>	<p>Asociația ARTPLEX, fondată de Laurențiu Rusescu împreună cu un grup de colaboratori, crează produse culturale de calitate, relevante și accesibile unui public divers, promovând incluziunea socială și diversitatea perspectivelor.</p> <p>Au creat spectacolul „Vocea dinlăuntru”, un proiect teatral ce pune în prim-plan tema sanatații mintale în rândul tinerilor artiști. Discuțiile generate de spectacole vor servi drept punct de plecare pentru un studiu național asupra percepției vulnerabilității și sănătății mintale, realizat în colaborare cu ARPP - Asociația Română de Psihiatrie și Psihoterapie.</p>	Alina Florea
2	Superhumans Romania	<a href="https://www.facebook.com/superhumansro/about">https://www.facebook.com/superhumansro/about</a> <a href="https://www.facebook.com/reel/">https://www.facebook.com/reel/</a>	Organizație de psihoeducație Superhumans Romania fondată de Rebeca Peca. Promovează importanța sănătății mintale în România. Zilele Sănătății Mentale — o săptămână dedicată dialogului și comunității. proiect finanțat de Municipiul Timișoara prin Centrul de Proiecte Timișoara.	Simona Stoica
3	Oportun	<a href="https://whatsapp.com/channel/0029Vb2W2w4It5s1e03Kh11D">https://whatsapp.com/channel/0029Vb2W2w4It5s1e03Kh11D</a>	Grup de oportunitati pentru tineri, unde putem posta chestionare pentru a afla direct de la ei care sunt nevoile reale.	Cristiana Oana Codescu
4	Asociația Timbru de Bucovina	<a href="http://www.facebook.com/timbrudebucovina">www.facebook.com/timbrudebucovina</a>	Lucrează cu tinerii din zona Suceava. Relevant pentru grupul din EGL, asociația implementează un proiect până în martie 2026 pe sănătatea mintală și emoțională în rândul tinerilor / profesorilor/ părinților (cu parteneriate cu școli, psiholog, alți stakeholders).	Silviu Petrariu
			School of Health proiect. initiat de Asociația Wello. are	

Organizatii / Parteneri ▾ Resurse ▾ Surse de finantare ▾ Experti invitati ▾

# MATERIALE REALIZATE



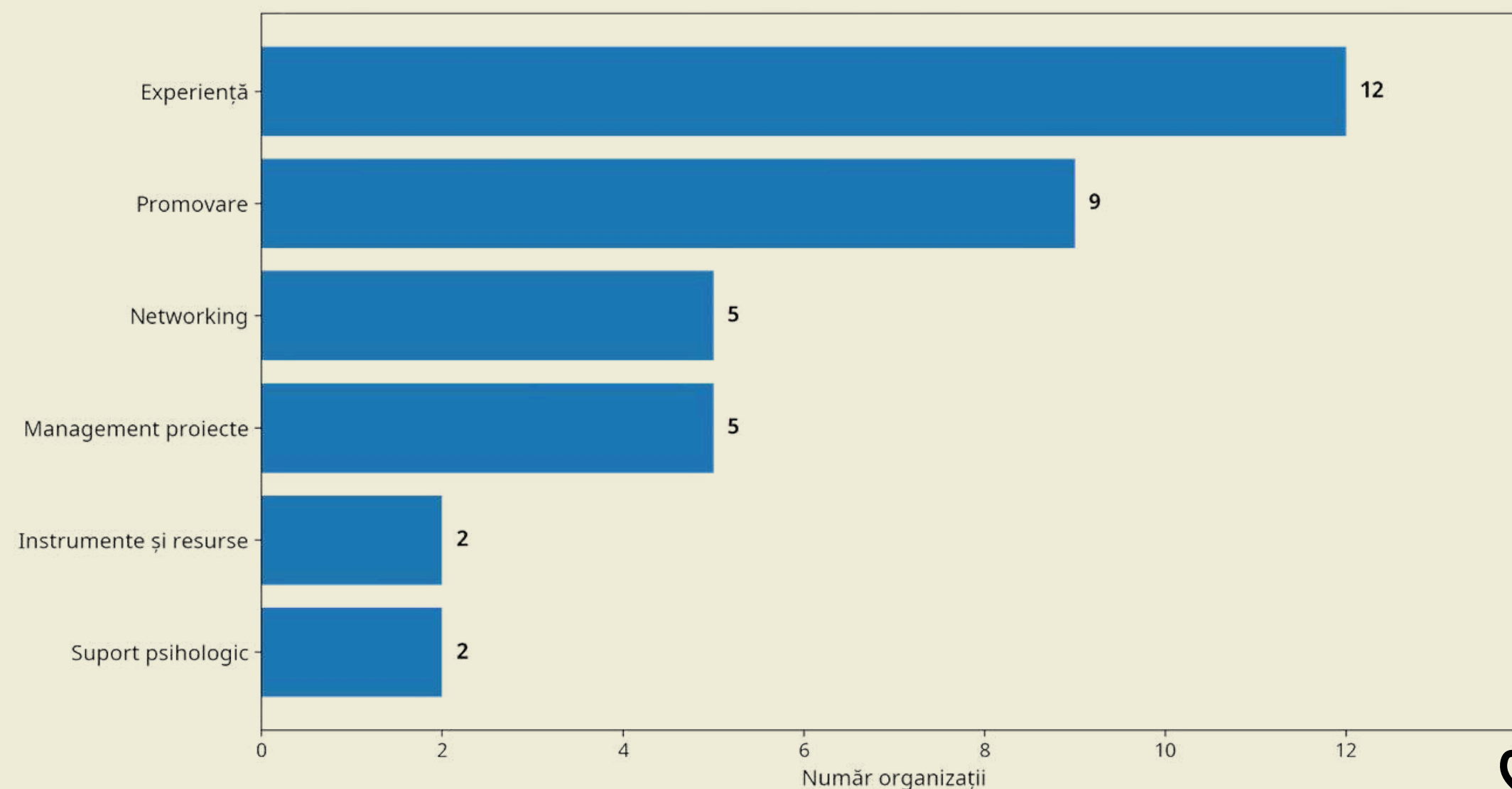
## IKIGAI-ul grupului

În contextul acestui grup de lucru, IKIGAI ne-a ajutat să înțelegem cum poate fiecare participant să aducă valoare grupului, pornind de la propriile resurse, motivații și experiențe.

Am realizat acest exercițiu pentru:

- a identifica resursele și punctele forte ale fiecărui participant
- a înțelege mai bine motivațiile și valorile comune ale grupului
- a clarifica modurile în care fiecare poate contribui în grupul de lucru
- a construi un cadru de colaborare bazat pe sens, încredere și complementaritate

Tipologia contribuțiilor în grupul de lucru privind bunăstarea emoțională



# IKIGAI

## grup de lucru *Bunăstare Emoțională*

**Entuziasm, dar fără stabilitate**  
Dorința de a produce schimbare sistemică în modul în care este susținută bunăstarea emoțională a tinerilor.

**Idealism emoțional**  
Sprijinirea sistemică a lucrului cu tinerii prin standarde, colaborare și modele comune de bunăstare emoțională.

**Sustenabilitate fără pasiune**  
Crearea de resurse, instrumente și cadre aplicabile pentru lucrătorii de tineret.

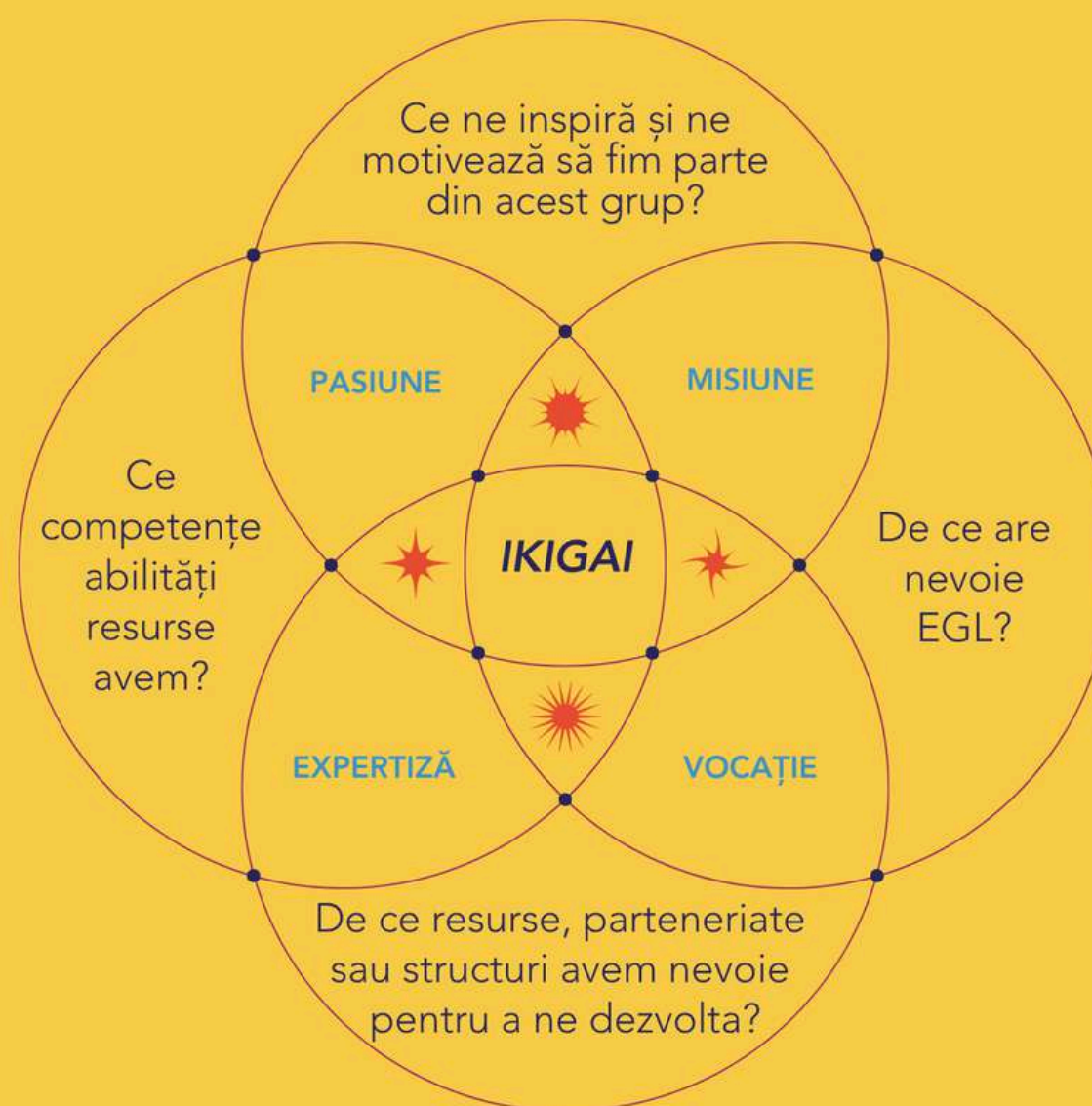
**Activism eficient, dar fără sens social clar**  
Facilitarea de experiențe de învățare și conexiune care aduc sens și creștere emoțională.

**PASIUNE**  
Crearea de contexte în care tinerii pot construi relații autentice, pot crește emoțional și pot contribui cu sens la binele altora.

**MISIUNE**  
Crearea unui cadru coerent și de calitate care să sprijine lucrătorii de tineret în abordarea bunăstării emoționale a tinerilor.

**VOCAȚIE**  
Dezvoltarea și oferirea de instrumente, modele și cadre comune care sprijină lucrătorii de tineret în practică.

**EXPERTIZĂ**  
Facilitarea proceselor de învățare și dezvoltare emoțională prin metode participative și relaționale.

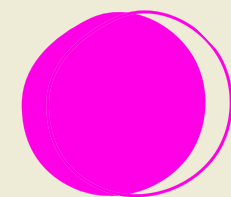
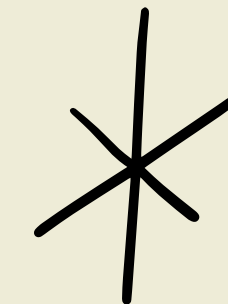


**IKIGAI** este un concept japonez care descrie punctul de întâlnire dintre ceea ce iubești, ceea ce știi să faci, ceea ce este valoros pentru lume și ceea ce îți poate aduce recunoaștere sau recompensă. Reprezintă „motivul de a fi”, sursa de sens și energie în activitate.

**IKIGAI-ul grupului** este busola care ne ghidează ca echipă, ne ajută să lucrăm cu sens, cu bucurie și cu impact real în comunitatea EGL.

**IKIGAI-ul grupului BE** este să consolideze capacitatea lucrătorilor de tineret de a susține bunăstarea emoțională a tinerilor, prin dezvoltarea de instrumente, modele și cadre colaborative, bazate pe empatie, participare și co-creare, răspunzând nevoii EGL de abordări coerente, incluzive și de înaltă calitate.

# MATERIALE REALIZATE

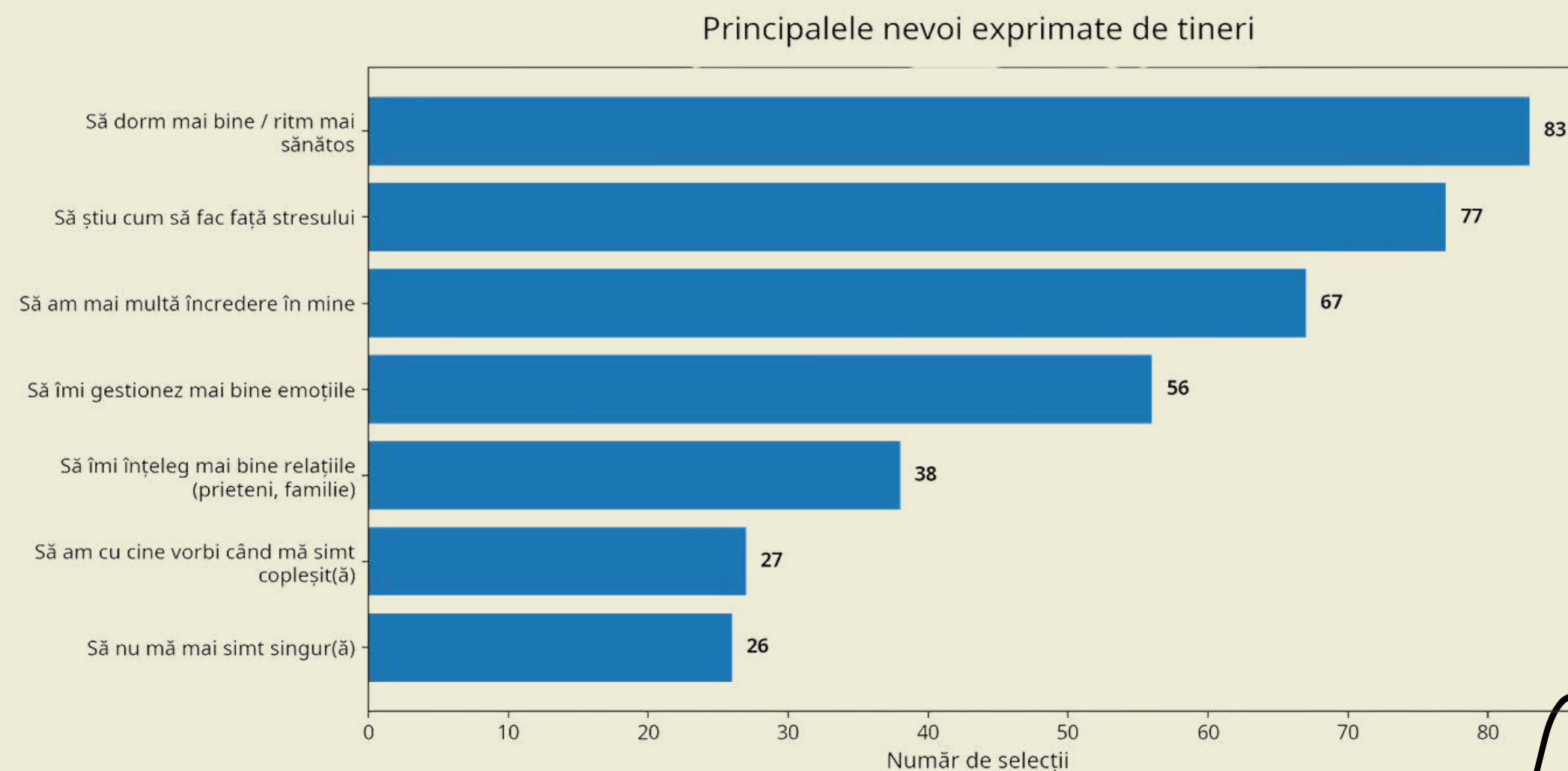


Versiunea pilot a chestionarului adresat tinerilor „*Cum te simți de fapt?*”

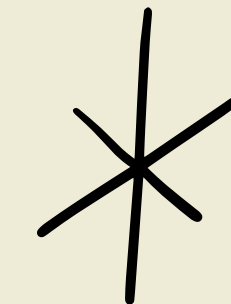
Am pus la dispoziția membrilor un instrument de colectare a răspunsurilor, pe care aceștia l-au aplicat în rândul tinerilor cu care lucrează.

Scopul a fost de a înțelege mai bine nevoile reale ale tinerilor și de a ne ajuta să focalizăm mai clar direcțiile proiectului nostru privind bunăstarea emoțională.

EXEMPLU: „CE SIMȚI CĂ AI NEVOIE CEL MAI MULT ÎN PERIOADA ASTA?  
(BIFEAZĂ MAX. 3)”

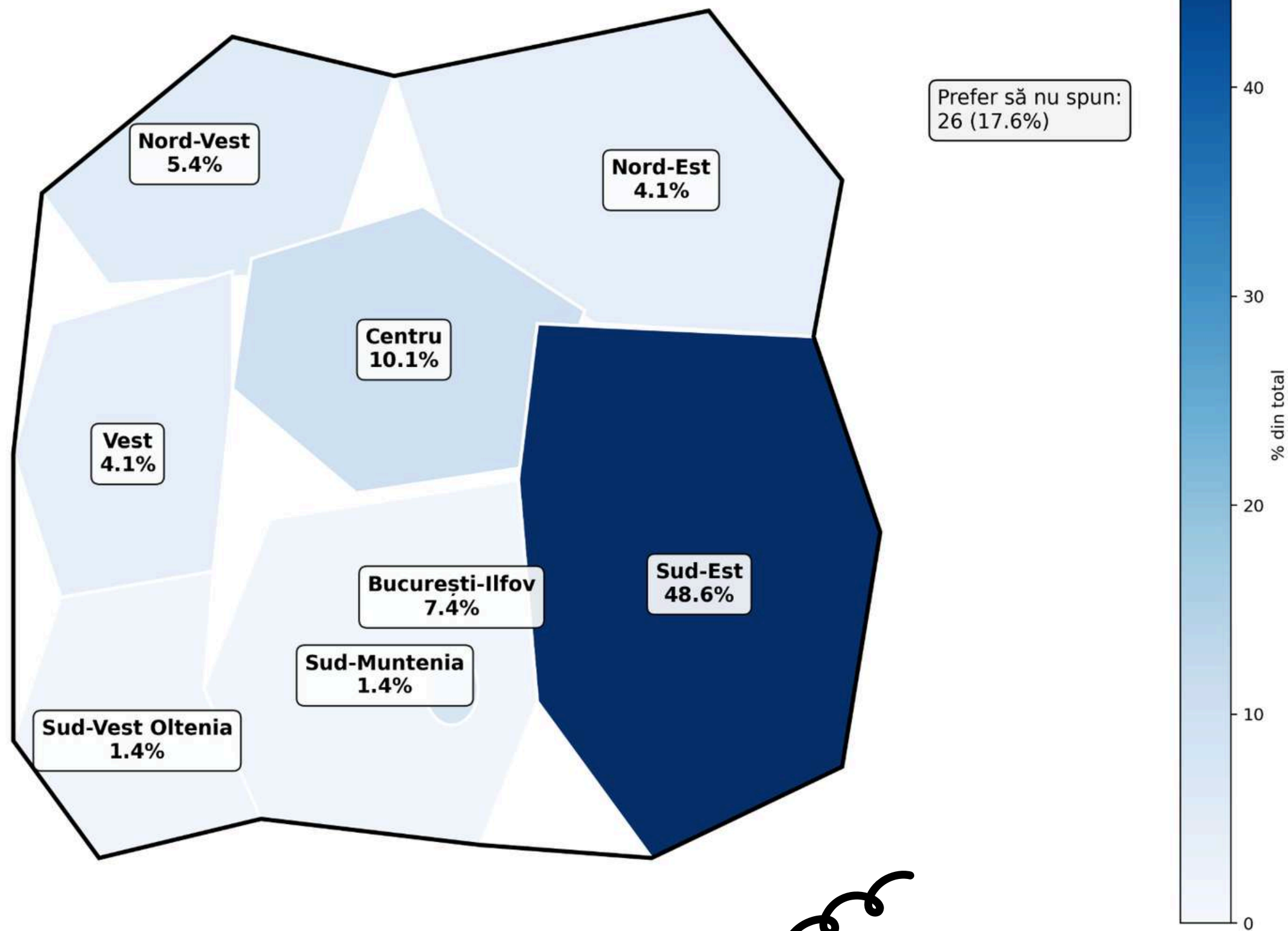


# „Cum te simți de fapt?”



Distribuția respondenților pe regiuni din România

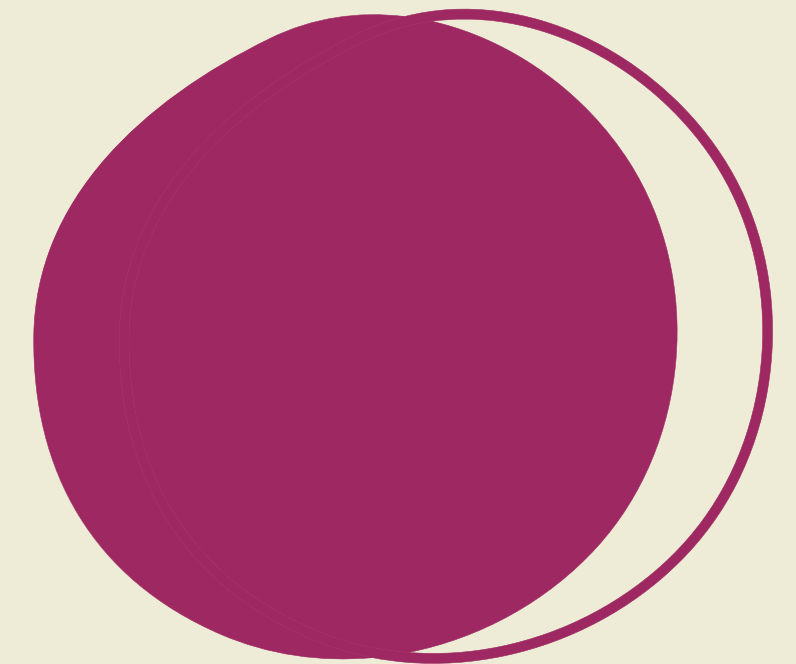
148 răspunsuri



# RELEVANȚA PENTRU LUCRĂTORII DE TINERET

Lucrătorii cu tinerii au nevoie de competențe actualizate pentru a sprijini tinerii care se confruntă cu anxietate, stres, izolare, stimă de sine scăzută și efectele post-pandemice.

- Ne propunem ca, prin intermediul acestui grup de lucru, să oferim instrumente practice, metode non-formale și parcursuri de formare pentru profesioniști.
- Acesta consolidează capacitatea de lucru cu tinerii la nivel local.



# CE POATE OFERI „BE” (SHORTLIST)

- Toolkits pentru alfabetizare emoțională și autoreglare.
- Metode bazate pe educația non-formală (artă, mișcare, storytelling, peer support).
- Formare pentru lucrătorii cu tinerii.
- Bune practici și modele (ex. spaniol, finlandez, etc.) care pot fi replicate de alte comunități locale EGL.



# VALOAREA ADĂUGATĂ...

**...a colaborării între mai multe tipuri de instituții**

- Punerea în comun a expertizei și metodologiilor.
- Evaluare comună și standarde comune de calitate.
- Asigurarea alinierii politicilor și a continuității instituționale.
- Asigurarea accesului la resurse publice, infrastructură și canale de luare a deciziilor.
- Consolidarea legitimității și responsabilității în practicile de lucru cu tinerii.
- Facilitarea coordonării cu autoritățile locale și regionale.

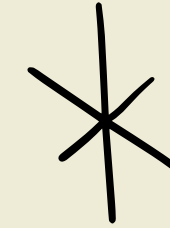
## PRINCIPIILE EGL

- Abordare centrată pe tineri
- Participare și responsabilizare
- Incluziune și acces egal
- Spații de lucru sigure și motivante pentru tineri
- Dezvoltarea profesională a lucrătorilor cu tinerii
- Cooperarea între actorii locali
- Standard ridicat de calitate

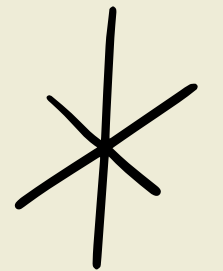
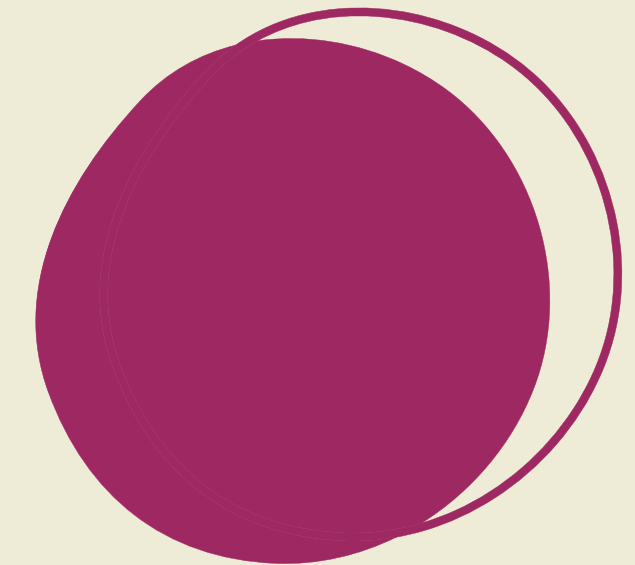
## & CUM NE PUTEM ALINIA

- Proiectul nostru se aliniază principiilor EGL, oferind lucrătorilor cu tinerii instrumente psihologice și practice comune pentru a sprijini mai bine tinerii.
- Printr-o abordare centrată pe tineri și incluzivă, creăm modele de spații sigure care consolidează bunăstarea emoțională.
- Prin încurajarea participării și consolidarea cooperării între actorii locali, creăm un cadru unificat și profesional care îmbunătățește capacitatea lucrătorilor cu tinerii din toate comunitățile.



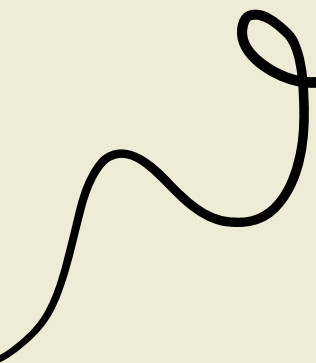


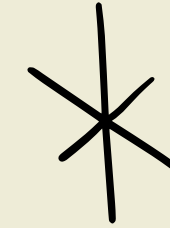
# CONTRIBUȚIA NOASTRĂ LA OBIECTIVELE EGL



## 1. Îmbunătățirea calității activităților locale cu tinerii

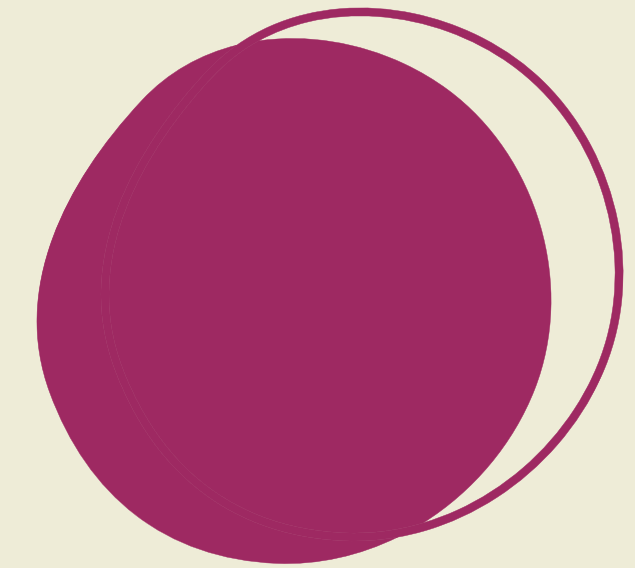
Oferim lucrătorilor cursuri de formare, instrumente și metode structurate pe cele 5 domenii CASEL (conștiință de sine, autocontrol, conștiință socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor responsabile) care le vor spori în mod direct capacitatea de a sprijini bunăstarea emoțională a tinerilor.





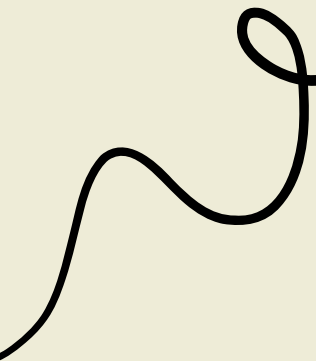
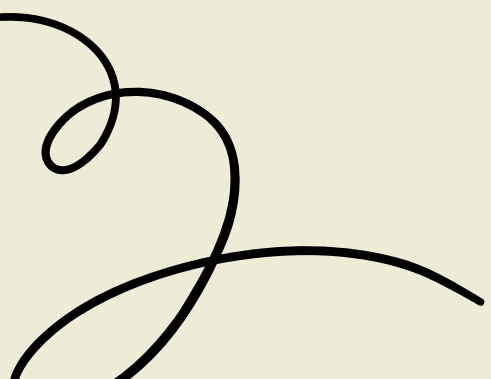
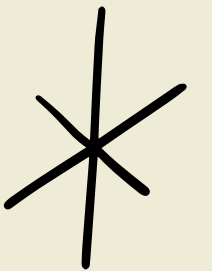
## **2. Consolidarea cooperării la nivel local**

Prin conectarea asociațiilor, municipalităților, școlilor și altor instituții relevante ne propunem să construim un ecosistem local coordonat în jurul bunăstării emoționale a tinerilor.



## **3. Creșterea participării și responsabilizării tinerilor**

Ne propunem să implicăm activ tinerii în definirea nevoilor specifice, în modelarea activităților, în dezvoltarea rolurilor de sprijin reciproc și în proiectarea unor spații sigure în care aceștia să poată crește din punct de vedere emoțional și social.



eee



**MULTUMIM!**

