

# Well-Youth!

---

## MODULUL 1

# ÎNȚELEGEREA STRESULUI ȘI A MECANISMELOR DE COPING

Dezvoltat de Action



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

## CONȚINUT

TEMA 1. INTRODUCERE ÎN PROBLEMA STRESULUI ȘI IMPACTUL ACESTUIA	3
TEMA 2 . TIPURI DE FACTORI DE STRES	5
TEMA 3. RECUNOAȘTEREA ȘI GESTIONAREA STRESULUI	8
TEMA 4. CONSTRUIREA REZILIENȚEI	11



## TEMA 1. INTRODUCERE ÎN PROBLEMA STRESULUI ȘI IMPACTUL ACESTUIA

Stresul este o stare complexă a minții și a corpului care rezultă în circumstanțe solicitante. Potrivit lui Taylor (2015), stresul este "o experiență emoțională negativă însoțită de modificări biochimice, fiziologice, cognitive și comportamentale previzibile care sunt îndreptate fie spre modificarea evenimentului stresant, fie spre adaptarea la efectele acestuia".

Cu alte cuvinte, stresul este răspunsul natural al organismului nostru la o provocare sau amenințare. Acesta poate fi cauzat de o varietate de factori, inclusiv munca, relațiile, banii și problemele de sănătate.

Atunci când suntem supuși stresului, organismul nostru eliberează hormoni precum adrenalina și cortizolul. Acești hormoni ne pregătesc să luptăm sau să fugim. Ei ne cresc ritmul cardiac, respirația și tensiunea arterială. De asemenea, ei deviază fluxul sanguin de la sistemul nostru digestiv către mușchi.

În timp ce stresul poate fi util în anumite situații, cum ar fi atunci când ne ajută să respectăm un termen limită, stresul cronic poate avea un impact negativ asupra sănătății noastre fizice și mentale.

În textul următor, vom discuta despre cauzele și efectele stresului și vom explora câteva modalități sănătoase de gestionare a stresului.

Un factor de stres este "orice lucru din lumea exterioară care te scoate din echilibrul homeostatic, iar răspunsul la stres este ceea ce corpul tău face pentru a restabili homeostazia [...]. un factor de stres poate fi, de asemenea, anticiparea acestui lucru" (Sapolsky, 2004).

Homeostazia este o stare de echilibru în organism. Atunci când un factor de stres perturbă acest echilibru, organismul nostru intră în modul luptă sau fugi pentru a încerca să îl restabilească. Acest lucru poate fi cauzat de amenințări fizice, dar și de amenințări anticipate.

Cu alte cuvinte, orice vă face să vă simțiți copleșit, stresat sau anxios poate fi un factor de stres. Factorii de stres pot fi:

- fizice, cum ar fi boala, rănirea sau durerea
- Emoționale, cum ar fi pierderea locului de muncă, probleme în relații sau dificultăți financiare
- Psihologice, cum ar fi îngrijorarea, îndoiala de sine sau gândirea negativă

Chiar și evenimentele pozitive pot fi factori de stres, cum ar fi căsătoria, nașterea unui copil sau obținerea unui nou loc de muncă. Acest lucru se datorează faptului că acestea ne cer să ne adaptăm la schimbare.

**Evenimente negative:** Acestea sunt evenimente pe care le percepem ca amenințări sau provocări, cum ar fi boala, rănirea, pierderea unei persoane dragi sau problemele financiare.

**Evenimente incontroleabile:** Acestea sunt evenimente care sunt în afara controlului nostru, cum ar fi dezastrele naturale, pierderea locului de muncă sau recesiunea economică.

**Evenimente ambigue:** Acestea sunt evenimente care sunt incerte sau imprevizibile, cum ar fi un nou loc de muncă, mutarea într-o casă nouă sau începerea unei noi relații.

**Suprasolicitarea:** Aceasta poate fi cauzată de faptul că aveți prea multe de făcut, nu aveți suficient timp pentru a le face pe toate sau simțiți că sunteți în permanență sub presiune.

**Evenimente de viață stresante:** Acestea sunt schimbări majore în viață care pot fi stresante, chiar dacă sunt evenimente pozitive, cum ar fi căsătoria, nașterea unui copil sau absolvirea școlii.

Experiențele timpurii cu stresul pot avea consecințe de durată. Stresul cronic, atunci când organismul nostru este constant în stare de alertă, poate avea un impact negativ asupra sănătății noastre fizice și mentale. De asemenea, ne poate crește riscul de a adopta mecanisme nesănătoase de adaptare.

Stresul poate modifica dezvoltarea creierului în moduri care fac mai dificilă gestionarea stresului viitor. Stresul cronic poate, de asemenea, să ne slăbească sistemul imunitar, făcându-ne mai predispuși la boli.

Persoanele care suferă de stres cronic în copilărie sunt mai predispuse să dezvolte probleme de sănătate mintală precum anxietatea și depresia mai târziu în viață.

Atunci când suntem supuși stresului, organismul nostru eliberează hormoni precum adrenalina și cortizolul. Acești hormoni ne pregătesc să luptăm sau să fugim prin creșterea ritmului cardiac, a ritmului respirator și a tensiunii arteriale. De asemenea, ei deviază fluxul sanguin de la sistemul nostru digestiv către mușchi.

Stresul cronic poate duce la o serie de probleme fiziologice și psihologice, inclusiv:

- Tensiunea arterială crescută
- Scăderea funcției sistemului imunitar



- Modificări ale nivelului de colesterol și lipide
- Activitate hormonală crescută
- Simptome psihosomatice, cum ar fi dureri de cap, dureri de stomac și tensiune musculară
- Anxietate
- Depresie
- Dificultăți de somn
- Stima de sine scăzută
- Retrageră socială

Următorul nostru subiect este tipurile de stres și tipurile de factori de stres!

## TEMA 2 . TIPURI DE FACTORI DE STRES

Stresul acut este un răspuns fiziologic pe termen scurt la o provocare sau amenințare bruscă. Este răspunsul natural al organismului nostru "luptă sau fugi", care ne ajută să facem față unui pericol imediat.

- Stresul acut poate fi cauzat de o varietate de evenimente, cum ar fi:
  - Termene limită
  - Vorbirea în public
  - Argumente
  - Blocaje în trafic
  - Leziuni
  - Boala

În timp ce stresul acut poate fi neplăcut, el poate fi și motivant. Ne poate ajuta să ne concentrăm atenția și energia asupra sarcinii în cauză.

Stresul cronic este stresul pe termen lung de care se pare că nu puteți scăpa. Acesta este adesea cauzat de probleme continue din viața noastră, cum ar fi presiunea de la locul de muncă, dificultăți financiare, probleme în relații sau probleme de sănătate.

Spre deosebire de stresul acut, care este de scurtă durată, stresul cronic poate dura săptămâni, luni sau chiar ani. Această stare constantă de stres poate avea efecte negative grave asupra sănătății noastre fizice și mentale.

Stresul acut episodic este un model de stres acut resimțit în mod repetat, adesea din cauza unor cerințe sau presiuni continue. Spre deosebire de stresul cronic, stresul acut episodic nu este constant, dar aceste evenimente stresante frecvente se pot acumula și ne pot afecta bunăstarea în timp.

De exemplu, dacă aveți un loc de muncă cu multe termene limită sau dacă sunteți student și jonglați cu mai multe examene, s-ar putea să vă confrunțați cu stres acut episodic. Deși fiecare factor de stres poate provoca doar stres pe



termen scurt, natura repetată a acestor provocări poate duce la consecințe negative pentru sănătatea noastră fizică și mentală.

Eustresul este un termen utilizat pentru a descrie stresul pozitiv sau stresul care poate fi benefic. Acesta este cauzat de provocări pe care le găsim interesante sau stimulante, mai degrabă decât amenințătoare sau copleșitoare.

Eustresul ne poate ajuta să ne simțim motivați, implicați și concentrați. De asemenea, ne poate ajuta să învățăm și să creștem. De exemplu, stresul antrenamentului pentru o cursă ne poate motiva să ne forțăm și să ne atingem obiectivele. Sau, stresul de a începe o nouă afacere ne poate ajuta să fim creativi și inovatori.

Cheia diferențierii între eustres și stresul negativ este percepția. Dacă stresul vă ajută să vă simțiți motivați și implicați, este vorba probabil de eustres. Cu toate acestea, dacă stresul vă face să vă simțiți copleșit sau anxios, este vorba probabil de stres negativ.

După cum am discutat în unitatea anterioară, homeostazia este o stare de echilibru în organism. Atunci când un factor de stres perturbă acest echilibru, organismul nostru intră în modul luptă sau fugi pentru a încerca să îl restabilească. Acest lucru poate fi cauzat de amenințări fizice, dar și de amenințări anticipate.

Cu alte cuvinte, orice vă face să vă simțiți copleșit, stresat sau anxios poate fi un factor de stres. Factorii de stres pot fi:

- fizice, cum ar fi boala, rănirea sau durerea
- Emoționale, cum ar fi pierderea locului de muncă, probleme în relații sau dificultăți financiare
- Psihologice, cum ar fi îngrijorarea, îndoiala de sine sau gândirea negativă

Chiar și evenimentele pozitive pot fi factori de stres, cum ar fi căsătoria, nașterea unui copil sau obținerea unui nou loc de muncă. Acest lucru se datorează faptului că acestea ne cer să ne adaptăm la schimbare.

Supraîncărcarea cu muncă și termenele limită strânse pot duce la sentimente de presiune și anxietate. Așteptările neclare pot face dificil să știi ce se așteaptă de la tine, ceea ce poate fi, de asemenea, stresant. Lipsa de control asupra muncii dumneavoastră vă poate face să simțiți că nu sunteți responsabil de propriul destin, ceea ce poate fi lipsit de putere.

Sentimentul de subevaluare poate face dificilă motivarea și implicarea în muncă. Un mediu de lucru toxic poate fi unul ostil, abuziv sau discriminatoriu. Acest lucru poate duce la o mare cantitate de stres.



Un echilibru slab între viața profesională și cea privată poate face dificilă relaxarea și detensionarea în afara serviciului. Atunci când vă gândiți constant la muncă, poate fi dificil să vă bucurați de viața personală.

Stresul financiar vă poate afecta sănătatea fizică și psihică. Acesta poate duce la probleme precum anxietatea, depresia și chiar probleme de sănătate fizică.

Relațiile sunt o parte vitală a vieții noastre, dar pot fi și o sursă de stres semnificativ. Problemele de comunicare pot duce la neînțelegeri și resentimente. Certurile, deși normale, pot deveni stresante dacă nu sunt gestionate constructiv. Sentimentul de nesușinere din partea partenerului poate fi o povară majoră. Infidelitatea sau gelozia pot distruge încrederea și provoca un stres imens. Îngrijirea celor dragi, deși satisfăcătoare, poate fi epuizantă din punct de vedere emoțional și fizic. Membrii dificili ai familiei pot adăuga tensiuni inutile vieții noastre.

Stresul legat de sănătate poate fi cauzat de o boală cronică, un diagnostic medical grav, durere, probleme de sănătate mintală sau preocupări legate de sănătatea unei persoane dragi. Aceste provocări pot face dificilă confruntarea cu activitățile zilnice, pot crește anxietatea și depresia și pot duce la modificări ale tiparelor de somn. De asemenea, s-ar putea să vă neglijați alte părți ale vieții din cauza problemelor de sănătate.

Schimbarea, așa cum spune citatul, este inevitabilă. Dar creșterea? Aceasta este complet opțională.

Schimbările majore în viață, chiar și cele pozitive, pot fi o sursă semnificativă de stres. Căsătoria, nașterea unui copil, mutarea într-o casă nouă, începerea unui nou loc de muncă - aceste evenimente interesante ne pot, de asemenea, perturba rutina, ne pot forța să ne adaptăm la circumstanțe necunoscute și ne pot pune la încercare sentimentul de siguranță.

Pierderea unei persoane dragi sau trecerea printr-un divorț poate fi și mai solicitantă din punct de vedere emoțional. Aceste experiențe ne pot face să ne simțim copleșiți, anxioși și nesiguri cu privire la viitor.

Cheia este să vă amintiți că stresul, deși normal în aceste situații, nu trebuie să vă controleze.

Lumea noastră modernă ne pune în fața unui set unic de provocări. Supraîncărcarea cu informații este un vinovat major. Notificările constante de pe dispozitivele noastre, presiunea de a rămâne conectați pe rețelele sociale 24/7 - nu este de mirare că ne simțim copleșiți de volumul mare de informații care ne bombardează în fiecare zi. Acest aflax constant poate face dificilă concentrarea asupra a ceea ce contează cu adevărat, ducând la oboseală decizională și contribuind la anxietate și probleme de somn.





Următorul nostru subiect este recunoașterea și gestionarea stresului!

## TEMA 3. RECUNOAȘTEREA ȘI GESTIONAREA STRESULUI

Stresul este o parte obișnuită a vieții. Este răspunsul natural al organismului la o provocare sau o amenințare. În timp ce stresul acut, precum șocul pe care îl aveți înaintea de o prezentare, poate fi util pe termen scurt, stresul cronic poate avea un impact negativ asupra sănătății noastre fizice și mentale.

Vestea bună este că putem învăța să recunoaștem semnele stresului și să dezvoltăm mecanisme sănătoase de adaptare. În această prezentare, vom explora tehnici de identificare a stresului din viața noastră și vom discuta strategii de gestionare eficientă a acestuia.

Stresul nu se manifestă doar în mintea noastră; el are un impact profund și asupra corpului nostru. Atunci când suntem stresați, corpul nostru intră în modul "luptă sau fugi", eliberând hormoni precum adrenalina și cortizolul. Această creștere poate provoca o varietate de simptome fizice.

Este posibil să vă confrunțați cu tensiune sau durere musculară, în special la nivelul gâtului, umerilor și spatelui. Durerile de cap, oboseala și problemele de somn sunt, de asemenea, semne comune ale stresului. Pot apărea modificări ale apetitului, unele persoane simțind o foame crescută sau poftă, în timp ce altele își pierd pofta de mâncare cu totul.

Problemele stomacale precum diareea, constipația sau greața pot fi, de asemenea, declanșate de stres. În unele cazuri, s-ar putea să vă confrunțați cu dureri în piept, creșterea ritmului cardiac sau dificultăți de respirație. Senzația de rău, amețea sau leșin sunt alte semne potențiale.

Creșterea sau scăderea bruscă în greutate poate fi rezultatul schimbărilor induse de stres în obiceiurile alimentare. Problemele sexuale pot apărea, de asemenea, din cauza stresului.

Este important să rețineți că apariția unuia sau a două dintre aceste simptome nu înseamnă neapărat că sunteți stresat. Cu toate acestea, dacă vă confrunțați cu mai multe dintre aceste simptome și acestea interferează cu viața dumneavoastră de zi cu zi, este o idee bună să discutați cu medicul dumneavoastră. Acesta vă poate ajuta să stabiliți dacă stresul este vinovatul și vă poate recomanda strategii pentru gestionarea acestuia.

S-ar putea să vă simțiți copleșit, anxios sau mereu pe muchie de cuțit. Iritabilitatea, furia sau nerăbdarea pot deveni însoțitoare mai frecvente.





Sentimentul de deprimare, tristețe sau chiar depresie poate fi, de asemenea, un semn al stresului.

Pierderea interesului pentru activitățile care vă plăceau odată este o altă consecință emoțională frecventă a stresului. Dificultatea de a vă concentra, de a vă aminti lucruri sau de a lua decizii vă poate, de asemenea, întuneca gândirea. Senzația de neliniște și energie sau, dimpotrivă, de moleșeală și oboseală, sunt ambele semne că stresul vă afectează starea de spirit.

Somnul poate fi perturbat de stres, ceea ce duce la dificultăți în a adormi sau a rămâne adormit noaptea. Unele persoane pot dormi mai mult decât de obicei pentru a încerca să scape de grijele lor. Pentru a face față stresului, s-ar putea să apelați mai des la alcool sau droguri.

Vestea bună este că stresul nu trebuie să ne controleze. Există o serie de măsuri proactive pe care le putem lua pentru a preveni instalarea stresului în primul rând. Aceste metode preventive sunt ca și cum am construi un sistem de apărare solid împotriva stresului.

Menținerea unei diete sănătoase este un exemplu excelent. Consumul de alimente nutritive oferă organismului energia și rezistența de care are nevoie pentru a face față provocărilor. Exercițiile fizice regulate sunt o altă măsură preventivă puternică. Activitatea fizică este un factor fantastic de eliberare a stresului și de stimulare a dispoziției.

Un somn suficient și de calitate este esențial și pentru prevenirea stresului. Atunci când sunteți bine odihnit, sunteți mai bine echipat pentru a face față inevitabililor factori de stres care apar în calea noastră.

Imaginați-vă că strângeți cu putere o minge antistres. Acest sentiment de eliberare și de topire a tensiunii este exact ceea ce urmăresc tehnicile eficiente de gestionare a stresului acut.

Stresul acut, acea explozie pe termen scurt pe care o simțim ca răspuns la o situație sub presiune, poate fi o sabie cu două tăișuri. Deși neplăcut, ne poate motiva, de asemenea, să ne ridicăm la înălțimea provocării.

În timp ce stresul acut vine și pleacă, gestionarea stresului pe termen lung necesită metode continue. Aceste metode de urmărire pot fi ca niște blocuri de construcție pentru o persoană mai puternică, mai rezistentă la stres. Luați în considerare ajutorul profesional, grupurile de sprijin sau comunitățile online pentru încurajare. Nu uitați, obiceiurile sănătoase precum exercițiile fizice, dieta și somnul sunt aliații dumneavoastră. Practicați tehnici de relaxare, reduceți consumul de stimulente și conectați-vă cu cei dragi pentru sprijin. Nu vă fie teamă să stabiliți limite și să vă protejați bunăstarea.



Una dintre metodele preventive se numește intenții de implementare. Vă simțiți copleșit de acea listă de lucruri de făcut? Această tehnică vă va ajuta să umpleți golul dintre intenție și acțiune.

Imaginați-vă că v-ați stabilit un obiectiv de a face mai multă mișcare. Intențiile de punere în aplicare duc lucrurile un pas mai departe. Identificați o situație specifică (cum ar fi faptul că vă simțiți stresat după serviciu) și o asociați cu o acțiune planificată în prealabil (cum ar fi să vă încălțați pantofii de sport și să vă îndreptați direct spre o alergare de 20 de minute). Prin asocierea situațiilor cu comportamente specifice, intențiile de punere în aplicare fac mai ușoară urmărirea obiectivelor și reducerea stresului pe termen lung.

O altă tehnică pe care o puteți folosi este **tehnica ABCDE**. Vă simțiți blocat într-un ciclu de gânduri și emoții negative? Tehnica ABCDE, dezvoltată de Albert Ellis, vă poate ajuta să vă eliberați.

**A** reprezintă Adversitatea - situația care vă declanșează stresul.

**B** este convingerea dumneavoastră cu privire la situația respectivă. Gândurile tale sunt utile sau dăunătoare?

**C** reprezintă consecințele - modul în care convingerile tale te fac să te simți și să te porți.

**D** de la Disputa - puneți la îndoială acele convingeri nefolositoare și înlocuiți-le cu unele mai realiste.

**E** este energizarea - schimbarea pozitivă a emoțiilor și acțiunilor dumneavoastră atunci când adoptați convingeri mai sănătoase.

Tehnica ABCDE vă permite să preluați controlul asupra gândurilor dumneavoastră și să întrerupeți reacția în lanț dintre evenimentele stresante și reacțiile negative. Prin contestarea convingerilor nefolositoare, puteți cultiva o perspectivă mai pozitivă și puteți gestiona stresul mai eficient.

Vă simțiți încordat? Respiră adânc cu respirația pentru relaxare. Această tehnică se concentrează pe încetinirea respirației pentru a activa răspunsul natural de relaxare al corpului dumneavoastră. Găsiți o poziție confortabilă, închideți ochii dacă doriți și concentrați-vă pe respirații lente și profunde prin nas și expirații prin gură. Simțiți-vă burta ridicându-se și coborând cu fiecare respirație. Cu fiecare expirație, imaginați-vă că eliberați tensiunea și stresul. Repetați timp de câteva minute și simțiți cum vă cuprinde calmul.

Aveți nevoie de o modalitate rapidă de a vă detensiona? Încercați tehnica de respirație 4-7-8. Este simplă și eficientă. Inspirați adânc pe nas numărând până la patru, rețineți respirația numărând până la șapte, apoi expirați încet pe gură

numărând până la opt. Repetați acest ciclu timp de câteva minute. Modelul de respirație ritmică vă ajută să vă calmați mintea și corpul, promovând relaxarea și reducerea stresului.

Stresul poate fi inevitabil, dar emoțiile pozitive pot acționa ca un scut, amortizându-i impactul. Cultivarea recunoștinței, a bucuriei și a optimismului vă poate stimula rezistența și vă poate ajuta să faceți față provocărilor mai eficient.

Iată un exercițiu simplu numit "Trei lucruri bune". Înainte de culcare, în fiecare seară, luați câteva minute pentru a reflecta la trei lucruri pozitive care s-au întâmplat în timpul zilei. Acestea pot fi victorii mari sau mici momente de bucurie. Savurați aceste experiențe și lăsați emoțiile pozitive să vă cuprindă. Concentrându-vă în mod conștient pe lucrurile bune, vă puteți construi o bază emoțională mai puternică pentru a face față stresului.

Nu uitați, gestionarea stresului nu înseamnă doar să vă calmați; înseamnă, de asemenea, să vă consolidați puterea emoțională. Așadar, umpleți-vă viața cu experiențe pozitive și practici precum "Trei lucruri bune" pentru a crea un tampon împotriva stresului și a promova bunăstarea generală.

Cel mai puternic factor de protecție împotriva stresului este construirea unor relații puternice și semnificative cu alte persoane. Familia ne poate proteja de adversitățile cu care ne confruntăm și ne poate oferi un scut protector împotriva stresului.

Următorul nostru subiect este construirea rezilienței!

## TEMA 4. CONSTRUIREA REZILIENȚEI

Viața nu este întotdeauna ușoară, uneori ne aruncă lămâi. Uneori sunt mici eșecuri, iar alteori sunt provocări majore. Dar ceea ce îi diferențiază pe unii oameni este capacitatea lor de a-și reveni, de a se adapta și de a continua să meargă înainte. Această capacitate se numește reziliență.

Reziliența nu înseamnă să eviți stresul sau dificultățile; înseamnă să ai instrumentele și resursele necesare pentru a le depăși în mod eficient. În această prezentare, vom explora factorii cheie care contribuie la construirea rezilienței și vom discuta strategii care să vă ajute să dezvoltați această calitate puternică.

Imaginați-vă că sunteți un copac magnific, puternic și rezistent, care înfruntă orice furtună. Aceasta este esența construirii rezilienței. Un exercițiu numit



"Copacul vieții mele" poate fi un instrument puternic pentru a vă cultiva forța interioară. Luați un pix și hârtie, sau găsiți un instrument digital, dacă preferați. Haideți să creștem împreună reziliența!

Stabilirea de obiective este o modalitate fantastică de a construi reziliența. Dar să recunoaștem, calea către atingerea acestora nu este întotdeauna ușoară. Iată un exercițiu de stabilire a obiectivelor care încorporează obstacolele și punctele forte pe care le puteți valorifica pentru a le depăși:

În primul rând, trebuie să vă definiți obiectivul:

Imaginați-vă un munte pe care doriți să îl escaladați - acesta este obiectivul dumneavoastră. Fiți specific și scrieți-l. Ce doriți să realizați?

Apoi, identificați etapele:

Vizualizați o cărare care urcă pe munte. Aceștia sunt pașii pe care îi veți face pentru a vă atinge obiectivul. Împărțiți-vă obiectivul în etape mai mici, realizabile. Scrieți fiecare pas de pe calea voastră.

Acum trebuie să anticipați posibilele obstacole:

Munții pot fi înșelători. Pe măsură ce vă trasați pașii, gândiți-vă la potențialele obstacole pe care le-ați putea întâlni pentru fiecare pas. Poate fi vorba despre lipsa de timp, îndoiala de sine sau lipsa de resurse. Scrieți aceste obstacole potențiale lângă fiecare pas.

Apoi, identificați-vă punctele forte:

Dar munții dezvăluie, de asemenea, văi ascunse de forță. Acum, pentru fiecare obstacol, identificați forța interioară pe care o aveți și care vă poate ajuta să îl depășiți. Poate că este vorba despre perseverența ta, ingeniozitatea ta sau capacitatea ta de a învăța din eșecuri. Scrieți aceste puncte forte lângă obstacolele corespunzătoare.

Efectuând acest exercițiu, vă creați, în esență, o foaie de parcurs către obiectivele dumneavoastră, dotată cu instrumentele necesare pentru a depăși orice obstacol pe parcurs. Nu uitați, reziliența nu înseamnă să evitați provocările; înseamnă să aveți conștiința de sine și puterea de a le depăși.

# Well-Youth!



European  
Association for  
Adult  
Development



virtualcampus



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută informațiilor conținute în aceasta.