

BOOST YOUR DIGITAL INTELLIGENCE

2023-3-CY02-KA210-YOU-000182324

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Prezentarea proiectului

- ✓ *un proiect european* finanțat prin programul **Erasmus+** pentru o perioadă de 18 luni – iul 2024 – dec 2025
- ✓ *un parteneriat la scară mică* între **3 entități europene** – 2 ONG-uri și 1 IMM – din 3 țări europene: Cipru (coordonatoarea), România și Croația
- ✓ are ca principal **scop** *să împuternicească și să sprijine tinerii vulnerabili în accesarea oportunităților de angajare în economia digitală, prin îmbunătățirea abilităților și competențelor lor digitale*

OBIECTIVELE PROIECTULUI

- ✓ **Creșterea gradului de pregătire digitală**, a rezilienței și a capacității tinerilor și, în mod mai specific, a tinerilor aflați în dificultate
- ✓ **Consolidarea capacității de inserție profesională** a tinerilor aflați în dificultate prin dezvoltarea competențelor și abilităților lor digitale
- ✓ **Promovarea accesului egal** la tranziția pe piața muncii pentru tinerii aflați în dificultate prin dezvoltarea competențelor digitale
- ✓ **Sprijinirea capacității de inserție profesională**, a incluziunii și a diversității tinerilor în toate domeniile educației, formării și tineretului

GRUPURILE ȚINTĂ

1. TINERII

- ✓ cu vârsta cuprinsă între **18 și 30 de ani**
- ✓ care **nu sunt angajați**, nu urmează niciun program educațional sau de formare profesională (NEET)
- ✓ care **sunt vulnerabili** în ceea ce privește șansele de acces la un loc de muncă sau la formare profesională din motive individuale sau structurale (de exemplu, handicap, șomaj de lungă durată, rezultate școlare insuficiente/competențe profesionale insuficiente, proveniență din migrație)
- ✓ care **sunt hotărâți să își dezvolte competențele digitale cheie** cu scopul de a-și găsi un loc pe piața muncii, menținându-și în același timp sănătatea mentală și emoțională și având capacitatea de a influența colegii și comunitatea și de a disemina rezultatele proiectului



GRUPURILE ȚINTĂ

2. LUCRĂTORII CU TINERII

- ✓ cu vârsta de peste 18 ani
- ✓ profesioniști sau voluntari care lucrează cu tineri pentru a le sprijini dezvoltarea personală și profesională;
- ✓ care dețin cunoștințe solide despre problemele actuale ale tinerilor;
- ✓ care doresc să-și dezvolte competențele în domeniul inteligenței digitale;
- ✓ care manifestă interes pentru metodologia non-formală;
- ✓ care au capacitatea de a transfera abilitățile și competențele nou dobândite tinerilor din mediul lor de lucru;
- ✓ capabili să influențeze alți tineri, comunitatea și părțile interesate pentru a promova transformarea personală, socială și profesională a tinerilor.

3. **ONG-uri și IMM-uri** din domeniul incluziunii, educației, cercetării și formării tinerilor, care vor utiliza în continuare rezultatele proiectului.



UNDE NE GĂSIȚI...

WEBSITE-ul proiectului B-DIGI: www.bidigi.eu

Pagina de Facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61566789641513>



SCAN ME

1. INTRODUCERE

În lumea de astăzi, care se schimbă rapid, competențele digitale sunt esențiale pentru participarea activă în societate. Pentru tinerii care se confruntă cu bariere sociale, economice, educaționale sau geografice, alfabetizarea digitală deschide ușa către oportunități, conexiuni și responsabilizare.

Alfabetizarea digitală înseamnă mai mult decât utilizarea unui computer - include:

- Găsirea și evaluarea informațiilor online
- Comunicarea responsabilă și gestionarea identității digitale
- Siguranța în mediile virtuale
- Utilizarea creativă și încrezătoare a instrumentelor digitale

Aceste competențe sunt vitale pentru educație, angajare, exprimare personală și angajament civic. Incluziunea digitală acționează ca un puternic egalizator, oferind tuturor tinerilor mijloacele de a învăța, de a contribui și de a-și modela viitorul.



CHESTIONAR DE EVALUARE INIȚIALĂ



SCAN ME



BiDiGi
BOOST YOUR DIGITAL
INTELLIGENCE

1. INTRODUCERE

Manualul privind Modul în care Competențele Digitale pot contribui la Dezvoltarea Tinerilor dezvoltat și elaborat în cadrul proiectului B-Digi prezintă alfabetizarea digitală prin șase domenii de bază:

1. Comunicare digitală
2. Managementul proiectelor
3. Competențe software
4. Securitatea cibernetică
5. Dezvoltarea tinerilor
6. Mentorat

Fiecare secțiune combină *teoria, sfaturi practice și activități din viața reală*, ajutându-i pe tineri să-și dezvolte atât abilitățile tehnice, cât și gândirea critică.

Prin sprijinirea tinerilor incluși, manualul contribuie la promovarea unei generații mai incluzive, mai calificate și mai reziliente. Manualul promovează accesul egal la oportunitățile digitale și încurajează învățarea pe tot parcursul vieții - permițând tinerilor să se apere singuri, să se implice în comunitățile lor și să modeleze cu încredere viitorul digital.



2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.1. Introducere

Alfabetizare digitală = o combinație de **abilități sau competențe** în *găsirea, înțelegerea, evaluarea, utilizarea, partajarea și crearea* de **conținut digital** folosind tehnologia și internetul (Cornell University, 2009)

Alfabetizare digitală = capacitatea de **a accesa computerul/mobilul/internetul** pentru activitățile noastre zilnice și de a fi conectați cu alții prin intermediul internetului. **Competențele digitale sunt acele capacități care îi permit unui individ să trăiască, să învețe și să lucreze într-o societate digitală.** (JISC, 2015)

2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.2. Teoria

Diferiți termeni comuni pentru alfabetizarea digitală pe care trebuie să îi cunoașteți:

- Cunoașterea mass-media (media literacy)
- Alfabetizarea informațională (information literacy)
- Cunoașterea TIC
- Comunicare și colaborare
- Gestionarea identității
- Abilități de învățare

2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.2. Teoria

Aspecte ale alfabetizării digitale:

- Puterea internetului:
- Utilizarea e-mailurilor
- Utilizări ale aplicațiilor
- Utilizări ale browserului
- Utilizări ale aplicațiilor guvernamentale
- Utilizări ale interfeței de plată
- Utilizări etice ale internetului
- Amenințări ale securității cibernetice



2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.2. Teoria

8 elemente ale alfabetizării digitale :

- Cultural** - cum să se implice în mod adecvat în norme, valori și contexte unice.
- Cognitiv** - abilități de gândire critică.
- Constructiv** - pentru a crea sau a produce conținut digital.
- Comunicativ** - să comunice eficient prin intermediul platformelor digitale.
- Încredere** - încrederea în sine pentru a utiliza și explora noi instrumente și platforme digitale.
- Creativitate** - Utilizarea creativității în utilizarea instrumentelor digitale.
- Critic** - *Dezvoltarea unei abordări critice față de conținutul digital*
- Civic** - impactul acțiunilor digitale asupra societății

2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.2. Teoria

Cetățenie digitală:

9 Elements of Digital Citizenship



2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.3. Cum să aplicați

1. Educație

- Vlog-s
- Wiki
- Podcasturi

2. Știință

- Tehnologia utilizează știința pentru a rezolva probleme
- Știința utilizează tehnologia pentru a face noi descoperiri

3. Cultură

- Internetul permite oamenilor să se conecteze cu orice parte a lumii și să creeze experiențe comune, conținut online și un sentiment de apartenență

4. Comunicare

- oamenii pot comunica acum în direct oriunde s-ar afla

5. Afaceri

- Indiferent de dimensiunea întreprinderii dumneavoastră, tehnologia are beneficii tangibile și intangibile care vă vor ajuta să faceți bani și să obțineți rezultatele pe care le cer clienții dumneavoastră.

6. Sănătate

- Telemedicină / Sisteme de tele-sănătate
- Purtabil
- Sisteme informatice

2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.3. Cum să aplicați

Activitatea nr. 1:

Căută referințe despre tine pe internet căutându-ți numele folosind motorul de căutare preferat. Tot ce trebuie să faci este să introduci numele tău pentru a găsi "adevăratul tău" și nu o altă persoană cu același nume sau o reprezentare unidimensională a ta. Este aceasta o reprezentare exactă a ceea ce ești, a intereselor tale, a ceea ce găsești interesant și a ceea ce împărtășești cu alții online?

După ce ai analizat rezultatele căutării, aruncă o privire la **discuția TedX** "[What Do Your Digital Footprints Say About You?](#)" a expertului în educație digitală și social media Nicola Osbourne.

2. ALFABETIZARE DIGITALĂ

2.4. Resurse suplimentare

- ❑ BBC Learning English Course - Ce este alfabetizarea digitală -

https://www.youtube.com/watch?v=_LElWqXi7Ag

- ❑ GPB Education - Cetățenie digitală - https://www.youtube.com/watch?v=yfZN4_gP5kQ

- ❑ Kaspersky - 11 sfaturi de siguranță pe internet pentru securitatea ta online -

<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>

3. COMUNICARE ONLINE

3.1. Introducere

- **Comunicarea online** - un aspect **esențial al vieții moderne**, transformând modul în care oamenii interacționează, lucrează și împărtășesc informații.
- În prezent, persoanele și organizațiile se conectează prin intermediul unei **varietăți de platforme online**, inclusiv social media, e-mailuri, videoconferințe, aplicații de mesagerie și forumuri.
- Capacitatea de a **se conecta instantaneu cu oameni din întreaga lume** a condus la o lume mai interconectată, în care granițele geografice și fuzurile orare nu mai sunt obstacole semnificative.
- Pe măsură ce comunicarea online continuă să evolueze, aceasta aduce atât **oportunități**, cât și **provocări**, de la probleme legate de confidențialitate și securitate la impactul interacțiunilor digitale asupra relațiilor personale și dinamicii profesionale.
- Înțelegerea dinamicii comunicării online este esențială pentru **navigarea eficientă în această eră digitală**.



3. COMUNICARE ONLINE

3.2. Teoria

- **Teoria bogăției media** (Daft & Lengel, 1986) presupune că **diferite medii de comunicare variază în ceea ce privește capacitatea lor de a transmite informații și de a gestiona ambiguitatea**. Mijloacele bogate (cum ar fi convorbirile video) sunt mai potrivite pentru a transmite mesaje complexe, în timp ce mijloacele slabe (cum ar fi mesajele text sau e-mailurile) sunt mai potrivite pentru comunicarea directă și lipsită de ambiguitate. Dezvoltarea rapidă a instrumentelor online, inclusiv a conferințelor video, a roboților de chat și a platformelor de colaborare, exemplifică modul în care progresele tehnologice au făcut comunicarea online mai flexibilă și mai eficientă.
- **Teoria procesării informațiilor sociale** (Walther, 1992) abordează **modul în care oamenii formează relații și transmit emoții în mediile online**. Walther a susținut că, în timp ce comunicarea față în față permite indicii emoționale instantanee prin limbajul corpului și tonul vocii, comunicarea online compensează aceste indicii permițând persoanelor să dezvolte un sentiment de conexiune în timp.



3. COMUNICARE ONLINE

3.2. Teoria

- **Teoria comunicării în rețea** (Castells, 2009) explorează în **continuare impactul spațiilor digitale asupra interacțiunii umane**, subliniind rolul rețelelor sociale în comunicarea online. Platformele de social media precum Facebook, Twitter și LinkedIn facilitează comunicarea pe scară largă care transcende granițele geografice și structurile tradiționale de putere, permițând persoanelor să se conecteze, să partajeze și să colaboreze la scară globală.
- **Teoria construcției sociale a tehnologiei** (Bijker, Hughes, & Pinch, 1987) subliniază **interacțiunea dintre oameni și tehnologie în modelarea practicilor de comunicare**. Conform acestei teorii, proiectarea și utilizarea tehnologiei nu sunt neutre, ci sunt influențate de factori sociali, politici și culturali.

3. COMUNICARE ONLINE

3.3. Cum să aplicați

1. Alegerea instrumentului de comunicare potrivit pentru fiecare task

- ✓ Dacă o companie are nevoie de un brainstorming de idei pentru un produs nou, o întâlnire video pe platforme precum **Zoom** sau **Google Meet** permite membrilor echipei să interacționeze față în față, să partajeze materiale vizuale și să discute idei în timp real.
- ✓ Pentru distribuirea unui raport actualizat sau confirmarea unei întâlniri, e-mailul sau platformele de mesagerie precum **Slack** sau **Microsoft Teams** sunt mai eficiente și consumă mai puțin timp.

2. Scrierea eficientă pentru claritate și ton

- ✓ Folosiți linii "subiect" în e-mailuri care rezumă conținutul și asigurați-vă că tonul corespunde contextului.
- ✓ Atunci când aveți îndoieli, alegeți politețea și claritatea. De exemplu, în loc să scrieți: "Am nevoie de acest lucru până vineri", gândiți-vă să spuneți: "Ați putea furniza acest lucru până vineri?"
- ✓ Atunci când este posibil, utilizați **Outlook**.



3. COMUNICARE ONLINE

3.3. Cum să aplicați

3. Construirea și gestionarea identității online

- ✓ Actualizați-vă periodic profilurile online (**LinkedIn**) pentru a reflecta rolurile și realizările dumneavoastră actuale.
- ✓ Mențineți coerența între platforme, asigurându-vă că profilurile dvs. personal și profesional se completează reciproc.
- ✓ Fiți atent la conținutul pe care îl postați sau distribuiți, în special pe rețelele de socializare, deoarece acesta contribuie la amprenta dvs. digitală.

4. Ascultare activă și feedback prompt

- ✓ Pentru a îmbunătăți ascultarea activă în cadrul reuniunilor online, utilizați instrumente precum funcția de chat pentru a împărtăși comentarii sau a pune întrebări, asigurându-vă că vocea tuturor este auzită.
- ✓ În comunicarea asincronă (de exemplu, e-mail), puneți întrebări deschise care invită la clarificări sau discuții suplimentare. De exemplu, în loc să scrieți: "Am înțeles, voi face asta", spuneți: "Vă înțeleg îngrijorarea. Puteți clarifica dacă doriți ca eu să revizuiesc întregul document sau doar prima secțiune?"

3. COMUNICARE ONLINE

3.3. Cum să aplicați

5. Gestionarea problemelor de comunicare și a conflictelor

- ✓ În caz de conflict, luați un moment de pauză înainte de a răspunde. Recitiți mesajul și gândiți-vă cum ar putea fi perceput răspunsul dumneavoastră.
- ✓ Dacă este necesar, sugerați mutarea conversației pe un canal de comunicare mai personal (cum ar fi un apel video) pentru a preveni alte neînțelegeri.

6. Asigurarea confidențialității și securității

- ✓ Dacă partajați informații sensibile prin e-mail, luați în considerare utilizarea serviciilor de e-mail criptate, cum ar fi **ProtonMail**.
- ✓ Atunci când participați la reuniuni online, utilizați protecția prin parolă și săli de așteptare în instrumente precum Zoom pentru a preveni accesul neautorizat. În plus, asigurați-vă că verificați autenticitatea mesajelor înainte de a deschide atașamentele sau de a da clic pe linkuri, deoarece acestea ar putea duce la atacuri de phishing.
- ✓ Folosiți întotdeauna parole puternice și unice pentru conturile dvs. online, activați autentificarea cu doi factori (2FA) acolo unde este posibil și fiți precauți când partajați informații sensibile pe platforme nesecurizate.



3. COMUNICARE ONLINE

3.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

1. Brodovskaya, E., Vladimirova, T., Dombrovskaya, A., Leskonog, N., Ognev, A., Shalamova, L., & Shchegortsova, Y. (2021). Căutarea inteligentă a strategiilor de minimizare a riscurilor de comunicare pe internet a adolescenților și tinerilor. În Proceedings of Fifth International Congress on Information and Communication Technology: ICICT 2020, Londra, volumul 1 (pp. 261-268). Springer Singapore.
2. Caspi, A., & Etgar, S. (2023). Exagerația răspunsurilor emoționale în comunicarea online. Computers in Human Behavior, 146, 107818.

4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.1. Introducere

DPM reprezintă **gestionarea proiectelor digitale**, cum ar fi site-uri web, software, aplicații și campanii de marketing.

Acesta combină **cunoștințele tehnice** cu **metodologiile agile** pentru a stimula inovarea.

Manageri de proiecte digitale:

- ✓ **Planificarea, executarea și livrarea** proiectelor în conformitate cu obiectivele
- ✓ Respectarea **bugetului și a termenelor limită**
- ✓ Coordonarea **echipelor interfuncționale** (dezvoltatori, designeri, marketeri)

Obiectivul principal: **Adaptabilitatea** în medii tehnologice în evoluție rapidă

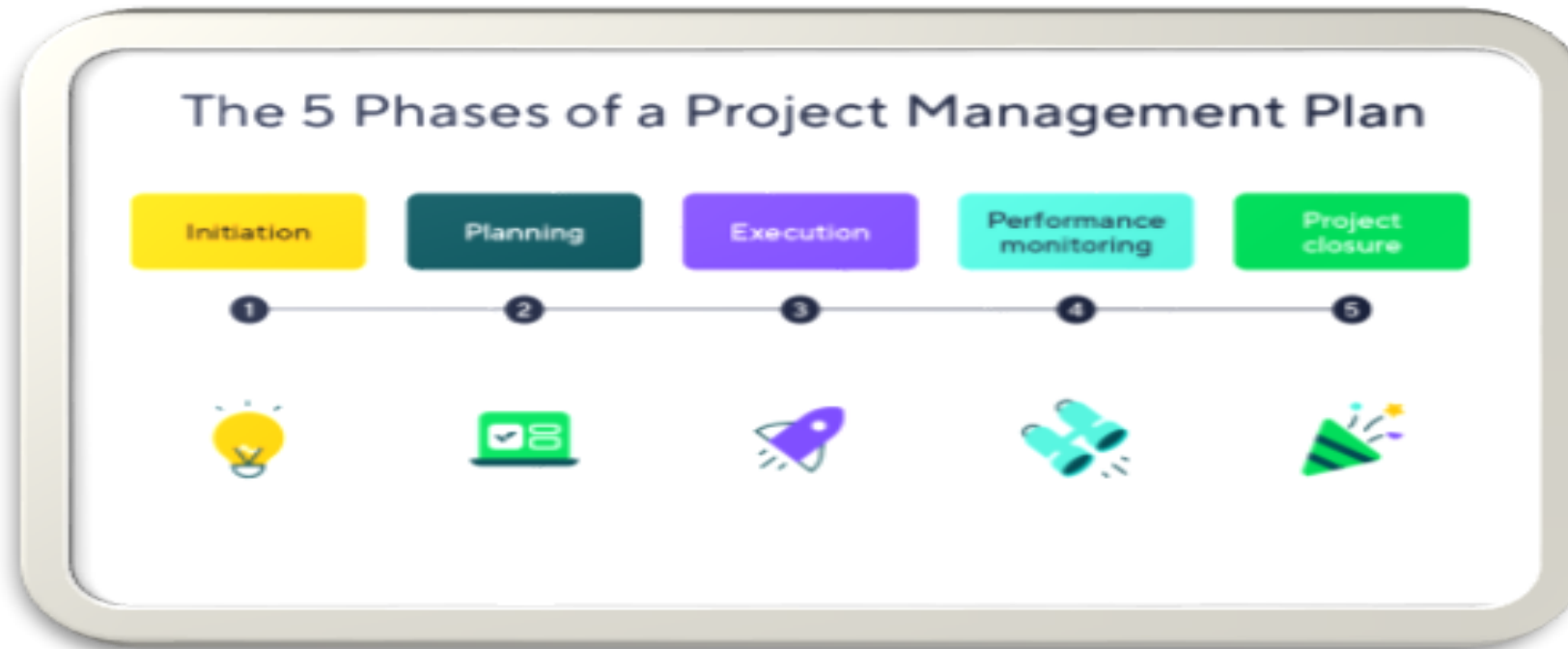
DPM utilizează instrumente digitale pentru a îmbunătăți: Urmărirea, comunicarea, colaborarea

Pe măsură ce transformarea digitală ia amploare, DPM este **esențială pentru succes și inovare.**



4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.1. Introducere



4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.1. Introducere

Alegeți instrumentele potrivite

Alegeți software-ul potrivit pentru sarcini, urmărirea timpului și comunicare (de exemplu, Trello, Asana, Slack).

Stabiliți obiective și termene-limită clare

Utilizați platforme precum Monday.com pentru a vizualiza termenele și a monitoriza progresul.

Utilizați funcții de colaborare

Instrumente precum Google Docs și Notion permit co-editarea și feedback-ul în timp real.

Automatizați sarcinile repetitive

Simplificați fluxurile de lucru cu Zapier sau Microsoft Power Automate.

Revizuiți și ajustați periodic

Rămâneți agili - revizuiți frecvent progresul și rafinați planurile folosind tablouri de bord și rapoarte digitale.



4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.2. Teoria

Teoria adaptării conduse de agilitate susține că succesul în proiectele digitale depinde de capacitatea de:

- ✓ Adaptare la schimbări rapide
- ✓ Adoptare de tehnologii în evoluție
- ✓ Permitearea colaborării continuă

De ce funcționează Agile în mediile digitale:

Proiectele digitale sunt **iterative și flexibile**, nu liniare

Suținerea metodologiilor agile (de exemplu, **Scrum, Kanban**):

- ✓ Flexibilitate și transparență
- ✓ Răspuns rapid la schimbarea domeniului de aplicare, a instrumentelor și a priorităților
- ✓ **Feedback** continuu și perfecționare



4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.2. Teoria

Rolul colaborării:

- Echipele sunt interfuncționale (design, dezvoltare, marketing, analiză)
- Comunicarea și colaborarea deschisă sunt esențiale pentru succesul proiectului

Pentru a reuși, **managerii de proiecte digitale** trebuie:

- Îmbrățișați **flexibilitatea** și **planificarea iterativă**
- Promovarea unei **culturi de echipă bazate pe colaborare**
- **Adaptarea constantă** la noile nevoi ale clienților și la schimbările tehnologice

4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.3. Cum să aplicați

Pentru a derula cu **succes un proiect digital**,

- ✓ începe prin a defini în mod clar **domeniul de aplicare, obiectivele și rezultatele așteptate**, stabilind **obiective SMART** în concordanță cu părțile interesate.
- ✓ alcătuieste **o echipă interfuncțională** cu roluri clar atribuite.
- ✓ utilizează **instrumente de gestionare a proiectelor** precum **Trello**, **Asana** sau **Jira** pentru a organiza sarcinile și a urmări progresul în mod eficient.
- ✓ Împărte proiectul în etape ușor de gestionat, aplicând metodologiile **Agile** sau **Waterfall**, după caz.
- ✓ Asigură **comunicarea periodică cu echipa** prin intermediul unor instrumente precum **Slack** sau **Teams** și organizați întâlniri de verificare pentru a rămâne în concordanță.
- ✓ **Monitorizează continuu progresul** și fii gata să ajustezi termenele sau resursele atunci când este necesar.

La finalizare, livrați proiectul și efectuați o scurtă retrospectivă pentru **a evalua rezultatele** și a identifica lecțiile pentru îmbunătățirea viitoare.



4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Cărți

1. Managementul proiectelor digitale - Taylor Olson

Ghid cuprinzător privind elaborarea bugetului, termenele și coordonarea echipei.

2. *Scrum* - Jeff Sutherland

Principii agile cheie pentru a lucra mai rapid și mai eficient.

3. Proiectul Phoenix - Gene Kim et al.

Un roman cu perspective reale asupra IT, DevOps și succesului proiectelor.

4. GESTIONAREA PROIECTELOR DIGITALE

4.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Platforme online

- **Coursera** - Cursuri privind managementul proiectelor digitale și agile
- **LinkedIn Learning** - Cursuri despre instrumente agile, colaborare, leadership
- **edX** - Include "Managing Digital Transformation" și multe altele

Site-uri web și bloguri

- **ProjectManagement.com** - Articole, webinarii, instrumente pentru PM-uri digitale
- **PMI.org** - Institut global care oferă certificări, resurse și bloguri

5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.1. Introducere

Competența software = dezvoltarea de noi abilități și cunoștințe

- a avea o mentalitate de creștere
- rolul calificării în domeniul tehnologiei informației (ITQ) în sprijinirea cursanților
(*cursuri online, ateliere, coaching individual etc.*)
- beneficii personale: *abilitățile dumneavoastră de rezolvare a problemelor*
- proces continuu: *noi oportunități de învățare*

5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.2. Teoria

Beneficiile dobândirii de noi competențe software:

- Productivitate și eficiență** crescute
- Îmbunătățirea perspectivelor de angajare** și de dezvoltare a carierei
- Creativitate și inovare** sporite
- O mai **bună comunicare** și **colaborare** în cadrul echipelor
- Beneficii de **economisire a costurilor** și **a timpului** pentru organizații

5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.2. Teoria

Provocările cu care se confruntă începătorii:

- Interfețe software** copleșitoare
- Terminologie** complexă și jargon
- Dificultate** în înțelegerea caracteristicilor și funcțiilor
- Nu există **o înțelegere clară a scopului și aplicației** software-ului

5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.2. Teoria

Navigarea eficientă a competenței software:

- Urmarea de **cursuri și tutoriale** online
- Solicitarea de **ajutor** din partea experților și a colegilor
- Practicarea** regulată și **experimentarea** diferitelor caracteristici
- Împărțirea **sarcinilor** complexe în etape mai mici, ușor de gestionat
- Învățarea din greșeli** și solicitarea de feedback

5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.2. Teoria

Provocări comune cu care se confruntă oamenii atunci când construiesc software:

- Învățarea noțiunilor de bază
- Rămâneți la curent cu actualizările
- Gestionarea complexității
- Găsirea timpului pentru practică
- Depanarea problemelor

5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.3. Cum să aplicați

Cadrul ITQ este un set cuprinzător de standarde concepute pentru a oferi o metodă clară și concisă de evaluare a competenței unei persoane în diverse aplicații software.

Câteva puncte cheie :

- Niveluri de competență** - este împărțit în cinci niveluri, fiecare nivel corespunzând unui set specific de competențe și cunoștințe;
- Domenii de competență** - acoperă o gamă largă de domenii de competență, inclusiv procesarea textului, foi de calcul, baze de date, desktop publishing, prezentări și design grafic;
- Evaluare** - oferă o metodă standardizată de evaluare a competenței unei persoane în diverse aplicații software;
- Beneficii** - oferă mai multe beneficii atât persoanelor fizice, cât și organizațiilor;



5. COMPETENȚE SOFTWARE

5.4. Resurse suplimentare

- ❑ European E-Competences Framework 3.0 (2014) -

https://www.aicanet.it/documents/10776/141330/European-e-Competence-Framework-3.0_CEN_CWA_16234-1_2014.pdf/408848f2-a045-4c88-999f-1d7280d12ee8

- ❑ Curs online "Cadrul european de competență electronică pentru IMM-uri" -

<https://www.digitalsme.eu/online-course-european-e-competence-framework-for-smes/>

- ❑ 11 abilități de bază în domeniul calculatoarelor pe care trebuie să le știi: Un ghid pentru începători -

<https://blog.udemy.com/basic-computer-skills>

6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.1. Introducere

- Odată cu creșterea angajamentului online, crește și expunerea la **amenințări cibernetice** precum furtul de identitate, hărțuirea cibernetică și atacurile de phishing.
- **Conștientizarea securității cibernetice** în rândul tinerilor a devenit un aspect esențial în educarea noii generații cu privire la modul de a naviga în siguranță în lumea digitală.
- Adolescenții, care sunt adesea mai pricepuți la utilizarea tehnologiei, dar mai puțin informați cu privire la potențialele pericole online, sunt deosebit de vulnerabili la **riscurile informatice**.
- Sensibilizarea tinerilor cu privire la securitatea cibernetică nu este esențială doar pentru protecția individuală, ci și pentru construirea unei **comunități online mai sigure**.



6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.2. Teoria

- **Teoria socio-cognitivă** (SCT), propusă de Albert Bandura, oferă un cadru pentru înțelegerea modului în care tinerii pot dezvolta conștientizarea securității cibernetice și se pot angaja în comportamente online sigure.

SCT pune accentul pe rolul învățării prin observare, imitare și modelare în dobândirea comportamentului.

Persoanele, în special tinerii, învață observând comportamentele altora și imitând aceste acțiuni, în special atunci când aceste comportamente sunt întărite sau lăudate. În contextul securității cibernetice, tinerii învață adesea practicile de securitate de la colegi, membri ai familiei sau educatori. Prin urmare, modelarea comportamentelor online sigure și consolidarea pozitivă pot fi instrumente puternice în promovarea unei culturi a conștientizării securității cibernetice.

6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.2. Teoria

➤ **Teoria motivației de protecție (PMT)** dezvoltată de Rogers (1975) sugerează că **indivizii iau măsuri de protecție pe baza evaluării gravității unei amenințări, a vulnerabilității lor percepute la amenințare, a beneficiilor percepute ale măsurilor de protecție și a costurilor sau barierelor asociate cu luarea acestor măsuri.**

Atunci când se aplică tinerilor și securității cibernetice, PMT sugerează că este mai probabil ca tinerii să adopte comportamente online sigure dacă percep amenințările (de exemplu, furtul de identitate, hărțuirea cibernetică sau hărțuirea online) ca fiind grave, își recunosc vulnerabilitatea la aceste amenințări și înțeleg beneficiile adoptării unor măsuri de protecție, cum ar fi utilizarea setărilor de confidențialitate, aplicarea actualizărilor software sau evitarea comportamentelor online riscante.

6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.3. Cum să aplicați

1. Utilizați parole puternice, unice

- ✓ Utilizați un manager de parole pentru a genera și stoca parole complexe, unice.
- ✓ Multe manageri de parole, precum **LastPass** și **Dashlane**, sunt gratuite și ușor de utilizat și îi ajută pe tinerii utilizatori să evite riscul reutilizării parolelor.

2. Activați autentificarea cu doi factori

- ✓ Activați **2FA** pe toate conturile care oferă acest lucru, în special pe conturile de social media, e-mail și platformele de jocuri.
- ✓ Platforme precum Instagram, Facebook și Gmail oferă 2FA ca funcție gratuită.

6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.3. Cum să aplicați

3. Fiți precauți cu privire la informațiile personale

- ✓ Fiți atenți la ceea ce postați online.
- ✓ Reglați setările de confidențialitate pe platformele social media.
- ✓ Pe platforme precum **Instagram**, **TikTok** și **Facebook**, utilizatorii pot restricționa cine le vede postările, cine poate comenta și cine poate trimite mesaje directe.

4. Recunoașteți și evitați înșelătoriile de tip phishing

- ✓ Învățați să recunoașteți tentativele de phishing, fiind sceptici la mesajele nesolicitate care solicită informații personale. Un exemplu comun ar fi un e-mail de la o "bancă" care solicită detalii despre cont.
- ✓ Dacă treceți cu privirea peste linkuri fără să faceți clic pe ele, puteți afla dacă acestea conduc la site-uri web legitime.



6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.3. Cum să aplicați

5. Actualizări periodice ale software-ului

- ✓ Activați actualizările automate pentru dispozitivele, sistemele de operare și aplicațiile lor.
- ✓ Atât pe dispozitivele **Android**, cât și **pe cele iOS**, utilizatorii pot activa actualizările automate ale aplicațiilor în setări. Acest lucru garantează că software-ul lor rămâne sigur.

6. Utilizați rețele Wi-Fi securizate

- ✓ Evitați conectarea la rețele Wi-Fi nesecurizate, în special atunci când accesați conturi sensibile sau introduceți parole.
- ✓ Dacă trebuie să utilizați Wi-Fi public, utilizarea unei **rețele private virtuale (VPN)** este o practică bună. Un VPN criptează traficul de internet, asigurând securitatea datelor chiar și pe rețelele care nu sunt de încredere.

6. CONȘTIENTIZAREA SECURITĂȚII CIBERNETICE

6.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

1. "Cybersecurity for Kids: Protecting Your Digital Life" al Comisiei Federale pentru Comerț (FTC), <https://consumer.ftc.gov/identity-theft-and-online-security/protecting-kids-online>
2. "Tinerii și confidențialitatea digitală: Înțelegerea riscurilor și a protecțiilor" de către Centrul de Cercetare a Cyberbullying; <https://cyberbullying.org/>
3. Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying în rândul adolescenților și copiilor: o revizuire cuprinzătoare a situației globale, a factorilor de risc și a măsurilor preventive. *Frontiere în sănătatea publică*, 9, 634909.

7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.1. Introducere

Dezvoltarea tinerilor se bazează pe o abordare bazată pe **puncte forte**, care îi educă pe tineri în medii sigure și incluzive. **Relațiile pozitive cu mentorii, colegii și comunitățile** contribuie la dezvoltarea încrederii, a rezistenței și a identității.

Un principiu de bază este implicarea semnificativă - **tinerii ar trebui să participe activ la elaborarea programelor, să își asume roluri de conducere și să colaboreze în cadrul proiectelor**. Aceste experiențe dezvoltă abilități precum comunicarea, munca în echipă și rezolvarea problemelor.

Dezvoltarea tinerilor se concentrează, de asemenea, asupra **abilităților de viață**, a **sprijinului academic și a pregătirii pentru carieră**, pregătind tinerii să facă față provocărilor viitoare cu încredere.

În cele din urmă, aceasta le permite tinerilor să devină membri capabili, angajați și rezistenți ai societății.

7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.2. Teoria

Dezvoltarea tinerilor se bazează pe teorii care promovează **creșterea holistică** și **emanciparea**, în special prin abordarea **dezvoltării pozitive a tinerilor (PYD)**. PYD pune accentul mai degrabă pe punctele forte ale tinerilor decât pe deficiențele acestora.

Crearea **unor medii sigure și favorabile incluziunii** este esențială pentru dezvoltarea tinerilor, așa cum susține **teoria sistemelor ecologice**, care recunoaște influența familiilor, școlilor și comunităților. **Teoria învățării sociale** subliniază în continuare rolul mentoratului, în cadrul căruia tinerii învață prin observare, modelare și consolidare.

Angajarea și autonomia tinerilor sunt, de asemenea, centrale, bazându-se pe **teoria autodeterminării** - care subliniază importanța autonomiei, competenței și relaționării. Atunci când tinerii conduc și iau decizii, ei își dezvoltă abilități esențiale de viață și un puternic sentiment de proprietate.



7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.2. Teoria

Învățarea experiențială și practica practică, înrădăcinate în **teoriile constructiviste**, sunt vitale pentru dezvoltarea competențelor. Experiențele din lumea reală, cum ar fi stagiile sau munca în folosul comunității, contribuie la crearea unei punți între teorie și practică.

În cele din urmă, **evaluarea continuă și feedback-ul**, inspirate de **gândirea sistemică**, asigură faptul că programele rămân adaptabile și receptive la nevoile tinerilor.

Împreună, aceste teorii sprijină dezvoltarea unor tineri încrezători, rezistenți și capabili, pregătiți să contribuie la societate.

7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.3. Cum să aplicați

Aplicarea principiilor de dezvoltare a tinerilor necesită acțiuni strategice care creează **medii sigure, favorabile incluziunii și responsabilizării**. Organizațiile ar trebui să pună în aplicare politici care să promoveze **siguranța, competența culturală și toleranța zero față de discriminare**, ajutând tinerii să se simtă valorizați și respectați.

Mentoratul joacă un rol central. Mentorii instruiți oferă sprijin constant, modelează comportamente pozitive și construiesc relații de încredere care favorizează **reziliența, încrederea și creșterea**.

Programele eficiente **integrează**, de asemenea, **vocea și conducerea tinerilor**. Implicarea tinerilor în procesul de planificare și de luare a deciziilor le conferă autonomie, consolidează abilitățile de conducere și încurajează asumarea responsabilității pentru dezvoltarea lor

7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.3. Cum să aplicați

Dezvoltarea abilităților și învățarea prin experiență sunt esențiale. Activitățile precum **atelierelor, stagiile și proiectele comunitare** pregătesc tinerii pentru provocările lumii reale și încurajează implicarea civică.

Evaluarea continuă asigură îmbunătățirea continuă. Feedback-ul periodic din partea tinerilor și a părților interesate ajută la perfecționarea programelor, în timp ce **colaborarea cu familiile, școlile și comunitățile** asigură un sprijin consistent și holistic.

O abordare completă și incluzivă permite tinerilor să se dezvolte - și aduce beneficii comunității în general prin promovarea unei generații de lideri angajați, capabili și rezistenți.

7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

O serie de resurse pot sprijini profesioniștii în aprofundarea înțelegerii și aplicării principiilor dezvoltării tinerilor. Texte fundamentale precum *Positive Youth Development* de Richard M. Lerner și *The Ecology of Human Development* de Urie Bronfenbrenner oferă o bază teoretică, în timp ce *Teoria autodeterminării* de Ryan & Deci explorează motivația și autonomia.

Articolele științifice din reviste precum *Journal of Youth Development* și *Child Development* oferă cercetări empirice și bune practici pentru programele destinate tinerilor. Platformele online precum **Search Institute**, **CSSP** și **Youth.gov** oferă instrumente, cadre și perspective bazate pe dovezi pentru a sprijini mediile și implicarea favorabile tinerilor.

7. PRINCIPII DE DEZVOLTARE A TINERILOR

7.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Ateliere de lucru și oportunități de dezvoltare profesională sunt disponibile prin intermediul unor organizații precum **4-H** și **Agenția Națională pentru Dezvoltarea Tineretului**, în timp ce conferințe precum cele găzduite de **Forumul American pentru Politici de Tineret** informează practicienii cu privire la politici și inovații.

În cele din urmă, **inițiativele comunitare - inclusiv** studiile de caz de la **Big Brothers Big Sisters** sau **Boys & Girls Clubs of America** - oferă exemple practice și reale de strategii de succes pentru dezvoltarea tinerilor.

Aceste resurse permit educatorilor și practicienilor să conceapă programe de dezvoltare a tinerilor mai eficiente, mai incluzive și bazate pe dovezi.

8. MENTORAT ȘI ÎNDRUMARE

8.1. Introducere

Mentorat = o relație de obicei între o persoană mai în vârstă și una mai tânără, o relație care se bazează pe acceptare și sprijin, o relație care urmărește să ajute și să încurajeze potențialul partenerului mai tânăr, care evită încercările de a minimiza aspectele nefolositoare ale unei diferențe de putere;

- oferă oportunitatea de a avea modele pozitive;
- are rezultate atât terapeutice, cât și practice;
- poate stimula reziliența;

8. MENTORAT ȘI ÎNDRUMARE

8.2. Teoria

* **4 practici de program** care sunt esențiale pentru relații de mentorat puternice și eficiente:

- Efectuarea unei preselecții intensive rezonabile a potențialilor mentori;
- Realizarea de potriviri bazate pe interesele comune ale mentorului și ale persoanei îndrumate;
- Asigurarea unei formări intensive pentru mentori;
- Oferirea de instruire și sprijin după meci.

8. MENTORAT ȘI ÎNDRUMARE

8.2. Teoria

5 TIPURI DE MENTORAT

- Mentorat tradițional unu la unu.
- Mentorat de grup.
- Mentorat de echipă.
- Mentorat între egali.
- E-mentoring (mentorat online sau tele-mentoring).

8. MENTORAT ȘI ÎNDRUMARE

8.2. Teoria

4 PAȘI PENTRU APLICAREA UNUI PROGRAM DE MENTORAT

1. Proiectarea și planificarea programului
2. Managementul programului
3. Operațiuni de program
4. Evaluarea programului

Cele mai de succes strategii de mentorat sunt înrădăcinate în **grijă autentică, răbdare și adaptabilitate.**

8. MENTORAT ȘI ÎNDRUMARE

8.3. Modul de aplicare

4 pași pentru a construi un program de mentorat

1. Creați un acord de mentorat
2. Stabilirea obiectivelor programului
3. Elaborarea unui plan de dezvoltare personală
4. Celebrarea și încheierea unei relații de mentorat

8. MENTORAT ȘI ÎNDRUMARE

8.4. Resurse suplimentare

- ❑ Mentor Canada, 2023, [TipSheet](https://mentorcanada.ca/sites/default/files/2023-12/MM2024%20Tipsheet.pdf), <https://mentorcanada.ca/sites/default/files/2023-12/MM2024%20Tipsheet.pdf>
- ❑ Oscar Prieto-Flores & Jordi Freu, 2021, *Mentoring children and young people for social inclusion*;
https://www.google.ro/books/edition/Mentoring_Children_and_Young_People_for/Kp3yDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&pg=PT41&printsec=frontcover
- ❑ Torie Weiston-Serdan, 2017, *Critical Mentoring*,
https://www.google.ro/books/edition/Critical_Mentoring/qhHJEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&printsec=frontcover
- ❑ David L. DuBois & Michael J. Karcher, 2014, *Handbook of Youth Mentoring*,
https://www.google.ro/books/edition/Handbook_of_Youth_Mentoring/Ust1AwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Strategies+of+mentoring+young+people+pdf&printsec=frontcover

9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.1. Introducere

- **Dezvoltarea carierei** este procesul prin care indivizii **exploarează**, **stabilesc** și **avansează în viața lor profesională**. Aceasta implică o serie de activități și decizii care aliniază competențele, interesele și valorile unei persoane cu oportunitățile de pe piața muncii.
- Pe măsură ce mediul de lucru continuă să evolueze din cauza progreselor tehnologice, a globalizării și a schimbării peisajelor economice, dezvoltarea carierei a devenit din ce în ce mai importantă pentru a ajuta persoanele să navigheze prin aceste schimbări.
- Dezvoltarea carierei încorporează, de asemenea, conceptele de **învățare pe tot parcursul vieții**, **adaptabilitate și reziliență**, reflectând necesitatea de a actualiza în permanență competențele și de a se *adapta la evoluția pieței muncii*.
- Pentru tineri, dezvoltarea carierei capătă un rol deosebit de important pe măsură ce trec **de la educație la forța de muncă**, luând decizii care le vor influența viitorul.

9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.2. Teoria

Teoria Life-Span, Life-Space a lui Donald Super subliniază faptul că **dezvoltarea carierei este un proces continuu, dinamic, care are loc pe parcursul vieții unui individ**. Super (1990) a afirmat că dezvoltarea carierei nu se limitează la perioada de educație formală, ci se desfășoară de-a lungul diferitelor etape ale vieții. Aceste etape includ *creșterea, explorarea, stabilirea, menținerea și dezangajarea*. Modelul lui Super sugerează că indivizii trec prin diferite faze de dezvoltare a conceptului de sine, care apoi le influențează deciziile privind cariera.

Teoria alegerii carierei a lui John L. Holland (1997) oferă o altă perspectivă pentru înțelegerea dezvoltării carierei, în special în ceea ce privește modul în care **indivizii își aliniază interesele și personalitatea la mediile de lucru potrivite**. Potrivit lui Holland, oamenii tind să se încadreze în șase tipuri de personalitate: **Realist, Investigativ, Artistic, Social, Întreprinzător și Convențional** (RIASEC).

9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.2. Teoria

- Fiecăruia dintre aceste tipuri îi corespunde un anumit mediu de lucru care valorizează și încurajează anumite trăsături. **Teoria lui Holland** sugerează că **tinerii, pe măsură ce se maturizează, ar trebui să caute cariere care se aliniază tipurilor lor de personalitate pentru a obține satisfacție și succes la locul de muncă.**
- **Teoria socio-cognitivă a carierei** (SCCT), dezvoltată de Lent, Brown și Hackett (1994), se bazează pe teoria socio-cognitivă a lui Albert Bandura și subliniază rolul **autoeficacității**, al așteptărilor privind rezultatele și al obiectivelor personale în dezvoltarea carierei. SCCT susține că **alegerile și realizările profesionale sunt influențate de factori cognitivi, cum ar fi convingerile cuiva cu privire la abilitățile sale (autoeficacitatea) și rezultatele așteptate în urma urmării anumitor cariere.** Pentru tineri, SCCT este deosebit de relevant, deoarece aceștia se află adesea în primele etape ale formării carierei lor și este posibil să nu aibă încă o idee clară despre abilitățile lor într-un context profesional.



9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.3. Cum să aplicați

1. Expunere la o varietate de cariere

- ✓ Tinerii ar trebui să fie încurajați să participe la stagii de practică, să facă voluntariat sau să urmărească profesioniști. De exemplu, un elev de liceu interesat de domeniul sănătății ar putea să urmărească un medic sau să facă voluntariat la un spital local pentru a dobândi cunoștințe despre această profesie.

2. Evaluări ale interesului pentru carieră

- ✓ Instrumente precum **modelul RIASEC** al lui Holland (Holland, 1997) sau **indicatorul de tip Myers-Briggs** (MBTI) îi ajută pe tineri să își evalueze interesele și să le coreleze cu potențialele cariere.
- ✓ Utilizați platforme online precum **LinkedIn** sau **Indeed** pentru a explora descrierile posturilor, pentru a intra în contact cu profesioniști sau pentru a afla mai multe despre diverse industrii.

3. Obiective SMART

- ✓ Obiectivele SMART - specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp.
- ✓ De exemplu, dacă un tânăr este interesat să devină dezvoltator de software, un obiectiv SMART ar putea fi: "Să finalizeze un curs online de codare în următoarele 3 luni pentru a dobândi competențe de bază în programare".



9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.3. Cum să aplicați

4. Obiective pe termen scurt și lung

- ✓ Ajutați-i pe tineri să își împartă obiectivele de carieră în obiective ușor de gestionat pe termen scurt (1-2 ani) și lung (5-10 ani).
- ✓ Revedeți și ajustați-vă periodic obiectivele pe măsură ce dobândeți noi competențe și informații.
- ✓ Flexibilitatea este esențială, deoarece interesele și circumstanțele se schimbă adesea în timp.

5. Căutarea de mentorat și consiliere

- ✓ Consilierii de liceu și antrenorii de carieră joacă un rol esențial în îndrumarea elevilor în procesul de planificare a educației. Vorbind cu profesioniști din domeniul dorit, tinerii pot obține informații cu privire la calificările, certificările și diplomele necesare.
- ✓ Tinerii ar trebui să ia în considerare investițiile financiare și de timp necesare pentru diferite parcursuri educaționale.
- ✓ Unele profesii pot necesita doar un certificat sau o diplomă asociată, în timp ce altele pot necesita studii universitare aprofundate.



9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.3. Cum să aplicați

6. Cartografierea parcursului profesional

- ✓ Procesul de trasare a traiectoriei profesionale de la poziția actuală la aspirațiile viitoare. Pentru tineri, acest lucru implică stabilirea unei foi de parcurs care include pașii necesari pentru a dobândi competențe, experiență și calificări.

7. Identificarea etapelor-cheie

- ✓ Tinerii ar trebui să identifice etapele majore ale parcursului lor profesional. De exemplu, pentru un tânăr care dorește să urmeze o carieră în medicină, etapele cheie ar putea include finalizarea școlii medicale, obținerea rezidențiatului și obținerea licenței de practică.

8. Construiți o rețea de sprijin

- ✓ Utilizați instrumente precum aplicațiile de cartografiere a carierei sau hărțile mentale pentru a vă vizualiza parcursul profesional.
- ✓ Platforme precum **Pathbrite** și **MyCareerShines** permit tinerilor să creeze foi de parcurs vizuale care îi ajută să rămână concentrați asupra obiectivelor lor profesionale pe termen lung.



9. DEZVOLTAREA CARIEREI

9.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

1. Evaluarea Myers-Briggs Type Indicator® (MBTI®),
https://www.mbtionline.com/?utm_source=tmb&utm_medium=mbbrand&utm_campaign=hero
2. Test de personalitate, Personality™,
https://personality.co/?gclid=CjwKCAiAyJS7BhBiEiwAyS9uNXGY307i35N30hu84OTE4-ql6vwEHkyowVULO6WLnI0oU1bNUHe77hoCyMoQAvD_BwE&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=21980235338&utm_content=172032043336&utm_term=meyer%20briggs%20personality&matchtype=e&device=c&gad_source=1
3. Akosah-Twumasi, P., Emeto, T. I., Lindsay, D., Tsey, K., & Malau-Aduli, B. S. (2018, iulie). O revizuire sistematică a factorilor care influențează alegerile de carieră ale tinerilor - rolul culturii. În *Frontiers in education* (Vol. 3, p. 58). Frontiers Media SA.

10. DEZVOLTARE PERSONALĂ

10.1. Introducere

Dezvoltarea personală este o călătorie continuă de creștere înrădăcinată în autocunoaștere, motivație și efort intenționat. Ea începe cu înțelegerea propriilor valori, puncte forte și obiective - punând bazele unui progres personal și profesional semnificativ și armonizat.

Practicile de bază precum **mindfulness**, **gestionarea timpului și învățarea pe tot parcursul vieții** sprijină autodepășirea și atingerea obiectivelor. Dezvoltarea **stimei de sine** și **a rezilienței** este esențială, în special pentru a face față provocărilor și a învăța din eșec cu o mentalitate de creștere.

Colaborarea și feedback-ul îmbogățesc, de asemenea, dezvoltarea personală, ajutând indivizii să se dezvolte prin experiențe comune și sprijin. Într-o lume care se schimbă rapid, adaptabilitatea devine esențială - asigurându-ne agilitatea, scopul și împlinirea în toate aspectele vieții.



10. DEZVOLTAREA PERSONALĂ

10.1. Introducere



10. DEZVOLTAREA PERSONALĂ

10.2. Teorie

Dezvoltarea personală este un proces pe tot parcursul vieții care se concentrează pe **creșterea emoțională, mentală, fizică și spirituală**. În centrul său se află **autocunoașterea - înțelegerea** propriilor gânduri, emoții și comportamente. Această conștientizare este fundamentul schimbării și creșterii intenționate.

Învățarea continuă este vitală. A accepta experiențe noi, a rămâne deschis la minte și a adopta o **mentalitate de creștere** le permite persoanelor să se adapteze și să evolueze într-o lume dinamică.

Stabilirea obiectivelor oferă structură și direcție. Atunci când obiectivele sunt flexibile și aliniate la valorile de bază, acestea îi mențin pe indivizi concentrați și motivați, chiar și în caz de eșecuri.

Reziliența le permite oamenilor să își revină din provocări și să transforme eșecurile în oportunități de învățare. Este o trăsătură esențială care susține creșterea pe termen lung.

În cele din urmă, progresul necesită **acțiune**. Conștientizarea de sine, învățarea și obiectivele duc la transformare numai atunci când sunt însoțite de un efort consecvent și intenționat.



10. DEZVOLTAREA PERSONALĂ

10.3. Cum să aplicați

Aplicarea dezvoltării personale necesită mai mult decât înțelegerea conceptelor sale - necesită o acțiune intenționată, zilnică. Călătoria începe cu **cunoașterea de sine**, cultivată prin reflecție. Acordându-vă timp în fiecare zi pentru a vă observa gândurile, emoțiile și comportamentele vă ajută să faceți alegeri conștiente și să recunoașteți domeniile de dezvoltare.

Urmează adoptarea unei **mentalități de creștere - să crezi** că abilitățile tale pot fi dezvoltate în timp. Reformularea provocărilor ca oportunități de învățare vă permite să treceți peste dificultăți cu optimism și reziliență.

Stabilirea obiectivelor SMART oferă o direcție. Obiectivele clare și realizabile vă mențin concentrați și motivați, mai ales atunci când sunt împărțite în pași mai mici, ușor de gestionat. Sărbătorirea progreselor consolidează consecvența.



10. DEZVOLTAREA PERSONALĂ

10.3. Cum să aplicați

Angajamentul față de **învățarea pe tot parcursul vieții** este, de asemenea, esențial. Citiți cărți, urmați cursuri sau învățați din experiențele de zi cu zi pentru a vă extinde continuu mentalitatea și adaptabilitatea.

În mod esențial, trebuie să **acționați consecvent**. Eforturile mici, zilnice - aliniate la valorile tale - duc la o transformare de durată. Fie că este vorba de practicarea unor obiceiuri noi sau de perfecționarea celor existente, progresul se face pas cu pas.

În cele din urmă, îmbrățișați **reziliența**. Eșecurile sunt inevitabile, dar creșterea vine din reflecție, învățare și mers înainte. Privind eșecul ca pe un feedback, dezvoltați puterea emoțională și determinarea. Adevărata dezvoltare personală are loc atunci când conștientizarea întâlnește acțiunea consecventă, orientată către un scop.

10. DEZVOLTAREA PERSONALĂ

10.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Sprijinirea dezvoltării personale necesită acces la instrumente valoroase și inspirație. O serie de **cărți, cursuri și platforme online** vă pot sprijini călătoria prin îmbunătățirea conștiinței de sine, dezvoltarea competențelor și consolidarea obiceiurilor zilnice.

Cărți recomandate

- *Atomic Habits* de James Clear - Strategii concrete pentru schimbarea pe termen lung a obiceiurilor.
- *The 7 Habits of Highly Effective People* de Stephen R. Covey - Principii atemporale pentru caracter, gestionarea timpului și atingerea obiectivelor.
- *Mindset* de Carol S. Dweck - Explorează puterea unei mentalități de creștere în depășirea provocărilor și atingerea potențialului.

10. DEZVOLTAREA PERSONALĂ

10.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Platforme de învățare online

- **Coursera** - Cursuri precum *The Science of Well-Being* ajută la îmbunătățirea fericirii și rezilienței.
- **LinkedIn Learning** - Conținut axat pe gestionarea timpului, comunicare și leadership.
- **Udemy** - Cursuri accesibile despre încredere, productivitate și disciplină.

Site-uri web și bloguri

- **Tiny Buddha** - Perspective bazate pe Mindfulness pentru îngrijirea de sine și pacea interioară.
- **Zen Habits** - Se concentrează pe simplitate, viață intenționată și schimbarea durabilă a obiceiurilor.

Aceste resurse vă permit să vă asumați responsabilitatea creșterii dvs. și să vă concepeți o viață plină de scop și împlinită.



11. Incluziune și diversitate

11.1. Introducere

Europa este, prin natura sa, un continent divers, a cărui istorie a determinat populații diferite să trăiască împreună.

Diversitatea ar trebui să fie apreciată în toate **zonele europene** și ar trebui promovat sentimentul de apartenență **la un set comun de valori**, precum **și respectul pentru identitatea celorlalți**.

În zilele noastre, tinerii sunt mai diverși ca niciodată. Această realitate în schimbare creează mai multe oportunități educaționale decât oricând și face mai ușoară experiența mobilității și a altor experiențe în străinătate. Pe de altă parte, tinerii continuă să se confrunte cu multe provocări în diverse realități de viață, de exemplu: tinerii sunt cei cu dizabilități de învățare pe termen lung, senzoriale, ascunse sau fizice, sunt părinți tineri, cariere tinere, sunt, de asemenea, persoane fără adăpost, refugiați, solicitanți de azil, migranți tineri, călători țigani sau romi, sunt tineri care nu sunt în educație, ocuparea forței de muncă sau formare (NEET) și sunt cei cu afecțiuni mintale pe termen lung, cu dizabilități de învățare sau cu nevoi de sănătate fizică

11. Incluziune și diversitate

11.2. Teoria

Diversitatea este un concept utilizat pe scară largă în conversațiile cotidiene și în discursurile politice. Este vorba despre **emanciparea oamenilor prin respectarea și aprecierea a ceea ce îi face diferiți**. Poate fi vorba de *vârstă, sex, mediu cultural, limbă, statut socio-economic, handicap, orientare sexuală, religie, educație* etc.

Este important să recunoaștem diversitatea: *gen, origine etnică și culturală, limbă, statut socio-economic, handicap, orientare sexuală, religie, vârstă, locație geografică sau statut de viză.*

Aceste aspecte diferite ale identității unui tânăr îl pot expune la forme suprapuse de discriminare și marginalizare și pot amplifica barierele în calea incluziunii.

11. Incluziune și diversitate

11.2. Teoria

Incluziunea este un **concept utilizat pe scară largă în elaborarea politicilor sociale și educaționale** pentru a exprima ideea că toate persoanele care trăiesc într-o anumită societate (ar trebui) să aibă acces și drepturi de participare în condiții egale.

Ca proces, **incluziunea urmărește să se asigure că fiecare persoană, indiferent de circumstanțele și mediul său, are posibilitatea și mijloacele de a participa pe deplin în societate.**

11. Incluziune și diversitate

11.2. Teoria

În statele membre ale UE, **principiile incluziunii, diversității și egalității** fac parte din alte legi și strategii.

❑ **în domeniul educației**, statele membre ale UE sunt obligate să creeze un mediu în care fiecare copil și tânăr nu numai că are acces la educație, dar educația este furnizată într-un mod care ia în considerare nevoile educaționale speciale sau handicapul dacă copilul sau tânărul are unele

❑ **în ceea ce privește ocuparea forței de muncă**, tinerii și incluziunea sunt subliniate în special de punerea în aplicare a inițiativei UE "Garanția pentru tineret" ca reacție la șomajul ridicat în rândul tinerilor după criza economică globală din 2008;

❑ **Dreptul familiei și legile privind serviciile sociale** - o filosofie de asigurare a bunăstării copiilor, tinerilor, familiilor și altor membri ai societății, protecția și sprijinirea celor mai vulnerabili și dezavantajați.

Cele mai revizuite documente au fost:

❑ **Declarația ONU** privind drepturile copilului (1959)

❑ **Programul Erasmus+ al UE** Strategia de incluziune și diversitate în domeniul tineretului (2014)



11. Incluziune și diversitate

11.3. Cum să aplicați

8 Pași pentru o activitate cu tinerii incluzivă (Consiliul Național al Tineretului din Irlanda, 2016):

1. Analiza organizațională ;
2. Politici și orientări
3. Spațiu și mediu
4. Personalul și voluntarii
5. Activitățile și implicarea tinerilor
6. Resurse - timp, personal, spațiu, management, bani
7. Crearea de rețele și parteneriate
8. Mentorat și evaluare

11. Incluziune și diversitate

11.4. Resurse suplimentare

- ❑ Programul Erasmus+ al UE - Strategia de incluziune și diversitate în domeniul tineretului, 2014, https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/inclusion-diversity-strategy_en.pdf
- ❑ Organizația Națiunilor Unite, Declarația drepturilor copilului, [1959](https://cpd.org.rs/wp-content/uploads/2017/11/1959-Declaration-of-the-Rights-of-the-Child.pdf), <https://cpd.org.rs/wp-content/uploads/2017/11/1959-Declaration-of-the-Rights-of-the-Child.pdf>
- ❑ Organizația Națiunilor Unite, Convenția privind drepturile persoanelor cu handicap, 2006, <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>
- ❑ Salto Youth, modelarea incluziunii și diversității, <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4182/ShapingInclusionDiversity.pdf>

12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.1. Introducere

- **Transformarea digitală**, alimentată de tehnologii emergente precum inteligența artificială (AI), învățarea automată, blockchain și cloud computing, remodelează modul de funcționare al întreprinderilor.
- Combinația dintre progresele tehnologice și economia digitală în creștere a creat o creștere a cererii de **profesioniști pasionați de tehnologie**.
- Pe măsură ce întreprinderile se adaptează la era digitală, se preconizează că cererea de posturi specializate, cum ar fi **experți în securitate cibernetică, oameni de știință în domeniul datelor și specialiști în IA**, se va intensifica în următorii ani.
- Una dintre principalele forțe motrice din spatele creșterii numărului de **locuri de muncă digitale** este dependența tot mai mare de automatizare și inteligență artificială pentru eficientizarea operațiunilor și îmbunătățirea experienței clienților.
- Automatizarea, în special, nu numai că transformă rolurile tradiționale, dar dă naștere și unor **trasee profesionale complet noi**.



12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.2. Teoria

- ❑ Brynjolfsson și McAfee (2014), în lucrarea lor de referință *The Second Machine Age*, susțin că intrăm într-o fază de schimbare tehnologică exponențială, în care automatizarea și inteligența artificială modifică semnificativ tipurile de sarcini îndeplinite de oameni.
- ❑ În timp ce automatizarea dislocă anumite locuri de muncă manuale și repetitive, aceasta creează în același timp oportunități pentru posturi de nivel superior care implică gestionarea, proiectarea și optimizarea tehnologiilor care automatizează sarcinile.
- ❑ Prin urmare, locurile de muncă digitale nu constau doar în înlocuirea muncii umane cu mașini, ci și în abilitarea persoanelor de a lucra cu și în jurul acestor noi instrumente. Această transformare este vizibilă în domenii precum inteligența artificială și învățarea automată, în care profesioniștii au sarcina de a dezvolta sisteme inteligente care pot spori procesul decizional uman (Chui et al., 2018).



12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.2. Teoria

- ❑ Apariția locurilor de muncă digitale este legată, de asemenea, de creșterea "**economiei gig**" și a **muncii la distanță**. Potrivit lui De Stefano (2016), economia gig se referă la prevalența din ce în ce mai mare a **muncii pe termen scurt, freelance și pe bază de proiecte**, adesea facilitată prin platforme digitale precum **Uber**, **TaskRabbit** sau **Upwork**.
- ❑ Această evoluție către modele de angajare netradiționale a fost accelerată de **dezvoltarea internetului**, care permite lucrătorilor să intre în contact cu angajatorii și clienții de oriunde din lume. Această extindere a oportunităților de muncă la distanță a fost deosebit de notabilă în timpul și după pandemia COVID-19, deoarece întreprinderile au trecut la modele de muncă la distanță sau hibride (Choudhury et al., 2020).
- ❑ Ca urmare, se preconizează că locurile de muncă digitale care pot fi ocupate de acasă sau din orice altă locație, cum ar fi **asistenții virtuali**, **creatorii de conținut** și **profesioniștii în marketing digital**, vor rămâne la mare căutare.



12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.3. Cum să aplicați - cele mai bune 10 locuri de muncă în domeniul digital

1. Specialist AI și învățare automată

- ✓ *Competențe necesare:* Programare (Python, R), algoritmi de învățare automată, învățare profundă, rețele neuronale, analiza datelor.

2. Expert în securitate cibernetică

- ✓ *Competențe necesare:* Securitatea rețelelor, firewall-uri, criptografie, hacking etic, gestionarea riscurilor.

3. Inginer cloud computing

- ✓ *Competențe necesare:* Platforme cloud (AWS, Azure, Google Cloud), DevOps, infrastructure as code, virtualizare, containerizare (Docker, Kubernetes).



12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.3. Cum să aplicați - cele mai bune 10 locuri de muncă în domeniul digital

4. Dezvoltator Blockchain

- ✓ *Competențe necesare:* Protocele Blockchain (Ethereum, Hyperledger), programare de contracte inteligente (Solidity), criptografie, finanțe descentralizate (DeFi).

5. Om de știință în domeniul datelor

- ✓ *Competențe necesare:* Statistică, analiza datelor, machine learning, Python, SQL, instrumente de vizualizare a datelor (Tableau, Power BI).

6. Specialist în marketing digital

- ✓ *Abilități necesare:* SEO, Google Analytics, strategii de conținut, social media management, email marketing, reclame plătite (Google Ads, Facebook Ads).



12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.3. Cum să aplicați - cele mai bune 10 locuri de muncă în domeniul digital

7. Designer UX/UI

- ✓ *Competențe necesare:* Competențe în utilizarea instrumentelor de proiectare (Sketch, Figma, Adobe XD), wireframing, prototipuri, testarea utilizatorilor și cercetare.

8. Manager E-commerce

- ✓ *Competențe necesare:* Platforme de comerț electronic (Shopify, WooCommerce), optimizarea experienței clienților, gestionarea stocurilor, marketing digital.

9. Specialist în etica IA

- ✓ *Competențe necesare:* Înțelegerea inteligenței artificiale, a învățării automate, a elaborării politicilor, a confidențialității datelor și a cadrelor etice.

10. Manager de produs (tehnic)

- ✓ *Competențe necesare:* Metodologii agile



12. LOCURILE DE MUNCĂ DIGITALE ALE VIITORULUI

12.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

1. <https://learnwithdexa.com/15-digital-skills-that-will-be-in-high-demand-in-2025/>
2. <https://fourthrev.com/blog-the-top-10-most-in-demand-tech-careers-for-2025/>
3. <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2024/12/17/predictions-for-the-tech-job-market-in-2025/>
4. <https://www.linkedin.com/pulse/hottest-jobs-digital-tech-recruitment-2025-which-ones-keiran-hathorn-jlddc>

13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.1. Introducere

Accesibilitatea este esențială pentru crearea **unor spații incluzive și echitabile**, atât online, cât și offline. Ea garantează că persoanele cu toate abilitățile se pot angaja pe deplin în servicii, produse și medii. Dincolo de conformitatea juridică, accesibilitatea se referă la proiectarea de experiențe care sunt **utilizabile, navigabile și valoroase pentru toată lumea**, inclusiv pentru cei cu dizabilități fizice, senzoriale sau cognitive.

În mediile digitale, **proiectarea intenționată** este esențială. Respectarea **Orientărilor privind accesibilitatea conținutului web (WCAG)** contribuie la realizarea unui conținut **perceptibil, operabil, inteligibil și robust**.

Practicile cheie includ utilizarea:

- Text alternativ pentru imagini
- Subtitrări pentru audio și video
- Legături descriptive
- Structură clară cu titluri
- Vizuale cu contrast ridicat și text redimensionabil



13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.1. Introducere

- ✓ Tehnologia joacă, de asemenea, un rol prin **compatibilitatea cu cititoarele de ecran, navigarea la tastatură și instrumentele de control vocal**. Testarea periodică cu tehnologii de asistență și utilizatori asigură accesibilitatea în lumea reală.
- ✓ Accesibilitatea fizică este la fel de vitală. Caracteristici precum **rampe pentru scaune cu roțile, semnalizarea accesibilă și transportul incluziv** permit mobilitatea și participarea în spațiile publice.
- ✓ **Accesibilitatea favorizează independența, demnitatea și egalitatea de șanse**. Integrarea acesteia încă de la început conduce la sisteme mai incluzive și la o societate mai echitabilă pentru toți.

13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.2. Teoria

Accesibilitatea garantează că **produsele și mediile digitale** sunt utilizabile de către toată lumea, inclusiv de către persoanele cu handicap. Nu este doar o obligație legală, ci reflectă o **responsabilitate etică** mai profundă de a crea **experiențe incluzive, echitabile**, care elimină barierele în calea participării și accesului.

La baza sa se află conceptul de **design universal**, care se concentrează pe utilizabilitatea pentru un public cât mai larg posibil, indiferent de abilitățile fizice sau cognitive. Acest lucru permite persoanelor să se implice în mod egal în tehnologie, educație și platforme de comunicare.

Domeniile cheie de accesibilitate includ:

- **Deficiențe de vedere:** Utilizați **text alternativ**, **contrast de culoare** adecvat și compatibilitate cu **cititoarele de ecran** sau **afișajele Braille**.
- **Deficiențe de auz:** Asigurați **subtitrări**, **transcrieri** și suport pentru **limbajul semnelor** pentru conținutul audio și video.



13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.2. Teoria

- **Dizabilități motorii:** Permiteți **navigarea pe tastatură**, **comenzile vocale** și compatibilitatea cu **tehnologiile adaptive**, cum ar fi urmărirea ochilor sau comutatoarele.
- **Accesibilitate cognitivă:** Utilizați **un limbaj simplu**, prezentări clare și opțiuni de personalizare pentru a facilita înțelegerea și a reduce sarcina cognitivă.

Proiectarea accesibilă aduce beneficii **tuturor**, nu doar persoanelor cu handicap. Îmbunătățește **utilitatea**, **eficiența** și **satisfacția utilizatorilor**, promovând în același timp **demnitatea**, **incluziunea** și **egalitatea de șanse** în lumea digitală.

Accesibilitatea nu este doar un design bun - este **un design centrat pe om**, care îmbunătățește viața tuturor utilizatorilor.

13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.3. Cum se aplică

Solicitarea facilităților de accesibilitate necesită o abordare clară, pas cu pas. Începeți prin a **vă identifica nevoile specifice**, cum ar fi modificări fizice (de exemplu, rampe), instrumente digitale (de exemplu, cititoare de ecran) sau sprijin personal (de exemplu, interpreți sau timp suplimentar).

Apoi, **analizați politicile de accesibilitate ale organizației**, adesea disponibile în manuale sau online. Înțelegerea procedurilor oficiale vă va ajuta să parcurgeți procesul mai eficient.

Apoi, **depuneți o cerere oficială** în care să vă prezentați nevoile și modul în care vă ajută să participați pe deplin. Fiți specific și includeți documente relevante, dacă este necesar. Asigurați-vă că solicitarea dvs. este conformă cu legile aplicabile, cum ar fi **ADA** în Statele Unite.

Implicați-vă într-un **proces interactiv** cu echipa responsabilă (de exemplu, resurse umane sau servicii pentru studenți). Această colaborare asigură faptul că adaptările sunt rezonabile și practice pentru toate părțile implicate.

În cele din urmă, **urmăriți** dacă este necesar. Dacă cererea dvs. este amânată sau respinsă, continuați să pledați respectuos. Nu uitați: accesibilitatea este **un drept legal**, nu un privilegiu.

13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Informarea cu privire la accesibilitate este esențială pentru crearea unor medii incluzive. O serie de **cărți, site-uri web, cursuri și resurse comunitare** vă pot ajuta să vă aprofundați cunoștințele și să vă mențineți la curent cu cele mai bune practici.

Cărți

- *Accesibilitate pentru toată lumea* de Laura Kalbag - Un ghid practic și ușor de utilizat pentru proiectarea web incluzivă.
- *Designing for Accessibility* de Horton & Quesenbery - Acoperă argumentele etice și de afaceri pentru accesibilitatea digitală.

Site-uri web

- **W3C Web Accessibility Initiative (WAI)** - Oferă orientări oficiale precum **WCAG**, instrumente și standarde.
- **Rețeaua națională ADA** - Oferă orientări legate de ADA pentru persoane și organizații.



13. CONSIDERAȚII PRIVIND ACCESIBILITATEA

13.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Cursuri online

- **Coursera** - *Web Accessibility* by Google oferă o introducere tehnologică în designul accesibil.
- **LinkedIn Learning** - Oferă cursuri practice pentru a face conținutul și site-urile web accesibile.

Bloguri și comunități

- **A11y Project** - Un hub de resurse colaborative cu sfaturi și instrumente pentru design digital accesibil.
- **Principii de design incluziv** - Împărtășește principii de design aplicabile pentru experiențe incluzive.

Învățarea continuă sprijină o mai bună accesibilitate, echitate și incluziune digitală pentru toți.

14. Strategii de învățare incluzive

14.1. Introducere

Incluziunea este **o strategie pe termen lung ca o abordare transdisciplinară** a organizării activităților educaționale în cadrul întregului sistem de învățământ.

Incluziunea afectează toți actorii din procesul educațional, inclusiv copiii cu handicap și părinții acestora, elevii cu dezvoltare normală și famiile acestora, cadrele didactice și alți profesioniști din spațiul educațional, administrația și structurile educaționale suplimentare.

Abordarea incluzivă a educației este **o tendință globală** care determină **schimbări semnificative în sistemele educaționale**, în mediile educaționale și în relațiile dintre participanții la procesul educațional

14. Strategii de învățare incluzive

14.2. Teoria

Învățarea incluzivă încurajează și provoacă educatorii să conceapă și să aplice **diverse strategii de instruire pentru a sprijini procesele de învățare ale tuturor** elevilor opinează că, atunci când se pune în aplicare învățarea incluzivă, o strategie trebuie să corespundă obiectivelor de învățare, să fie informată prin evaluare continuă și, în cele din urmă, să răspundă pregătirii elevilor.

Învățare incluzivă = predare pe mai multe niveluri și strategii de diferențiere curriculară;

Diferite tipuri de strategii incluzive de câștig:

1. să învețe abilități de viață unii de la alții (Page et al., 2022)
2. educatorii au permis elevilor să se exprime prin propriile lor alegeri pentru a simula lecția (Brennan et al., 2021)
3. educația incluzivă promovează practici care vizează educarea tuturor copiilor împreună (UNESCO' 2021)



14. Strategii de învățare incluzive

14.2. Teoria

Forme variabile de organizare a procesului educațional (în special în școlile incluzive)

- abordare individuală și program educațional individual pentru persoana cu nevoi speciale;
- asigurarea punerii în aplicare a unui program educațional incluziv pentru persoanele cu nevoi speciale;
- asigurarea certificării mediilor educaționale incluzive în instituțiile de învățământ care implementează programe incluzive;
- asigurarea punerii în aplicare a unui program educațional incluziv pentru persoanele cu nevoi speciale;
- crearea de oportunități de formare continuă pentru persoanele cu nevoi speciale la nivel profesional și superior;
- dorința instituțiilor de învățământ de a oferi servicii persoanelor cu nevoi speciale în învățământul superior;
- asigurarea viitoarei integrări profesionale și a locurilor de muncă pentru persoanele cu nevoi speciale după finalizarea studiilor;



14. Strategii de învățare incluzive

14.3. Modul de aplicare

Linii directoare UNESCO pentru incluziune (2002)

1. **Incluziunea tuturor copiilor** - Valoarea educației incluzive pentru fiecare elev constă în faptul că acesta poate lucra împreună cu alți copii, fiind astfel inclus.
2. **Comunicarea** - Cunoscând importanța comunicării în predare, formatorul se va asigura că aceasta se desfășoară în parametrii optimi de învățare, atât pe verticală (profesor-student), cât și pe orizontală (student-student).
3. **Organizarea clasei** - mediul în care se învață poate influența pozitiv sau negativ procesul în cadrul fiecărui elev.
4. **Planificarea lecțiilor** - Proiectarea lecțiilor va fi în concordanță cu nevoile de învățare individuale și de grup ale elevilor.
5. **Planurile individuale** - subliniază importanța acordată de formatori specificului individual, particularităților de vârstă și intelectuale ale fiecărui elev. De asemenea, planurile individuale pun accentul și consolidează competențele unui elev în diverse arii curriculare.
6. **Sprijin individual** - „o școală pentru toți și pentru fiecare”.
7. **Utilizarea de mijloace suplimentare de sprijin** - echipamentul;
8. **Managementul comportamental (de control)** - intervenții care se concentrează pe comportamentul nedorit în timpul activităților.
9. **Munca în echipă** - asumarea în comun a responsabilităților și deciziilor în legătură cu problema unui elev sau a altuia.
10. **Practici de predare incluzive**



14. Strategii de învățare incluzive

14.3. Modul de aplicare

Practici de predare incluzive

1. Asigurați-vă că cursul dumneavoastră reflectă o societate și o lume diversă
2. Asigurați-vă că suporturile de curs sunt accesibile.
3. Asigurați-vă că programa dvs. dă tonul pentru diversitate și incluziune
4. Utilizați un limbaj incluziv
5. Împărtășiți pronumele dvs. de gen
6. Învățați și folosiți numele preferate ale elevilor
7. Implicați elevii într-o activitate de introducere în grupuri mici.
8. Utilizați un sondaj de interes pentru a intra în contact cu studenții.
9. Oferiți un program de lucru cuprinzător.
10. Stabiliți așteptări pentru valorificarea punctelor de vedere diverse.

14. Strategii de învățare incluzive

14.4. Resurse suplimentare

- ❑ Linda Graham, *Inclusive Education for the 21st Century*, 2020,
https://www.google.ro/books/edition/Inclusive_Education_for_the_21st_Century/RIXxDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
- ❑ British Council, *Toolkit for inclusive teaching strategies*,
<https://americas.britishcouncil.org/sites/default/files/bc-toolkit-en-final.pdf>
- ❑ Forumul European al Tinerilor, *Orientări privind diversitatea și incluziunea*, 2018,
<https://www.youthforum.org/files/Diversity20and20inclusion20guidelines.pdf>
- ❑ Proiectul Erasmus Plus Everyone Matters, CURRICULUM DE FORMARE PRIVIND INCLUZIUNEA ȘI DIVERSITATEA ÎN MUNCA PENTRU TINERI, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0d770d0c-882d-42c3-a453-0a1a211f9de5/Training_Curriculum_-_Inclusion_and_Diversity_in_Youth_Work.pdf



15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.1. Introducere

- Resursele de învățare online au transformat **peisajul educațional**, oferind un acces fără precedent la cunoștințe și competențe. Aceste resurse cuprind o gamă largă de instrumente, de la site-uri web educaționale și platforme interactive la cursuri video, forumuri și manuale digitale.
- Trecerea la **învățarea online** oferă cursanților flexibilitatea de a-și adapta experiențele de învățare la nevoile individuale, promovând educația la propriul ritm și personalizată.
- Pe măsură ce internetul continuă să se extindă, noile tehnologii precum **inteligența artificială (AI) și realitatea virtuală (VR)** îmbunătățesc și mai mult experiența de învățare prin crearea unor medii imersive și interactive.
- Platforme precum **Coursera, Khan Academy și edX** oferă cursuri de la universități de top, făcând educația de înaltă calitate mai accesibilă ca niciodată.

15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.2. Teoria

Teoria constructivistă a învățării și resursele de învățare online - una dintre teoriile educaționale fundamentale care stau la baza dezvoltării și utilizării resurselor de învățare online este constructivismul.

Această teorie, susținută de cercetători precum Piaget (1976) și Vygotsky (1978), presupune că **învățarea este un proces activ, centrat pe elev / tânăr, în care aceștia construiesc cunoștințe prin interacțiunea cu mediul lor.**

În acest context, resursele de învățare online pot fi văzute ca instrumente care facilitează această construcție activă a cunoștințelor.

Mediile online încorporează adesea **tehnici de sprijin**, cum ar fi **tutoriale pas cu pas, indicii și interacțiuni între colegi și forumuri de discuții** care se aliniază conceptului ZPD al lui Vygotsky.

15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.2. Teoria

Teoria behavioristă și resursele de învățare online: învățarea este **un proces de răspuns la stimuli și întărire.**

Platformele de învățare online care utilizează **chestionare, teste și feedback instant** se bazează pe această teorie.

Site-urile web precum **Duolingo**, de exemplu, utilizează exerciții repetitive, feedback instantaneu și recompense pentru a motiva utilizatorii să continue să învețe și pentru a consolida modelele de comportament. În aceste medii, răspunsurile cursanților sunt modelate și modificate prin intermediul unui sistem de recompense și consecințe.

Utilizarea gamificării în resursele de învățare online, cum ar fi **insignele, barele de progres și clasamentele**, este influențată de principiile behavioriste. Aceste elemente oferă **motivație extrinsecă**, promovând implicarea și persistența în procesul de învățare (Gee, 2003).

15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.3. Modul de aplicare

1. Stabilirea unor obiective clare de învățare

- ✓ Creați un plan de învățare care să includă obiective pe termen scurt și lung.
- ✓ Dacă doriți să învățați programare, stabiliți-vă ca obiectiv inițial să finalizați un curs introductiv pe platforme precum **Codecademy** sau **freeCodeCamp**. Apoi, continuați treptat cu cursuri intermediare sau avansate.

2. Valorificarea mai multor platforme și resurse

- ✓ Utilizați platforme precum **Coursera** sau **edX** pentru cursuri structurate, de nivel universitar.
- ✓ Combinați-o cu platforme interactive precum **Duolingo** pentru învățarea limbilor străine sau **Khan Academy** pentru lecții suplimentare.

15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.3. Modul de aplicare

3. Profitați de caracteristicile interactive

- ✓ Platforme precum **Quizlet** și **Kahoot!** permit cursanților să creeze teste personalizate și să se implice în conținutul generat de colegi, promovând atât reamintirea activă, cât și repetarea spațiată.
- ✓ În mod similar, pe platforme precum **Udemy** sau **LinkedIn Learning**, multe cursuri includ sarcini interactive și forumuri de discuții.

4. Participarea la învățarea colaborativă

- ✓ Forumuri online și grupuri de discuții pe **Coursera** sau **pe subredditul de învățare Reddit**.

5. Creați o rutină de învățare consecventă

- ✓ Utilizați instrumente de gestionare a timpului, precum **Trello** sau **Notion**, pentru a crea programe săptămânale și pentru a vă urmări progresul.



15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.3. Modul de aplicare

6. Personalizarea învățării cu ajutorul instrumentelor de învățare adaptivă

- ✓ Platforme precum **Smart Sparrow** și **Knewton** utilizează învățarea adaptivă pentru a adapta conținutul și ritmul în funcție de nevoile cursantului.
- ✓ **Khan Academy** oferă un tablou de bord de învățare personalizat.

7. Utilizarea multimedia pentru experiențe de învățare bogate

- ✓ Încorporarea **podcasturilor** pentru învățarea pe bază audio (de exemplu, Podcastul EdSurge).
- ✓ Încorporați platforme precum **LinkedIn Learning**, care combină conținutul video cu explicații scrise și exerciții interactive.

8. Evaluarea continuă și reflecția asupra învățării

- ✓ Utilizați instrumente precum **Evernote** sau **OneNote** pentru a vă consemna gândurile, a rezuma principalele concluzii și a stabili noi obiective.



15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

I. AFACERI ȘI MANAGEMENT

1. Coursera Cele mai bune cursuri și certificate de Business Foundation [2025],
<https://www.coursera.org/courses?query=business%20foundation>
2. Harvard Business School Online (HBX) - CORE (Credential of Readiness),
<https://online.hbs.edu/courses/core/>
3. Project Management Professional (PMP)[®] Certificare (Udemy),
<https://www.udemy.com/topic/pmp/>
4. MIT OpenCourseWare, <https://ocw.mit.edu/>

15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

II. AI ȘI COMPETENȚE DIGITALE

1. Coursera, Best AI Courses & Certificates [2025],
https://www.coursera.org/courses?query=artificial%20intelligence&utm_medium=sem&utm_source=gg&utm_campaign=B2C_EMEA_coursera_FTCOF_career-academy_pmax-multiple-audiences-country-multi&campaignid=20858198824&adgroupid=&device=c&keyword=&matchtype=&network=x&device_model=&adposition=&creativeid=&hide_mobile_promo&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAhP67BhAVEiwA2E_9gzKd3Eczp-WXcdHpEiiXaKGKV-XgWu7-iF4FpvhBOH541bMf2T0i4xoCGgwQAvD_BwE
2. Inteligența artificială A-Z 2025: Construiți 7 AI + LLM & ChatGPT,
<https://www.udemy.com/course/artificial-intelligence-az/?srsltid=AfmBOoqtFJ-gvoRpEplyhL97Qm3SpTiWrd-08MfVSM4ya35wJCHPyllU&couponCode=NEWYEARCAREER>

15. RESURSE DE ÎNVĂȚARE ONLINE

15.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

III. ARTĂ ȘI INDUSTRII CREATIVE

1. Domestika, https://www.domestika.org/en/plus_offer_landing#EN_EUR
2. Proko, <https://www.proko.com/browse/all/courses>
3. Udemy, <https://www.udemy.com/>
4. Skillshare, <https://www.skillshare.com/en/>

IV. BIOSCIENȚE

1. Introducere în biologie: Secretul vieții (edX), <https://business.edx.org/courses/introduction-to-biology-the-secret-of-life-3>
2. Sănătate și medicină (Academia Khan), <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>



16. AUTOMATIZAREA ȘI ABILITĂȚILE AI

16.1. Introducere

Automatizarea și inteligența artificială (AI) transformă economia globală prin simplificarea sarcinilor, creșterea eficienței și remodelarea industriilor. Automatizarea înlocuiește sarcinile umane repetitive cu tehnologia, în timp ce inteligența artificială permite mașinilor să **învețe, să se adapteze și să ia decizii** cu o contribuție minimă. Tehnologiile-cheie ale IA includ **învățarea automată, procesarea limbajului natural și viziunea pe calculator**.

Pe măsură ce adopția crește în sectoare precum sănătatea, finanțele și producția, cererea de profesioniști calificați în **dezvoltarea IA, analiza datelor, RPA și etica IA** este în creștere. Aceste tehnologii nu modifică doar rolurile, ci **crează noi trasee profesionale** în domenii precum știința datelor, robotica și cercetarea AI.

Pentru profesioniștii de astăzi, înțelegerea automatizării și a IA este esențială. Învățarea modului de aplicare a acestor instrumente **sporește competitivitatea, îmbunătățește productivitatea** și deschide ușa către **inovare într-o forță de muncă în evoluție rapidă**.



16. AUTOMATIZAREA ȘI ABILITĂȚILE AI

16.2. Teoria

Teoria evoluției competențelor propune că, pe măsură ce automatizarea și inteligența artificială remodelează locul de muncă, competențele necesare pentru a reuși se vor schimba dramatic. Sarcinile cognitive de rutină și chiar complexe vor fi gestionate din ce în ce mai mult de mașini, ceea ce va determina lucrătorii umani să se concentreze pe roluri care pun accentul pe **creativitate, inteligență emoțională, gândire strategică și decizii etice**.

Această nouă realitate necesită un **model hibrid de competențe** - *combinând competențele tehnice în domeniul instrumentelor AI cu competențele transversale pe care mașinile nu le pot reproduce*. Specialiștii vor interpreta rezultatele AI, vor oferi asistență empatică și vor gestiona decizii care implică nuanțe și judecată umană.

Teoria subliniază, de asemenea, importanța tot mai mare a **învățării pe tot parcursul vieții**. Odată cu progresul tehnologic rapid, profesioniștii trebuie să **se recalifice și să se adapteze** continuu, dezvoltându-și nu numai cunoștințele legate de IA, ci și **rezistența și flexibilitatea cognitivă** pentru a se descurca în roluri schimbătoare.

16. AUTOMATIZAREA ȘI ABILITĂȚILE IA

16.3. Modul de aplicare

Dezvoltarea competențelor în automatizare și IA necesită o **combinație strategică de educație, practică și relaționare**. Începeți prin a vă evalua setul actual de competențe. Dacă aveți experiență în **programare, analiza datelor sau inginerie**, sunteți bine poziționat pentru a avansa. Dacă nu, începeți cu cunoștințe de bază în **Python, statistică și știința datelor**.

Urmăriți o **educație relevantă** prin intermediul unor platforme precum **Coursera, edX** sau **Udacity**, care oferă cursuri și certificări în **învățarea automată, inteligența artificială și automatizarea proceselor robotice (RPA)**. Cursanții avansați pot lua în considerare și programe universitare în **IA sau știința datelor**.

Apoi, concentrați-vă pe **experiența practică**. Utilizați instrumente open-source precum **TensorFlow, Keras** sau **Scikit-learn** pentru a vă construi propriile proiecte. Explorați **platformele RPA** precum **UiPath** sau **Automation Anywhere** și publicați-vă lucrările pe **GitHub** pentru a vă crea un portofoliu.

Intrați în contact cu **comunitatea AI și de automatizare** prin forumuri, conferințe și hackathons. Rețelele oferă expunere la tendințe emergente și oportunități de angajare.

În cele din urmă, aplicați pentru **locuri de muncă la nivel începător sau stagii de practică** în roluri precum **dezvoltator AI, analist de date sau inginer RPA**. Experiența din lumea reală vă va ajuta să evoluati către poziții mai avansate în acest domeniu care evoluează rapid.



16. AUTOMATIZAREA ȘI ABILITĂȚILE IA

16.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Pentru a prospera în lumea în evoluție rapidă a **automatizării și inteligenței** artificiale, învățarea continuă este esențială. O gamă largă de cărți, cursuri și platforme online vă pot ajuta să vă aprofundați cunoștințele și să vă mențineți la curent.

Cărți

- *Inteligența artificială: A Guide for Thinking Humans* de Melanie Mitchell - O prezentare echilibrată și accesibilă a promisiunilor și limitelor inteligenței artificiale.
- *Hands-On Machine Learning with Scikit-Learn, Keras, and TensorFlow* de Aurélien Géron - Un ghid practic, bazat pe cod, pentru aplicarea IA în proiecte reale.
- *Arhitectii inteligenței* de Martin Ford - Interviu cu experți care oferă o perspectivă asupra viitorului inteligenței artificiale și a impactului său global.



16. AUTOMATIZAREA ȘI ABILITĂȚILE IA

16.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

Platforme de învățare online

- **Coursera** - Include "AI for Everyone" de Andrew Ng și cursul "Machine Learning" de la Stanford.
- **edX** - Oferă cursuri de top de la MIT și alții, cum ar fi **AI MicroMasters**.
- **Udacity** - Nanodegree-uri bazate pe proiecte în **AI și Machine Learning**, cu sprijin de mentorat.

Site-uri web și bloguri

- **Towards Data Science** - O platformă de referință pentru articole, studii de caz și tutoriale în domeniul inteligenței artificiale și al învățării automate.
- **AI Alignment Forum** - axat pe etică și pe asigurarea alinierii AI la valorile umane.



17. DRONELE

17.1. Introducere

Utilizarea resurselor tehnologice, cum ar fi dispozitivele mobile, camerele digitale, rețelele de socializare, aplicațiile software, internetul și alte tipuri de dispozitive în timpul lecțiilor a devenit mai populară.

Dronele sunt roboți zburători, inclusiv vehicule aeriene fără pilot (UAV) care pot călători mii de kilometri și drone mici care zboară în spații restrânse. Vehiculele aeriene nu au operator, zboară de la distanță sau autonom și pot transporta încărcături letale sau neletale.

Tehnologia dronelor este văzută ca ceva nou care trebuie introdus în educație.

Integrarea dronelor în educație este capabilă să crească **interesul elevilor / tinerilor pentru STEM**, precum și pentru inovare.

17. DRONE

17.2. Teoria

Concluzii ale utilizării dronelor în educație :

- Programarea dronelor a îmbunătățit semnificativ învățarea de către elevi / tineri a abilităților de vizualizare spațială și de secvențiere.
- Elevii / tinerii care utilizează drone în procesul de învățare au experimentat un nivel mai ridicat de satisfacție fizică, educațională și psihologică.
- Atelierele cu platforme bazate pe drone au ajutat la înțelegerea, elaborarea și explicarea conținutului.
- Utilizarea dronelor în procesul educațional a contribuit la stabilirea unor legături sociale între elevi / tineri, ajutându-i să se implice mai mult și să sprijine procesul educațional.

17. DRONE

17.2. Teoria

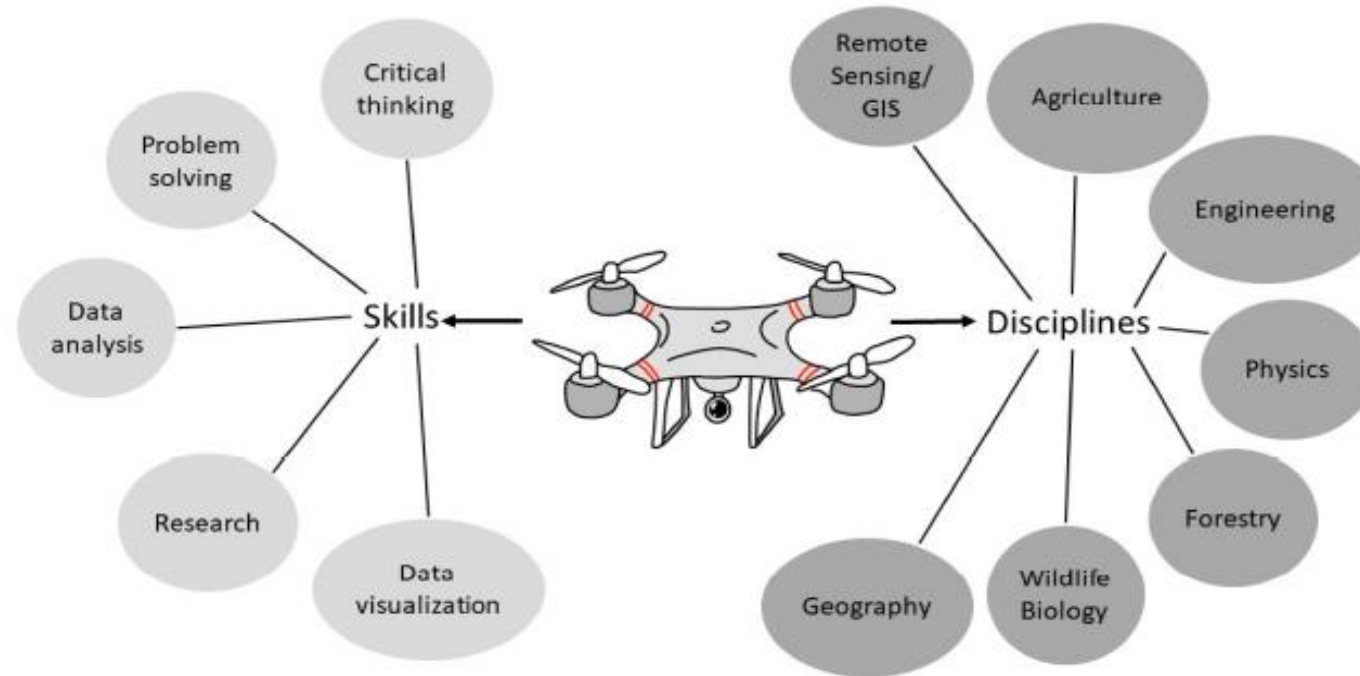
Importanța **alegerii tipului potrivit de dronă**:

- specificitatea selectării dronelor pentru obținerea rezultatelor necesare;
- În funcție de mediul de utilizare, de natura sarcinii și de vârsta cursanților, este necesară o selecție adecvată pentru a îmbunătăți rezultatele învățării.
- Dronel compacte au fost preferate în locuri mici datorită dimensiunii lor compacte, dronel mai mari oferă o durată mai lungă de viață a bateriei, iar dronel cu rază lungă de acțiune par să se potrivească sarcinilor din afara sălii de clasă.
- Camera de captare a mișcării a dronelor - Camerele de mare capacitate captează mișcări și peisaje mai profunde și mai detaliate.
- cunoștințele educatorilor, precum și ale cursanților;

Cel mai mare avantaj al integrării dronelor în educație este faptul că acestea **sunt incredibil de distractive și educative**. Dronel stimulează **curiozitatea intelectuală și creativitatea**. Beneficiile tehnologiei dronelor, în special ca parte a unui curriculum STEM, merită investiția, fiind cruciale în **pregătirea elevilor pentru viitor**.

17. DRONE

17.3. Cum să aplicați



Seturi de competențe pentru drone în diferite discipline educaționale

17. DRONELE

17.3. Cum să aplicați

Seturi de competențe privind dronele în diferite discipline educaționale

Media - media digitală și editare foto/video; setările camerei, condițiile de iluminare și unghiurile, care sunt competențe fundamentale în producția media digitală.

Știința mediului - oferă elevilor o perspectivă de neegalat asupra lumii naturale; elevii pot vedea ecosisteme, peisaje și animale sălbatice din perspectiva unei păsări.

Fotogrammetrie - Aceasta este o tehnică care presupune captarea de măsurători precise și crearea de modele 3D detaliate din imagini aeriene. Pilotând drone echipate cu camere de înaltă rezoluție, elevii pot colecta o serie de imagini suprapuse ale unei anumite zone sau ale unui anumit obiect.

Soft Skills - colaborare, negociere, ascultare activă, comunicare, concentrare

Activități fizice

Predarea matematicii, geografiei, științelor etc.

Învățarea socială - oferă elevilor o imagine de sine și a locului lor în lume



17. DRONE

17.3. Cum să aplicați

Considerentele pentru **dronel** potrivite pentru **educație** includ:

- Dronel cu camere pentru copii
- Baterii reîncărcabile
- Aplicații de misiune de zbor pentru drone sub 2 kg
- Aplicații educaționale de codare pentru micro-drone
- Timpul necesar pentru a învăța să zbori
- Costul unei drone
- Integrarea aplicațiilor pentru drone
- Nivelul de competență necesar
- Asistență înainte și după vânzare
- Raportul drone/elevi

17. DRONE

17.4. Resurse suplimentare

- Începeți să folosiți dronele în clasă - Ghidul profesorului - https://shemaps.com/wp-content/uploads/2023/06/eBook_Getting-Started-with-Drones-in-your-Classroom_2023.pdf?srsltid=AfmBOooqtPEo8Dr3U_tgVO76XoXodig2Rf2hL7OvCwrahzlFyeQntf55
- Karen Joyce, Principiile esențiale ale dronei în sala de clasă - <https://youtu.be/6TBmCtxs7YU?si=tf0jwsZVOL6ZMnPw>
- DSLRPros - Cele mai bune drone de cartografiere și topografie de precizie din 2024 - <https://youtu.be/uZdUllGB7A4?si=llU5HgPWXSakKEWS>

18. GAMING

18.1 Introducere

Jocurile au evoluat de la o distracție de nișă la **un fenomen cultural și economic global**. De la începuturile aparatelor arcade până la experiențele immersive oferite de **jocurile moderne de realitate virtuală (VR)** și **cloud, jocurile video** au devenit o formă majoră de divertisment și o parte integrantă a peisajului digital.

Industria jocurilor de noroc rivalizează acum cu alte sectoare de divertisment în ceea ce privește dimensiunea, generând miliarde de dolari anual. Ceea ce a început odată ca simple jocuri pixelate s-a extins în lumi virtuale complexe, bogate în povești complexe, dezvoltarea personajelor și experiențe multiplayer.

În același timp, jocurile au atras, de asemenea, atenția cercetătorilor pentru **impactul lor asupra dezvoltării cognitive, comportamentului social și sănătății mintale**. Odată cu creșterea sporturilor electronice și a jocurilor profesionale, peisajul divertismentului competitiv a suferit, de asemenea, o schimbare semnificativă, reflectând profesionalizarea tot mai mare a jocurilor.

Jocurile de noroc nu sunt doar o activitate recreativă, ci un domeniu important de studiu, **cu implicații ample** asupra tehnologiei, culturii și societății.



18. GAMING

18.2. Teoria

Una dintre cele mai timpurii și mai influente teorii în înțelegerea jocurilor este **behaviorismul**, în special modelul condiționării operante al lui B.F. Skinner. În contextul jocurilor de noroc, această teorie sugerează că jucătorii sunt motivați de recompense, fie sub formă de puncte, articole din joc sau recunoaștere socială.

Conform **psihologiei cognitive**, jocurile pot servi drept instrument pentru dezvoltarea abilităților cognitive, cum ar fi rezolvarea problemelor, multitasking-ul și coordonarea mână-ochi. S-a demonstrat că jocurile video, în special cele de strategie, îmbunătățesc abilitățile de luare a deciziilor și capacitatea de a procesa rapid informațiile, favorizând abilitățile multitasking.

Conceptul de **mecanică de joc**, care se referă la **regulile, sistemele și structura** care guvernează comportamentul jucătorilor în cadrul unui joc, este esențial pentru această idee. Jucătorii sunt motivați de consolidarea pozitivă a recompenselor, ceea ce favorizează adesea un ciclu de implicare și progres în cadrul jocului.

18. GAMING

18.2. Teoria

Efecte cognitive și dezvoltarea abilităților: Jocurile video de acțiune ar putea îmbunătăți *atenția vizuală*, *abilitățile spațiale* și capacitatea de *a urmări mai multe obiecte simultan*. jocurile video care necesită gândire strategică și luarea rapidă a deciziilor pot duce la îmbunătățirea memoriei de lucru și a vitezei de luare a deciziilor. În plus, jocurile care necesită multitasking pot îmbunătăți funcționarea executivă, un aspect esențial al controlului cognitiv, în special la adulții tineri.

Impactul social și psihologic: Din punct de vedere social, s-a constatat că jocurile video - în special jocurile multiplayer online - încurajează comunitățile și *promovează jocul cooperativ*. Impactul psihologic al jocurilor poate fi mai controversat. Una dintre cele mai importante preocupări legate de jocuri este potențialul acestora de a *favoriza dependența*.

Utilizările educaționale și terapeutice ale jocurilor: Jocurile pot îmbunătăți *învățarea* prin oferirea unei experiențe captivante și interactive. Jocuri precum **Minecraft**, utilizate în contexte educaționale, predau *creativitatea*, *rezolvarea problemelor* și chiar *programarea*. Gamificarea în terapie a devenit un domeniu de interes în creștere, în care mecanica jocurilor este integrată în *intervențiile de sănătate mintală* pentru a spori motivația și implicarea.



18. GAMING

18.3. Cum să aplicați

1. Aplicarea jocurilor în educație

- ✓ Încorporați puncte, insigne și clasamente (PBL): S-a demonstrat că utilizarea mecanicilor de joc, cum ar fi punctele, insignele și clasamentele, sporește motivația și participarea elevilor. De exemplu, **Kahoot!** și **Classcraft**.
- ✓ Creați simulări pentru probleme din lumea reală: Simulările permit studenților să aplice cunoștințele teoretice la situații practice. De exemplu, **SimCityEDU**.

2. Aplicarea jocurilor în sănătatea mintală și terapie

- ✓ Utilizați jocuri de biofeedback pentru gestionarea stresului: Jocurile de biofeedback, cum ar fi **Calm** sau **Spire**, permit jucătorilor să își monitorizeze răspunsurile fizice.
- ✓ Proiectați jocuri terapeutice pentru copii: Pentru copiii cu afecțiuni precum tulburarea de spectru autist sau ADHD, jocurile care utilizează stimuli vizuali și auditivi pentru a consolida comportamentele pozitive pot fi foarte eficiente. De exemplu, **Re-Mission**.



18. GAMING

18.3. Cum să depuneți cererea

3. Aplicarea jocurilor în afaceri și implicarea angajaților

- ✓ Încorporarea platformelor de învățare prin jocuri: Întreprinderile pot utiliza platforme de formare prin jocuri de noroc pentru a preda noi abilități, a îmbunătăți cunoștințele angajaților și a urmări progresul. De exemplu, platforme precum **Coursera**.
- ✓ Creați provocări bazate pe performanță: Creați provocări sau "căutări" pentru ca angajații să atingă obiective specifice, cum ar fi îmbunătățirea vânzărilor, satisfacția clienților sau productivitatea.

4. Aplicarea jocurilor în reabilitarea fizică

- ✓ Gamify Physical Therapy: Realitatea virtuală (VR) și jocurile cu senzori de mișcare, precum cele disponibile pe **platforma Wii Fit**, au fost utilizate în programele de reabilitare pentru a încuraja exercițiile fizice.
- ✓ Programele de reabilitare prin realitate virtuală, precum **MindMaze**, utilizează tehnologia VR pentru a crea exerciții de reabilitare pe care pacienții le pot efectua în timp ce interacționează cu medii virtuale.



18. GAMING

18.4. Materiale de lectură suplimentare pentru învățare continuă și sprijin

1. Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C. și Gullo, M. (2022). Impactul eSports și al jocurilor video online asupra comportamentelor de stil de viață la tineri: O revizuire sistematică. *Computers in Human Behavior*, 126, 106974.
2. Pietilä, I., Varsaluoma, J., & Väänänen, K. (2019). Înțelegerea participării digitale și non-digitale de către tinerii care joacă. În *Human-Computer Interaction-INTERACT 2019: 17th IFIP TC 13 International Conference*, Paphos, Cipru, 2-6 septembrie 2019, Proceedings, Part II 17 (pp. 453-471). Springer International Publishing.
3. Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T. și Khoo, A. (2015). Jocuri video patologice în rândul tinerilor: Un studiu prospectiv care examinează factorii de protecție dinamici. *Addiction Research & Theory*, 23(4), 301-308.

19. REZUMAT

Acest manual este o **resursă de învățare cuprinzătoare**, concepută pentru a dota tinerii incluși cu **competențele digitale** necesare pentru dezvoltarea personală, educațională și profesională. Acesta integrează **teoria, aplicațiile din viața reală** și **designul accesibil** pentru a promova dezvoltarea abilităților și a încrederii.

Domenii de bază acoperite:

1. Alfabetizare digitală

Utilizarea responsabilă a instrumentelor digitale, comportamentul etic pe internet, accesul la servicii și navigarea prin informații.

2. Comunicarea online

Strategii pentru ton, identitate digitală, utilizarea platformelor și gestionarea interacțiunilor online.

3. Managementul proiectelor digitale

Metode agile, instrumente de planificare și tehnici de lucru în echipă pentru gestionarea proiectelor digitale.



19. REZUMAT

4. Competențe software

Formare în conformitate cu cadrele ITQ și European e-Competence pentru sarcinile digitale zilnice.

5. Conștientizarea securității cibernetice

Ghid practic privind siguranța digitală, recunoașterea amenințărilor și protejarea datelor personale.

6. Dezvoltarea și mentoratul tinerilor

Modele de dezvoltare care promovează agenția, participarea și sprijinul prin mentorat.

Scop și impact

- Promovarea **incluziunii digitale** și **a învățării pe tot parcursul vieții**
- Consolidarea **capacității de inserție profesională și a participării**
- Sprijiniți **educatorii, mentorii și organizațiile de tineret**



CHESTIONAR DE EVALUARE FINALĂ



SCAN ME

UNDE NE GĂSIȚI...

WEBSITE-ul proiectului **B-DIGI**: www.bidigi.eu

Pagina de **Facebook**:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61566789641513>

VĂ MULȚUMESC PENTRU PARTICIPARE!!

