



SkillFul AID

**Empowering Creative
Entrepreneurs and
Sustainable
Microbusinesses**

Mentalități adaptative & Gestionarea crizelor

Un ghid de sprijin pentru formatorii/facilitatorii/antrenorii care lucrează cu antreprenori creativi și microîntreprinderi — cum să facilitați, să aplicați și să valorificați la maximum cele 7 exerciții din acest caiet de lucru.

Cuprins

1. Introducere și context
2. Cui se adresează acest atelier?
3. Cum se structurează sesiunea
4. Ghid exerciții
5. Sfaturi pentru facilitare
6. Urmărirea rezultatelor după sesiune

Sectiunea 1

Introducere și context

Acest manual a fost conceput în urma cursului de formare „TRAIN THE TRAINERS” desfășurat la Brașov în 22 și 23 aprilie 2026, pentru a ajuta antreprenorii creativi să-și dezvolte două seturi de competențe interconectate: **capacitatea de a menține o mentalitate adaptabilă** în fața eșecului și a incertitudinii, precum și capacitatea de a **gestiona crizele** într-un mod practic și structurat.

Pentru cei care lucrează cu microîntreprinderi — freelanceri, artiști, designeri, fotografi, consultanți independenți, artizani digitali — aceste competențe sunt deosebit de importante. Spre deosebire de o companie cu mai multe departamente, microantreprenorul este simultan director general, echipa de vânzări, serviciul clienți și departamentul financiar. Când ceva nu merge bine, nu există niciun loc în care să „ascundă” impactul emoțional.

"Afacerea mea sunt eu. Când afacerea eșuează, mi se pare că eu sunt cel care a eșuat."

— o frază des întâlnită în rândul microantreprenorilor din domeniul creativ

Rolul coach-ului, în acest context, nu se rezumă doar la a oferi instrumente. Acesta constă în crearea unui mediu sigur în care antreprenorul să-și poată observa tiparele de gândire fără a fi judecat, să

extragă învățăminte reale din dificultățile trecute și să construiască sisteme simple de gestionare a situațiilor neprevăzute pentru viitor.

Ipoteză cheie:

Exercițiile din acest caiet de lucru dau cele mai bune rezultate atunci când antreprenorul a trecut recent printr-o criză sau un eșec. Experiența trăită constituie materia primă a exercițiilor. Criza nu trebuie să fie neapărat una dramatică — chiar și un client care nu răspunde, un proiect care nu a decurs cum trebuie sau o lună cu venituri slabe reprezintă puncte de plecare excelente.

Sectiunea 2

Cui se adresează acest atelier?

Profilul participantului ideal

Aceste exerciții sunt concepute pentru antreprenori creativi aflați în fazele incipiente sau în etapa de consolidare a microîntreprinderii lor. De obicei:

- Lucrează singuri sau cu 1-3 persoane
- Identitatea personală este strâns legată de proiectul profesional
- Le este greu să facă distincția între „eu” și „afacere” atunci când ceva nu merge bine
- Evită să planifice scenarii negative din cauza superstiției sau a disconfortului emoțional
- Învăță mai bine prin experimentare decât prin modele teoretice
- Răspund bine la formatele vizuale, practice și participative

Când să folosiți aceste exerciții

Context	Abordare recomandată
Ședință de coaching individuală (90–120 min)	Alegeți 2–3 exerciții care sunt cele mai relevante pentru situația actuală a clientului
Atelier de grup (o jumătate de zi)	Toate cele 7 exerciții, cu pauze de discuție între grupuri

Program continuu de mentorat	Un exercițiu pe sesiune, cu recapitularea celui anterior în sesiunea următoare
Retragere sau program intensiv (o zi întreagă)	Caiet de lucru complet, cu timp suplimentar alocat reflecției și discuției

Sectiunea 3

Cum se structurează sesiunea

Arcul narativ recomandat

Cele 7 exerciții urmează o progresie logică pe care coach-ul trebuie să o respecte:

- 1. Conștientizare** (Ex. 1 — Verificarea mentalității): Punctul de plecare. Înțelegerea modului în care participantul reacționează în prezent.
- 2. Reflecție asupra trecutului** (Ex. 2 — Provocarea de reîncadrare): Abordați evenimentele recente dintr-o altă perspectivă.
- 3. Acțiune cu risc redus** (Ex. 3 — Planificarea unui mic experiment): Treceți de la percepție la experimentare concretă.
- 4. Cartografierea grilei de risc:** Structurați ce ar putea merge prost, fără a exagera gravitatea situației.
- 5. Plan de urgență** (Ex. 5 — Planul B Lite Canvas): Să aveți un plan B simplu și accesibil.
- 6. Resurse interne și externe** (Ex. 6 — Canvasul rezilienței): Inventariați ceea ce există deja ca sprijin.
- 7. Integrare socială** (Ex. 7 — Bingo): Recunoașteți aceste abilități la ceilalți și la dumneavoastră.

Recomandare privind ordinea exercițiilor

Dacă sesiunea este scurtă, acordați prioritate Ex. 1 (diagnosticul), Ex. 4 (cartografierea) și Ex. 5 (planul B). Aceste trei exerciții formează un ciclu complet de conștientizare – analiză – pregătire.

Durata orientativă a sesiunii (3 ore)

Etapa	Durata	Exercițiu(i)
Deschidere și context	15 min	Prezentarea antrenorului + obiectivul zilei
Diagnosticul mentalității	25 min	Exercițiul 1
Reflecție asupra provocărilor	30 min	Exercițiul 2
Pauză	10 min	—
Experimentare și asumarea riscurilor	35 min	Exercițiile 3 și 4
Planificarea pentru situații neprevăzute	25 min	Exercițiul 5
Reziliență și resurse	20 min	Exercițiul 6
Încheiere energizantă	20 min	Exercițiul 7 (Bingo)

Ghid exerciții

Evaluarea mentalității — Cum reacționezi la eșecurile din afaceri?

20–25 min

Individual

Reflecție scrisă

Obiectiv

Sensibilizarea participanților cu privire la tiparele de gândire automate ale antreprenorului atunci când ceva nu merge bine. Distingerea între reacțiile caracteristice unei mentalități fixe (autocritică, catastrofism, renunțare) și cele ale unei mentalități adaptative (găsirea de soluții, învățare).

Cum se facilitează

1. Rugați participantul să se gândească la un eșec recent — orice, mare sau mic.
2. Citiți cu voce tare propoziția: „*Când ceva nu merge bine în afacerea mea, de obicei mă gândesc la...*”
3. Acordați 5 minute pentru a scrie liber, fără rețineri. Subliniați: nu există răspunsuri corecte sau greșite.
4. Invitați participanții să identifice tiparele: ce anume din ceea ce au scris se încadrează în care dintre cele 4 categorii (autocritică, gândire catastrofică, renunțare, căutarea unei soluții)?
5. Discuție: „*În ce categorie se încadrează gândurile dvs., de cele mai multe ori?*”

Întrebări de aprofundare

- "Este acest tipar recent sau l-ați recunoscut de mult timp?"
- "Ce situații specifice tind să activeze mentalitatea fixă?"
- "Au existat vreodată momente în care ați reacționat într-un mod mai adaptativ? Ce a fost diferit?"

Atenție: Pentru antreprenorii creativi a căror identitate este strâns legată de muncă, secțiunea „Mentalitate fixă” poate trezi sentimente de rușine. Este normal: cu toții avem gânduri fixe. Scopul este să observăm, nu să judecăm.

Provocarea „Reîncadrării” — Transformarea provocărilor din trecut în lecții de viață

25–30 min

Individual sau în perechi

Reflecție structurată

Obiectiv

Să-l ajute pe antreprenor să privească o dificultate din trecut dintr-o perspectivă de creștere: să extragă învățăminte, să identifice ce a fost și ce nu a fost sub controlul său și să definească cum ar acționa diferit.

Cum se facilitează

1. Cereți-i să aleagă o provocare recentă — de preferință ceva care încă îl „apasă”.
2. Ghidați-l în parcurgerea celor 4 pași ai exercițiului: Selectare, Descriere, Analiză, Împărtășire.
3. Concentrați-vă în special pe cele 3 întrebări cheie: ce am învățat, ce voi face altfel, ce a fost/nu a fost sub controlul meu.
4. Dacă exercițiul se desfășoară în grup, formați perechi pentru faza de împărtășire — câte 5 minute fiecare.

Întrebări de aprofundare

- "Dacă un prieten de-al dvs. ar fi trecut prin această situație, ce i-ați spune?"
- "Ce «*măsură concretă*» va puteți angaja să faceți în următoarele 30 de zile?"
- "Ce ați schimba în abordarea dvs. dacă ați ști că este inevitabil ca situația să se repete??"

Sfat pentru microîntreprinderile din domeniul creativ: Mulți creativi au impresia că problemele lor sunt unice. Faza de împărtășire (pasul 4) este deosebit de eficientă, deoarece arată că tiparele provocărilor sunt surprinzător de comune — ceea ce reduce izolarea emoțională.

Planificarea experimentelor de mică amploare — Testează, învață, adaptează-te

25–30 min

Individual

Planificare practică

Obiectiv

Introduceți mentalitatea experimentării: în loc de schimbări majore, paralizante, antreprenorul învață să testeze ipoteze mici, cu costuri reduse și ușor de inversat.

Cum să facilitați

1. Reafirmați premisa: nu solicităm o strategie grandioasă. Solicităm cel mai mic test posibil care poate genera o învățare reală.
2. Ghid pentru pasul 1 (Domeniul de interes): care dintre cele 3 categorii (serviciu nou, tactică de marketing, proces intern) este cea mai urgentă?
3. În pasul 2 (Brainstorming), încurajați-i să genereze cel puțin 3 idei înainte de a alege.
4. În pasul 4 (Planificare), ipoteza este elementul cel mai important — ajută la formularea clară: „Cred că, dacă fac X, voi descoperi/obține Y.”
5. Pasul „Cel mai rău scenariu” este adesea ignorat — dedicați-i timp. Identificarea celui mai rău scenariu reduce teama de a încerca.

Întrebări de aprofundare

- "Care este cea mai mică versiune posibilă a acestui test care v-ar oferi totuși informații utile?"
- "Dacă acest experiment ar eșua, ce ați pierde de fapt? Se poate recupera?"
- "Ce indicator specific veți folosi pentru a decide dacă a funcționat sau nu?"

Cartografierea riscurilor — Prezentarea clară a riscurilor

25–30 min

Individual sau în grup

Analiză strategică

Obiectiv

Ajutați antreprenorul să clasifice riscurile afacerii sale într-o matrice 2x2 (impact vs. controlabilitate), făcând distincția între ceea ce necesită acțiuni proactive și ceea ce ar trebui pur și simplu monitorizat sau acceptat.

Cum să facilitați

1. Explicați cele 4 cadrane înainte de a începe: Pregătire pentru impact, Prioritate de acțiune, Monitorizare și acceptare, Gestionare eficientă.
2. Rugați-i să enumere 6–10 riscuri reale ale afacerii pe bilețele adezive sau pe hârtie. Fără filtre — totul contează.
3. Împreună, poziționați fiecare risc în matrice: mai întâi pe axa impactului, apoi pe axa controlabilității.
4. Prezentați exemplele din caietul de lucru abia după aceea — ca referință, nu ca ghid. Fiecare afacere are propriile riscuri.
5. Discuția despre cadrane este momentul cel mai valoros: „Ce faceți în legătură cu fiecare dintre acestea?”

Întrebări de aprofundare

- "Există vreun risc pe care l-ați clasificat ca având «impact redus» și care vă surprinde când îl vedeți aici?"
- "Care dintre cadranele «Pregătiți-vă pentru impact» vă ține cel mai mult treaz noaptea? Aveți deja un plan de urgență în vigoare?"
- "Care sunt cele două riscuri din categoria «Prioritate de acțiune» pentru care puteți lua măsuri concrete săptămâna aceasta?"

Notă ptr. facilitare: Pentru persoanele creative, cele mai dificile riscuri de identificat sunt cele „subtile” — blocajul creativ, epuizarea, comparația cu ceilalți. Acestea au adesea un impact mare și un grad redus de controlabilitate. Este important să li se acorde spațiu pentru a apărea în matrice.

Plan B Lite Canvas — Planul de urgență esențial

25 min

Individual

Planificare practică

Obiectiv

Elaborați un plan de rezervă simplu și realist pentru momentul în care activitatea este întreruptă — nu un plan strategic detaliat, ci strictul minim necesar pentru a continua să funcționați.

Cum să facilitați

1. Se începe cu „scenariul declanșator”: care este întreruperea cea mai probabilă sau cea mai temută? (boală, pierderea unui client cheie, defecțiune tehnică, criză personală...)

2. Foaie de lucru cu celule: Randament minim, Comunicarea cu clienții, Operațiuni de bază, Suport, Adaptări personale.

3. Puneți accentul pe simplitate: obiectivul este să aveți un model de lucru care poate fi completat în 20 de minute — nu un plan perfect, ci unul *existent*.

4. Se încheie cu „Pașii următori”: unde să păstrați planul? Ce acțiuni trebuie implementate săptămâna aceasta?

Întrebări de aprofundare

- "Dacă mâine nu ați putea lucra timp de două săptămâni, ce s-ar întâmpla mai întâi — și cum ați gestiona situația?"
- "Care este venitul minim absolut de care aveți nevoie pentru a vă acoperi cheltuielile esențiale?"
- "Cine este «persoana dvs. de încredere» care ar ști ce să facă dacă ați avea nevoie de ajutor urgent?"

Perspectivă pentru creativi: Mulți creativi se opun planificării scenariilor negative, deoarece consideră că astfel „atrag ghinionul”. O nouă perspectivă: A avea un plan B nu înseamnă pesimism — ci tocmai ceea ce ne permite să ne asumăm mai multe riscuri în viața de zi cu zi. Siguranța oferită de o rețea de relații ne permite să facem pași mai îndrăzneți.

Modelul „Canvas-ul Rezilienței” — Trasarea drumului către puterea personală

20 min

Individual

Cunoașterea de sine

Obiectiv

Faceți un inventar al resurselor de reziliență existente: punctele forte personale, rețeaua de sprijin, strategiile de adaptare, instrumentele disponibile și obiceiurile sănătoase. Adesea, antreprenorii dispun de mai multe resurse decât își dau seama.

Cum să facilitați

1. Prezentați exercițiul ca un „inventar al bogăției” — nu ca o analiză a lacunelor.
2. Completați cele 5 secțiuni: Puncte forte personale, Rețea de sprijin, Strategii de adaptare, Resurse și instrumente, Obiceiuri de reziliență.
3. Acordați o atenție specială secțiunii 2 (Rețeaua de sprijin): mulți creativi subestimează valoarea relațiilor lor ca resursă de afaceri.

4. Încheiați cu cele 3 *etape de acțiune*: Obicei nou, Cultivarea rețelei, Revizuire și reflecție. Solicitați un angajament concret pentru fiecare dintre ele.

Întrebări de aprofundare

- "Care dintre aceste calități le recunoașteți rar la dvs., dar pe care ceilalți le evidențiază de obicei?"
- "Există cineva în rețeaua dvs. de sprijin cu care nu ați mai vorbit de mult timp?"
- "Dintre obiceiurile pe care le-ați enumerat, care ar avea cel mai mare impact dacă l-ați practica în mod consecvent timp de 30 de zile?"

Bingo-ul mentalității adaptative — Identificarea competențelor din cadrul grupului

15–20 min

Grup (minimum 6 persoane)

Activitate de dinamizare / Încheiere

Obiectiv

Încheiați sesiunea într-un mod energizant, consolidând abilitățile exersate și creând legături între participanți. Fiecare celulă din bingo corespunde unei abilități legate de mentalitatea adaptativă pe care cineva din grup a demonstrat-o deja.

Cum să facilitați

1. Distribuiți grila 3x3. Fiecare participant se plimbă prin încăpere și găsește o persoană care corespunde fiecărei afirmații – apoi scrie numele acesteia în celulă.
2. Regula: nu puteți folosi aceeași persoană pentru mai mult de 2 celule.
3. După 10 minute, adunați grupul. Cine a completat cele mai multe celule? Care au fost cele mai greu de găsit?
4. Sărbătoriți poveștile care ies la iveală — fiecare celulă completată reprezintă o poveste reală de reziliență.

Variantă pentru sesiunea individuală

Coach-ul îi cere participantului să completeze cele 9 celule cu persoane din viața sa (personală și profesională) care au demonstrat deja aceste abilități — și apoi îl întreabă cu care dintre ele se identifică participantul însuși.

De ce să încheiem cu jocul de bingo: După exercițiile de introspecție și planificare, jocul de bingo reîncarcă energia, aduce bucurie și schimbă perspectiva participantului, transformându-l dintr-o „persoană cu probleme de rezolvat” într-o „persoană cu abilități valoroase”. Este o încheiere puternică.

Sfaturi de facilitare pentru un context creativ

Ce îi diferențiază pe creativi

Antreprenorii creativi prezintă caracteristici specifice care influențează modul în care aceștia răspund la acest tip de activitate:

Caracteristică	Implicații pentru coach
Fuziune puternică între identitate și muncă	Normalizați tiparele de gândire fixă; evitați limbajul care poate fi perceput ca o judecată a caracterului
Sensibilitate la eșecul în fața publicului	Creați un spațiu sigur înainte de a solicita participanților să împărtășească experiențe; asigurați confidențialitatea
Rezistență față de procese și structuri	Prezentați exercițiile ca „puncte de plecare”, nu ca formule rigide
Gândire vizuală și neliniară	Folosiți elementele vizuale din caietul de lucru ca puncte de referință; permiteți abateri și asocieri libere
Tendință spre izolare în situații de criză	Puneți în evidență secțiunea „Rețeaua de sprijin” (Ex. 6) și faza „Împărtășirea experiențelor” (Ex. 2)

Limbaj recomandat

Mici ajustări de limbaj fac o mare diferență în cazul acestui public:

- În loc de „ce a eșuat” → „ce v-a învățat acest proiect”
- În loc de „planul dvs. de gestionare a riscurilor” → „plasa dvs. de siguranță”
- În loc de „strategie” → „experiment” sau „următorul pas”
- În loc de „criză” → „perioadă de turbulențe” sau „moment de tranziție”

Când apar emoțiile

Aceste exerciții, în special Exercițiul 1 și Exercițiul 2, pot declanșa emoții puternice. Coach-ul ar trebui:

- Să rămână calm și să nu încerce să rezolve disconfortul prea repede

- Să valideze înainte de a redirecționa: „*Este perfect normal ca acest lucru să fie dificil.*”
- Să aibă pregătită o întrebare de tranziție sigură: „*De ce aveți nevoie pentru a continua?*”
- Să nu forțeze împărtășirea în grup atunci când există emoții intense în contextul individual

Sectiunea 6

Urmărirea rezultatelor după sesiune

Ce trebuie să faceți înainte de următoarea sesiune

Pentru ca munca depusă în cadrul exercițiilor să prindă viață, coach-ul vă poate sugera câteva angajamente mici de urmărire:

- **Din Exercițiul 3:** Lansați micul experiment ales și notați câte o observație pe zi, timp de 7 zile.
- **Din Exercițiul 5:** Salvați Planul B Lite Canvas într-un loc accesibil (pe telefonul mobil, într-un fișier din cloud) și împărtășiți-l cu o persoană de încredere.
- **Din Exercițiul 6:** Contactați o persoană din Rețeaua de sprijin cu care nu ați mai vorbit de mai mult de o lună.
- **Din Exercițiul 1:** Țineți un jurnal scurt de 5 minute timp de 2 săptămâni: „Astăzi, când ceva nu a mers bine, m-am gândit că ...”

Întrebări de recapitulare pentru următoarea sesiune

- "Ati demarat experimentul pe care l-ati planificat? Ce ati învățat?"
- "A existat un moment în această săptămână în care ati căzut în capcana mentalității fixe? Cum ati reacționat?"
- "Analizând Grila de riscuri, s-a materializat vreunul dintre aceste riscuri sau a devenit mai vizibil?"

O ultimă observație pentru coach: Cel mai mare impact al acestor exerciții nu provine din completarea corectă a acestora, ci din conversațiile care apar pe parcurs. Schemele vizuale sunt un pretext pentru dialog. Prezența dvs., întrebările pe care le puneți și atmosfera pe care o creați sunt adevăratul instrument de lucru.



SkillFul AID



Empowering Creative
Entrepreneurs and
Sustainable
Microbusinesses

