

# SCOALA DE COMPETENTE



Program de dezvoltare și educație pentru viața adultă  
pentru adolescenți



## Școala de Competențe pentru copii și adolescenți - educație pentru viața adultă -

Dacă școala ne învață să trecem examene teoretice, **Școala de Competențe** îi pregătește pe tineri pentru examenele practice ale vieții!

- Programul este alcătuit din 12 module (12 luni), fiecare modul constând în 4 întâlniri pe durata unei luni.
- Întâlnirile se desfășoară săptămânal – o sesiune online de 2 ore pe săptămână.
- În fiecare trimestru avem o întâlnire față în față, de jumătate de zi.
- Sesiunile sunt interactive, iar participanții primesc teme practice, pe care trebuie să le prezinte la următoarea sesiune.
- Participanții primesc la final certificate care atestă parcurgerea modulelor și competențele dobândite.
- Cursurile se organizează pe grupe de 10 participanți cu vârsta între 14-18 ani.
- Înscrierile se fac pe tot parcursul anului, **NU CONTEAZĂ DE UNDE ÎNCEPI, CONTEAZĂ SĂ TERMINI!**



# ȘCOALA DE COMPETENȚE

1

## STABILIREA OBIECTIVELOR

Orice drum e mai ușor, dacă ți-ai definit clar unde vrei să ajungi

2

## RELAȚIA MEA CU TIMPUL

Organizare eficientă, activități utile, 'hoți de timp', prioritizare

3

## COMUNICAREA – CHEIA SUCCEULUI

Comunicare, ascultare, cum dai și cum primești feedback, cum te faci mai ușor înțeles, verbal, nonverbal

4

## INTELIGENȚĂ EMOTIONALĂ

Emoții - relații – rezultate  
gestionarea trăirilor, a relații cu sine și cu ceilalți, antrenament pentru încrederea în sine

5

## PUBLIC SPEAKING

Înlocuiește tracul și teama de ridicol cu încredere în tine, antrenează-te să îi influențezi pe ceilalți

6

## TREZEȘTE LIDERUL DIN TINE

Ce face, ce este și cum este un lider, cum formăm, inspirăm și conducem echipe

7

## RELAȚIA MEA CU BANII

Cum îți faci un buget care să te ajute să îți cumperi ceea ce îți dorești, relația între muncă și bani, ce înseamnă cost, preț, ce sunt taxele

8

## ANTREPRENOR DE SUCCES

Antreprenor, sau angajat? Cum începi o afacere, cum facem un plan de afaceri

9

## COMUNITĂȚI SUSTENABILE

Comunitățile viitorului, cum ne adaptăm schimbărilor climatice, cum să trăim sănătos, hrana și dezvoltarea umană

10

## ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVETI

Care sunt cele mai potrivite metode pentru tine? Cum să te pregătești pentru teste, examene, cum să procesezi mai ușor informația

11

## ORIENTARE ÎN CARIERĂ

Care sunt valorile mele? Cercetare activă pentru identificarea vocației și alegerea drumului profesional

12

## BUTONUL ANTI STRESS

Tehnici de gestionarea stresului – pașii de la anxietate la luciditate

INSCRIE-TE ÎN PROGRAM!

# REZULTATUL pe care îl promite Școala de Competențe:

## Pentru Familie

Tinerii participanți vor fi echipați cu instrumentele de care au nevoie pentru a înțelege viața reală și a evolua cu încredere spre etapa și responsabilitățile de adult:

- Vă veți înțelege mai ușor, relațiile se vor transforma măsurabil în bine
- Își vor gestiona timpul mai eficient și vor lucra cu priorități
- Vor ști nu doar ca trebuie să învețe ci și cum să învețe
- Vor ști cum să ia singuri deciziile de care au nevoie
- Vor crește stima de sine și încrederea în forțele proprii
- Relațiile cu cei din jur vor deveni mai productive
- Vor deveni mai autonomi
- Vor învăța să devină parteneri în comunitate, nu doar beneficiari ai sprijinului instituțional

## Pentru participanți

Iată ce vei exersa practic, împreună cu alți colegi, în echipă:

- Cum să te organizezi eficient și să îți stabilești prioritățile
- Cum să comunici, să te faci înțeles și să relaționezi eficient
- Cum să te înțelegi pe tine și să îți depășești temerile
- Cum să îți identifice pasiunile și ce ocupație ți s-ar potrivi ca adult
- Cum să vorbești în public și să îi influențezi pe alții
- Ce înseamnă banii și cum se fac
- Cum să îți faci un plan de viață, sau de afaceri
- Respect, toleranță și diversitate, versus bullying & shaming
- Vei lucra în echipă și vei face parte dintr-o comunitate, care nu te va lăsa să rămâi în urmă, ci te va sprijini să produci rezultate

# Înscrieri și Tarife


---

PLATA PER MODUL

800 Ron / participant / 4 sesiuni

PLATA PROGRAM INTEGRAL 12 MODULE  
- 20%reducere

Informații și Înscrieri:

 +40725884159

 [socratelearning@gmail.com](mailto:socratelearning@gmail.com)

