



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



RESURSE EDUCATIONALE PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALA

PROIECT *“TINERI IN MISCARE – MĂSURI ACTIVE
PENTRU UN VIITOR PROFESIONAL SUSTENABIL”*,
SMIS 336098

SUBACTIVITATEA 3.1 SERVICII SPECIALIZATE
PENTRU STIMULAREA OCUPARII CONFORM LEGII
NR.76/2002

1. JOBSCHOOL
CENTRU EDUCATIONAL

Proiect cofinanțat din FSE+





DEZVOLTAREA PERSONALA

Este un proces continuu de invatare, care presupune:

- explorarea resurselor interioare, identificarea punctelor forte si a limitarilor, transformarea lor in oportunitati
- antrenarea unei mentalitati pozitive, de crestere

TIPURI DE RESURSE EDUCATIONALE PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALA



RESURSE ONLINE

Resurse educationale digitale deschise, care integreaza multimedia, permitand interatiunea cu continutul, integrarea de jocuri educative, putand contine link-uri la resurse suplimentare de invatare



CURSURI

Traininguri in format fizic, care faciliteaza schimbarea perspectivei in cazul provocarilor, ofera tehnici pentru autocunoastere si depasirea anumitor blocaje



CARTI

Includ tehnici practice, concluzii rezultate din studii sau experienta autorilor, recomandari privind dezvoltarea personala (ex.adoptarea unei mentalitati de crestere, flexibile, schimbarea atitudinii etc.)

RESURSE EDUCATIONALE ONLINE



TUTORIALE VIDEO

Ofera recomandari referitoare la instrumentele utilizate pentru dezvoltarea personala



PODCAST-uri

Interviuri audio cu lideri din diverse domenii, focalizate pe aspecte legate de dezvoltarea personala



BLOG-uri

Jurnale in care sunt impartasite opinii referitoare la dezvoltarea personala



WEBINARII

Prezentari live, care permit audientei sa transmita intrebari si comentarii



PLATFORME ONLINE

Cursuri online de dezvoltare personala
Aplicatii online pentru testarea caracteristicilor personale



TUTORIALE VIDEO

Tutoriale gratuite de dezvoltare personala:

https://www.udemy.com/ro/topic/personal-development/free/?srltid=AfmBOorlL8PAIttBtUa0jdEB_uf8Nk0a0_oV5dd2tRB99r16YIoQ1KD_G - contine mai multe module de curs dedicate dezvoltarii personale, pornind de la autorefectie, planul de dezvoltare, instrumente de lucru pentru dezvoltarea personala

<https://www.youtube.com/watch?v=BzXXvgYU1gQ> – contine remarci utile referitoare la importanta inteligentei emotionale



PODCASTURI

- *“Imaginea de sine, stima de sine si mentalitatile performantei”*, Daniela Nica (<https://florinrosoga.ro/daniela-nica/>) – abordeaza importanta imaginii de sine in atingerea obiectivelor personale si profesionale
- *“Strategii de schimbare si cum scapam de obiceiurile proaste”*, Andrei Rosca (www.change.ro, https://www.youtube.com/playlist?list=P_LdhWqB1FJINyflANcypf32pBU3mgEDI6E) – abordeaza modalitatile de schimbare prin eliminarea obiceiurilor care ne impiedica sa progresam



PODCASTURI

- “Obiceiuri care cultiva un mindset sanatos”, George Nedelcu (<https://open.spotify.com/episode/2yQC3T0gP6k3AcOPAPoaY9>) – se focalizeaza pe cultivarea unei mentalitati pozitive pentru a gestiona eficient stresul si a performa
- “Despre gandirea critica”, Radu Atanasiu (<https://florinrosoga.ro/radu-atanasiu/>) – abordeaza tehnici de gandire critica care ne ajuta sa luam decizii mai bune



BLOGURI

- Idei, povesti si sfaturi utile referitoare la cariera profesionala
(<https://successacademy.ro/blog/>) – blog dedicat tinerilor, continand recomandari utile pentru dezvoltarea carierei profesionale
- Inteligenta emotionala
(<https://refleqt.ro/articole/>) - articole care abordeaza diferite aspecte practice legate de inteligenta emotionala
- Solutii practice pentru cresterea increderii in fortele proprii
(<https://geaninatimofte.ro/stima-de-sine-si-increderea-in-tine/>)



WEBINARII

- “De la amanare la curaj si actiune”,
(<https://www.bootcamp.ro/webinar/>) – se focalizeaza pe pasii concreti pentru a elimina procrastinarea si a trece la actiune
- “Dezvoltarea inteligentei emotionale prin tehnici NLP” (<https://www.traininguri.ro/dezvoltarea-inteligentei-emotionale-prin-tehnici-nlp/>),
urmareste gestionarea gandurilor si emotiilor pentru a genera stari si comportamente benefice si a dezvolta relatii armonioase cu cei din jur



Platforma wordwall.net include chestionare si jocuri destinate dezvoltarii personale.

<https://wordwall.net/ro-ro/community/dezvoltare-personal%C4%83>)

- ☐ Joc “De la autodescoperire la CRED IN MINE”
(<https://wordwall.net/ro/resource/95087840/dezvoltare-personal%c4%83/de-la-auto-descoperire-la-cred-%c3%aen-mine>)
- ☐ Chestionar online “Cum definiti succesul?”
(<https://wordwall.net/ro/resource/87180552/dezvoltare-personal%c4%83/%c3%aencrederea-%c3%aen-sine>)

PLATFORME ONLINE



- ❑ Platforma PSIHOSENSUS ACADEMY ofera module de curs destinate dezvoltarii abilitatilor esentiale pentru dezvoltarea personala si profesionala (<https://academy.psihosensus.eu/>)
- ❑ Platforma proiectului MATRIX (<https://platform.matrix-eu.com/login/index.php>) include module de self training pentru dezvoltarea abilitatilor de angajabilitate ale tinerilor

PLATFORME ONLINE

Cursuri de dezvoltare personala,
(www.brightway.ro,
<https://www.ecalificat.ro/lang/ro/detalii-domeniu/dezvoltare-personala.html>)

Includ module referitoare la:

- ❑ **Comunicarea asertiva** – urmareste oferirea de instrumente pentru comunicarea clara a opiniilor si a feedback-ului si colaborarea buna cu cei din jur
- ❑ **Mentalitatea de crestere** (Growth Mindset) – urmareste intelegerea modului de functionare a creierului si cultivarea unei mentalitati flexibile
- ❑ **Rezolvarea problemelor** (Problem solving)- urmareste utilizarea cat mai eficienta a resurselor logice pe care le avem la dispozitie pentru rezolvarea problemelor



CURSURI



Cursuri de dezvoltare personala (www.brightway.ro , <https://www.ecalificat.ro/lang/ro/detalii-domeniu/dezvoltare-personala.html>)

Includ module referitoare la:

- ☐ ***Inteligenta emotionala*** – urmareste gestionarea emotiilor pentru asigurarea echilibrului personal si a unor relatii sanatoase cu ceilalti
- ☐ ***Managementul stresului*** – urmareste identificarea si gestionarea factorilor de stres interni si externi
- ☐ ***Public Speaking*** – urmareste dezvoltarea tehnicilor de vorbit in public

CURSURI

❑ ***“MINSET”***, Carol S.Dwek

Cartea abordeaza cele 2 tipuri de mentalitate (fixa si de crestere) si influenta acestora asupra performantelor personale si profesionale.

❑ ***“ATITUDINEA ESTE TOTUL”***, Jeff Keller

Cartea se focalizeaza pe importanta adoptarii unei atitudini pozitive si proactive pentru atingerea obiectivelor personale si profesionale

❑ ***“CUM SA FACI PACE CU IMPERFECTIUNEA”***,
Dr.Elliot Cohen

Cartea ofera tehnici practice pentru depasirea perfectionismului, debarasarea de stima de sine scazuta, de gandurile si sentimentele care nu sunt constructive



CARTI

VA MULTUMIM!

FPIMM Brasov 

+40268325654 

fpimmbv@yahoo.com 

www.fpimm.ro 