



SkillFul AID

Empowering Creative
Entrepreneurs and
Sustainable
Microbusinesses

Reziliență creativă

Modulul 1:

Mentalitatea adaptativă și gestionarea crizelor



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project number: 2024-2-RO01-KA210-ADU-000295626

Obiectivele modulului



Înțelegerea rezilienței în
munca creativă



Identificarea factorilor de
stres și a riscurilor cheie



Învățarea strategiilor de
adaptare a mentalității



Crearea unui tablou
personalizat de reziliență

Ce este reziliența?



Capacitatea de a-ți reveni, de a te adapta și de a crește în urma provocărilor



Include atât dimensiunea emoțională, cât și cea operațională



Este esențială pentru profesioniștii creativi care se confruntă cu incertitudinea

Ce este reziliența: 5 sfaturi utile pentru a-ți
îmbunătăți reziliența



RESILIENCE

Cele trei dimensiuni ale rezilienței



1. Anticiparea –
previzionarea și
pregătirea pentru
provocări



2. Adaptarea –
răspunsul flexibil la
schimbare



3. Regenerarea –
învățarea și
revenirea după
eșecuri

Încălzire:
Activitate
cu
metafore

Sugestie: „Afacerea mea
este ca...”

Exemple: o barcă în
furtună, un zmeu în vânt

Încurajează reflecția
personală și
conștientizarea emoțională

Identificarea riscurilor

Utilizați o grilă de risc:
probabilitate versus impact

Categorii de riscuri: financiare,
emoționale, operaționale,
externe

Identificați cele mai importante
3 riscuri pentru afacerea
dumneavoastră

Identificarea riscurilor

O **grilă de risc** este un instrument vizual care ajută la analizarea și clasificarea riscurilor pe baza probabilității de apariție și a impactului riscului.

Este o metodă sistematică de identificare, evaluare și prioritizare a riscurilor, facilitând luarea deciziilor privind gestionarea amenințărilor.

Grila este construită cu probabilitatea de apariție pe axa orizontală (X) și impactul pe axa verticală (Y), constituind celule care reprezintă nivelurile de risc (ridicat, mediu, scăzut).

Identificarea riscurilor

Risk assessment matrix

		Likelihood				
		Very unlikely to happen	Unlikely to happen	Possibly could happen	Likely to happen	Very likely to happen
Impact	Catastrophic consequences	Moderate	Moderate	High	Critical	Critical
	Significant consequences	Low	Moderate	Moderate	High	Critical
	Moderate consequences	Low	Moderate	Moderate	Moderate	High
	Low consequences	Very Low	Low	Moderate	Moderate	Moderate
	Negligible consequences	Very Low	Very Low	Low	Low	Moderate

Schimbări de mentalitate

Mentalitatea fixă:
„Așa a fost
întotdeauna”

Mentalitatea
adaptivă: „Ce pot
învăța sau
schimba?”

Creșterea are loc
atunci când alegi
să te adaptezi

Zone de creștere



Zona fricii: evitare, anxietate



Zona de învățare: curiozitate, deschidere



Zona de creștere: inovare, reziliență



Reflecție: În ce zonă te afli de obicei?

Urmăriți: Construirea unei afaceri creative reziliente

Creative Minds,
Smart Money



HOSTED BY 🔥 SAMANTHA ECK

Prezentarea modelului Tabloul Rezilienței

Secțiuni: Scopul principal,
Riscuri, Sisteme de asistență



Plan de urgență,
instrumente de bunăstare
personală, strategii de
adaptare



Conceput pentru a vă ajuta
să planificați și să reflectați

Activitate: Completați tabloul

Descărcați și completați formularul
Tabloul rezilienței

Verificați acest link:

<https://www.culturehive.co.uk/wp-content/uploads/2021/07/Creative-Resilience-Canvas.pdf>

Lucrați independent, apoi împărtășiți
în perechi sau grupuri

Discutați despre o idee sau o acțiune
pe care ați descoperit-o.



Mini provocare

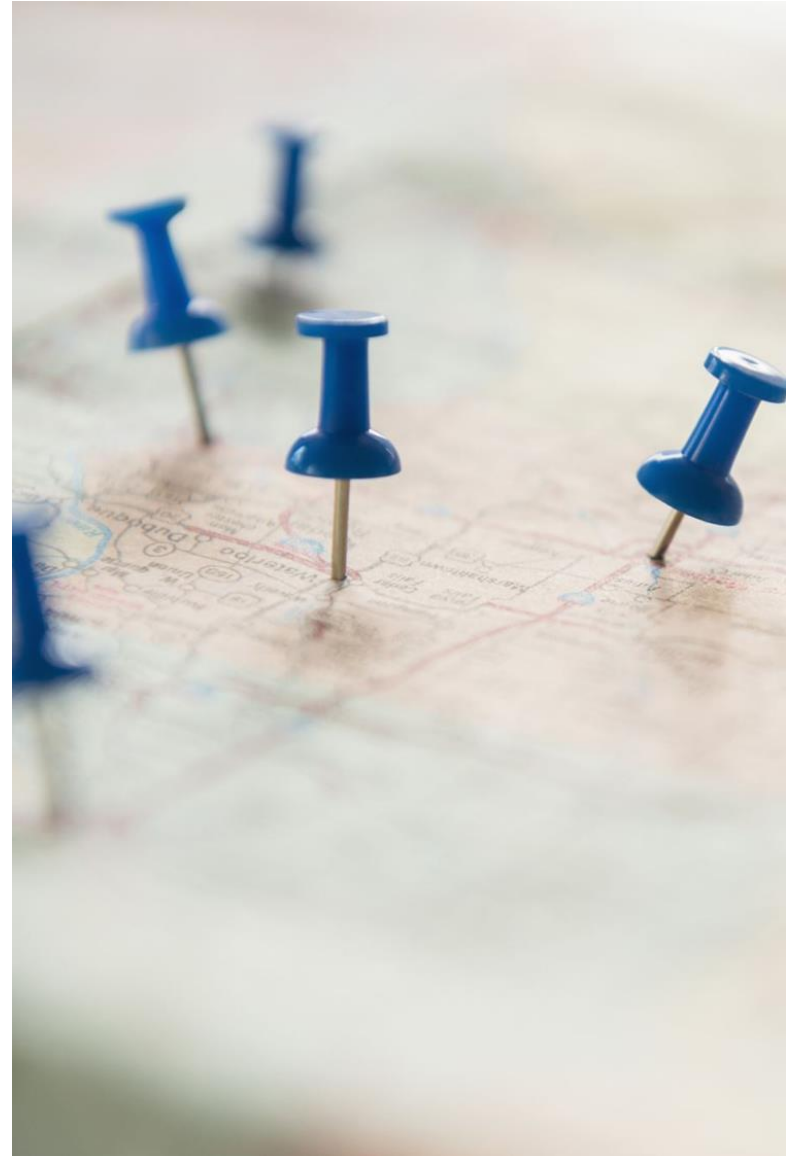
Alegeți o acțiune din
tablou

Implementați-o în
următoarele 7 zile

Reflecțați asupra
modului în care aceasta
vă influențează
mentalitatea sau
afacerea.

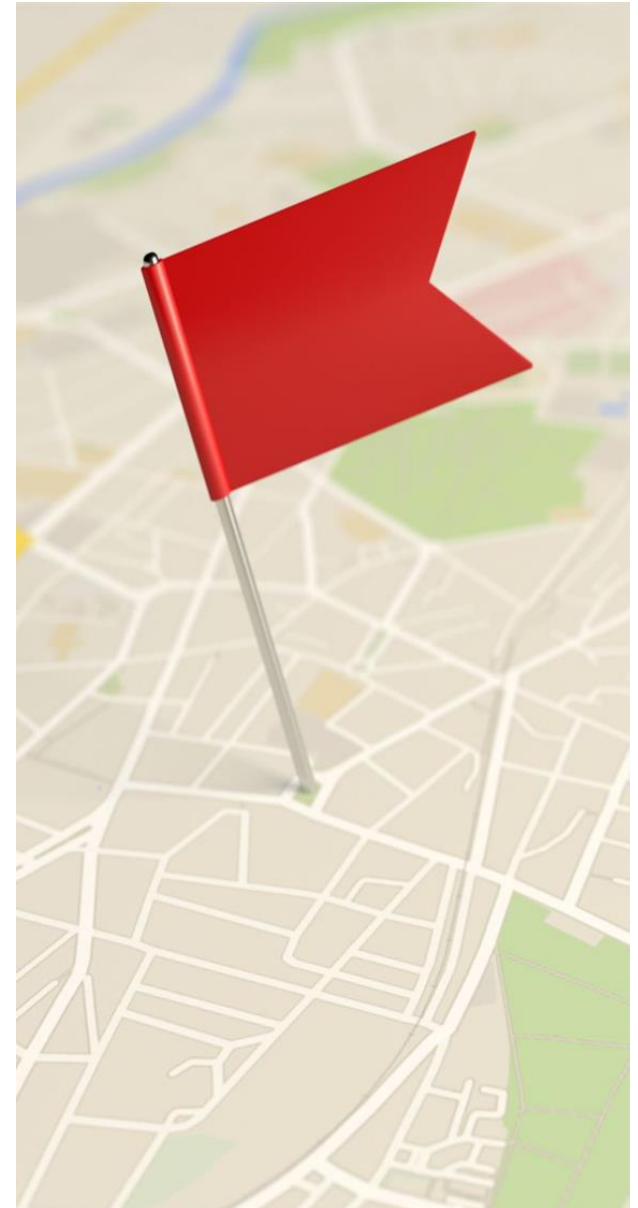
Reflecții

- Ce v-a surprins în legătură cu harta dumneavoastră de reziliență?
- Pe ce punct forte vă bazați deja?
- Ce acțiune mică vă puteți angaja să faceți acum?



Resurse suplimentare

- <https://www.culturehive.co.uk/resources/creative-resilience-canvas-an-introduction-and-template/>
- <https://www.culturehive.co.uk/resources/remaining-positive-and-resilient-time-to-pivot/>
- <https://www.culturehive.co.uk/wp-content/uploads/2020/05/Strategic-Road-Map-Adam-Gallacher.pdf>
- <https://hbr.org/2016/06/resilience-is-about-how-you-recharge-not-how-you-endure>



Rezumat și reflecție finală



Construiți reziliența
în mod intenționat?



Care este cea mai
importantă concluzie
pe care o trageți din
acest modul?



Cine vă poate sprijini
în această călătorie?

Caiet de lucru cursanți privind reziliența creativă

Întrebare de reflecție : Cum ați descrie afacerea dumneavoastră creativă în prezent?

Folosiți o metaforă (de exemplu, „o barcă în furtună”, „o floare care crește prin beton”).

Metafora mea: _____

Grila de cartografiere a riscurilor:

Enumerați 3 riscuri potențiale în afacerea dumneavoastră:

- Risc financiar: _____
- Risc emoțional : _____
- Risc operațional : _____

Top 3 riscuri în funcție de impact și probabilitate :

1. _____ 2. _____ 3. _____



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project number: 2024-2-RO01-KA210-ADU-000295626