

CREA T.Y.V.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CREATIVE DRAMA FOR TRAINING YOUNG VOLUNTEERS IN INTERGENERATIONAL LEARNING ENVIRONMENTS

RE-MODELÂNDU-MI VIITORUL PRIN VOLUNTARIAT



GHID PENTRU TINERI

Proiectul "CREAT.Y.V." este finanțat de Programul Erasmus+ KA2 prin Contractul Nr. 2016-3-RO01-KA205-035558

RE-MODELÂNDU-MI VIITORUL PRIN VOLUNTARIAT

Ghid pentru tineri



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Această publicație a fost realizată cu sprijinul furnizat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținuturilor, care reflectă numai punctul de vedere al autorilor, și Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare a informațiilor conținute

CUPRINS

Introducere	5
Despre Proiectul CRE.A.T.Y.V.	6
Ce este voluntariatul?	8
Un tip special de voluntariat: voluntariatul intergenerațional	11
Cum poate susține voluntariatul viața mea profesională viitoare?	13
Promovându-ți valorile prin voluntariat	15
Ce cred voluntarii?	16
Voluntariatul în Cehia, Italia sau România	20
Exemple de bună practică	22
Studii de caz ale tinerilor voluntari care și-au schimbat viețile prin voluntariat	27
Ce este voluntariatul internațional?	31
Contextul UE: cum susține UE tinerii voluntari?	37
Cunoaște mai multe despre angajamentul UE față de voluntariat	40
Organizații de voluntariat în Cehia, Italia, și România	41
Dedică timp pentru a-ți evalua propriile abilități și a-ți maximiza potențialul!	42
Exerciții de auto-explorare a "abilităților"	43
Exerciții pentru definirea propriilor "trăsături personale"	45
Exerciții pentru identificarea "valorilor" personale	48
Culoarea voluntariatului meu	50
Profită din plin de experiența ta de voluntariat	53
Referințe	57
Ajută-ne să răspândim vestea!	58

“
**EXPERIENȚA
VOLUNTARIATULUI CA O
CALE PENTRU DEZVOLTAREA
PERSONALĂ SAU PENTRU
ANGAJARE**
”



INTRODUCERE

Dragă cititorule,

În numele consorțiului proiectului CREA.T.Y.V., îți spunem bun venit și te invităm într-o călătorie în domeniul voluntariatului tinerilor. Prin acest ghid, ne dorim să-ți împărtășim experiența noastră și să-ți arătăm cum poate deveni voluntariatul o resursă pentru dezvoltarea ta personală și profesională.

Dacă ești o persoană tânără, acest ghid îți va oferi sfaturi practice despre cum poți deveni voluntar și cum îți poți lărgi cunoștințele și dezvolta abilitățile. Fiind un consorțiu de organizații care colaborează pentru a oferi tinerilor oportunități de învățare non-formală, ne propunem să vă prezentăm povești care să vă inspire și oportunități de voluntariat deschise de care puteți profita în calitate de tineri cetățeni al U.E. De asemenea, dorim să subliniem modul în care voluntariatul poate fi un bun prilej de a întâlni oameni noi, de a schimba opinii de a sprijini persoanele aparținând altor generații. Nu în ultimul rând, dorim să vă oferim exemple de organizații din Uniunea Europeană care sprijină voluntariatul tinerilor, cu accent pe trei dintre cele patru țări U.E. ale consorțiului proiectului CREA.T.Y.V.: Republica Cehă, Italia și România.

Prin intermediul acestui ghid, sperăm să vă încurajăm să deveniți sau să continuați să fiți voluntari, deoarece prin voluntariat vă veți întări încrederea de sine, abilitățile, cunoștințele și rețeaua de cunoștințe și prieteni. Sperăm, de asemenea, că veți vedea voluntariatul ca o oportunitate de a cunoaște alte generații. Din experiența noastră, vă putem spune că aceasta ar fi o ocazie excelentă de a dezvolta noi abilități de comunicare și de carieră, de a vedea cu alți ochi oamenii și de a dezvolta noi relații.

La finalul acestei călătorii pe care o vom face împreună, puteți experimenta voluntariatul pentru dezvoltarea personală sau pentru cea profesională. Indiferent de opțiune, vă asigurăm că nu veți regreta!

Lectură plăcută!

Echipa proiectului CREA.T.Y.V.

DESPRE PROIECTUL CREA.T.Y.V.

Finanțat de Comisia Europeană prin Programul Erasmus+ „Parteneriate strategice în domeniul tineretului”, proiectul CREA.T.Y.V. oferă posibilități de învățare non-formală tinerilor de 18-25 ani cu oportunități reduse. Aceasta prin intermediul mentoratului și al unui program de formare intergenerațional în domeniul voluntariatului.

Coordonat de Asociația Habilitas – Centru de Resurse și Dezvoltare Profesională (România), proiectul include parteneri din următoarele țări U.E.:

- Italia (reprezentată de organizația Anziani e Non Solo)
- Republica Cehă (reprezentată de Evropská rozvojová agentura)
- Irlanda (reprezentată de Gaiety School of Acting)
- România (reprezentată de Coordonatorul proiectului – Asociația Habilitas – Centru de Resurse și Formare Profesională, și de Asociația Pro Vobis – Centrul Național de Resurse pentru Voluntariat)

Obiectivul nostru comun este de a dezvolta noi practici în domeniul educației non-formale a tinerilor cu nevoi specifice și de a promova voluntariatul, în special voluntariatul între generații. Prin ceea ce facem, ne dorim să contribuim la o societate mai incluzivă și să creștem capacitatea de inserție profesională a tinerilor. Ne dorim toate acestea crescând în același timp oportunitățile de cooperare între generații.

CE CUPRINDE GHIDUL?

Ghidul este structurat astfel:

- 1 Ce este voluntariatul? Cum mă poate ajuta voluntariatul în viața profesională?
- 2 Ce pot face ca voluntar? Exemple din România, Italia și Republica Cehă.
- 3 Studii de caz ale tinerilor a căror viață s-a schimbat prin voluntariat.
- 4 Ce este voluntariatul internațional? Exemple de tineri care au debutat în carieră ca voluntari internaționali.
- 5 Organizații de voluntariat în care ai putea activa.
- 6 Care sunt aptitudinile mele - valorile mele - trăsăturile mele personale? Voluntariatul pentru dezvoltarea personală.



APEL LA ACTIUNE!

AVEȚI ABILITĂȚI PE CARE DORIȚI SĂ LE ÎMPĂRTĂȘIȚI SAU SĂ LE ÎMBUNĂTĂȚIȚI? AVEȚI VREO PASIUNE PE CARE DORIȚI SĂ O COMUNICAȚI ALTORA SAU SĂ O „PROFESIONALIZAȚI”? SUNT NENUMĂRATE MODURI DE AFIVOLUNTAR. PRIN VOLUNTARIAT AI ȘANSA DE A OFERI ȘI DE A ÎMPĂRTĂȘI CU ALȚII CEEA CE ȘTII, CEEA CE FACI SAU CEEA CE TE PASIONEAZĂ.



CE ESTE VOLUNTARIATUL?

Voluntariatul este extraordinar prin modul în care poți contribui în societate, în țara ta sau în altă țară, dezvoltându-ți în același timp noi abilități și făcându-ți noi prieteni.

Conceptul de voluntariat este înțeles diferit în U.E. Cu toate acestea, există câteva caracteristici comune:

- Reprezintă voința liberă a unei persoane;
- Nu implică un câștig financiar;
- Este în beneficiul voluntarului, al comunității și al societății;
- Adesea în sprijinul organizațiilor neguvernamentale sau al inițiativelor comunitare;
- Constă în activități formale sau informale;
- Nu înlocuiește munca plătită profesională.

TINERII ȘI VOLUNTARIATUL

Un studiu recent U.E. a constatat că aproximativ un sfert (25%) dintre adulții tineri din U.E. au fost implicați într-o activitate voluntară organizată în ultimele 12 luni. La nivelul fiecărei țări, cea mai mare rată de tineri voluntari a fost înregistrată în Slovenia, Danemarca, Irlanda și Olanda. În Polonia, Grecia și Ungaria, aproximativ unul din șase tineri au fost implicați într-o astfel de activitate voluntară.

Din experiența noastră în acest proiect, voluntariatul oferă tinerilor sentimente puternice, precum:

- **Mulțumirea sufletească de a ajuta**
- **Stima de sine și o mai bună conștientizare a sinelui**
- **Un sens al împlinirii prin ceea ce faci, al bucuriei sufletești**
- **Dorința de a-ți face prieteni**

Voluntariatul oferă, de asemenea, oportunități de dezvoltare personală, profesională, socială. De aceea, ne dorim ca acest ghid să fie de ajutor în creșterea numărului de voluntari tineri!

TIPOLOGII DE ACTIVITĂȚI DE VOLUNTARIAT

Activitățile de voluntariat pot varia în funcție de:

1 ABILITĂȚILE ȘI INTERESELE TALE

Activitățile de voluntariat pot include orice, de la apropierea și îngrijirea unei persoane cu nevoi speciale, la vopsitul gardului unei școli sau a unui centru de zi. Mai jos e o listă cu activități de voluntariat populare:

- **Împrietenire / Îngrijire** Voluntarii pot oferi sprijin și prietenie unei persoane cu nevoi speciale sau care trece printr-o perioadă dificilă sau se adaptează la o schimbare majoră în viața lor. Voluntarii pot, de asemenea, să aibă grijă de animale, cum ar fi pisicile și câinii.
- **Muncă administrativă / de birou** Voluntarii pot sprijini o organizație din punct de vedere administrativ sau în diverse alte activități, în campanii, proiecte, activități de strângere de fonduri.
- **Artă** Există diverse modalități de implicare în acest domeniu. De exemplu, voluntarii pot fi profesori, pot crea diverse lucrări pentru o școală, o organizație sau un centru de îngrijire.
- **Evenimente** Voluntarii de evenimente sunt adesea prezenți la festivaluri, acțiuni de conștientizare, întâlniri comunitare. Voluntarii întâmpină participanții, se asigură de bunul mers al evenimentelor sau contribuie la promovarea evenimentului.

■ **Activități de conștientizare** Voluntarii pot ajuta organizațiile în acțiunile lor de conștientizare în comunitate, precum cele legate de protecția mediului.

■ **Activități în aer liber** Cei pasionați de activitățile în aer liber pot superviza sau antrena participanții la activitățile sportive.

2 DOMENIILE TALE DE INTERES

Cele mai populare domenii de voluntariat sunt:

- Serviciile de îngrijire
- Sănătate
- Cultură, sport, activități recreative
- Protecția mediului
- Drepturile omului
- Cooperare internațională
- Educație și cercetare
- Promovarea voluntariatului
- Dezvoltare economică și coeziune socială
- Religie

3 DISPONIBILITATEA TA

Tipologia voluntarilor în funcție de timp și profil:

■ **Voluntari ocazionali** De exemplu, ei se pot implica într-un proiect pe timpul verii sau în organizarea unui eveniment.

■ **Voluntari constanți** Se implică constant în activitățile unei organizații, un anumit număr de ore pe săptămână.

■ **Voluntari specifici** Un astfel de voluntar poate fi, de exemplu, președintele organizației sau poate avea o altă funcție de răspundere. În acest caz, voluntarii au fost, de regulă, aleși/recrutați conform abilităților, intereselor și experienței.

UN TIP SPECIAL

DE VOLUNTARIAT:

VOLUNTARIATUL

INTERGENERAȚIONAL



Există o tipologie specială de voluntariat pe care am dori să o promovăm prin această casetă: voluntariatul intergenerational - atunci când voluntarii tineri și cei în vârstă participă la activități, programe și proiecte comune. Uneori aceste activități au loc într-un cadru informal care facilitează conectarea generațiilor.

Prin acest ghid, îi încurajăm pe tinerii noștri cititori să întreprindă activități de voluntariat intergeneraționale, deoarece credem că dialogul și oportunitățile de interacțiune dintre generații sunt foarte importante. Atunci când acestea lipsesc, tinerii și persoanele în vârstă sunt private de posibilitatea de a împărtăși experiențe și puncte de vedere care să-i ajute în interpretarea și înțelegerea realității și în fixarea unor valori care să le ghideze acțiunile. Fără schimburi intergeneraționale, coeziunea socială a unei societăți este pusă sub semnul întrebării. Voluntariatul între generații are scopul de a aborda această problemă și de a restabili o relație care poate oferi avantaje reciproce.

Cercetările arată că, atunci când generațiile interacționează și lucrează împreună, toată lumea are de câștigat – copiii, tinerii, adulții în vârstă și comunitatea. În ceea ce privește tinerii, voluntariatul le oferă multe beneficii, printre care dezvoltarea competențelor, a valorilor, a stimei de sine, a cetățeniei, a dezvoltării personale. Interacțiunea cu adulții în vârstă le permite tinerilor să-și cultiveze relațiile sociale, abilitățile de comunicare, abilitățile de rezolvare a problemelor, să aibă încredere în ei înșiși, o atitudine pozitivă față de îmbătrânire și să nu mai aibă un comportament negativ.

Activitățile intergeneraționale reunesc experiențele și resursele generațiilor mai în vârstă cu energia și potențialul celor mai tineri, generând astfel un beneficiu pentru întreaga societate.

“

**TE AJUTĂ SĂ ÎȚI DEZVOLȚI
ABILITĂȚILE POTRIVITE
PENTRU A GĂSI LOCUL DE
MUNCĂ PE CARE ÎL CAUȚI**

”



CUM MĂ AJUTĂ VOLUNTARIATUL ÎN VIAȚA PROFESIONALĂ?

Prin voluntariat, poți dobândi o serie de abilități, printre care:

ABILITĂȚI DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE

Comunicarea cu oameni din medii și cu vârste diferite

Exprimarea opiniilor

Ascultarea opiniilor și nevoilor celorlalți

Învățarea unor noi metode de comunicare

Asertivitatea

ABILITĂȚI DE LEADERSHIP

Coordonarea unui grup

Facilitarea contribuției unui participant la o întâlnire sau a partenerilor într-un proiect

ABILITĂȚI DE MANAGEMENT

Sprijin și supervizare

Coordonarea proiectelor

Management prin influență

Managementul voluntarilor

Planificare

RELAȚIONARE

Stabilirea de noi relații

Dezvoltarea relațiilor existente

Crearea de noi rețele

Consultarea grupurilor sau a rețelelor

Legături cu alte organizații și indivizi

Prezidarea unor întâlniri sau participarea activă

Lucrul în echipă

COORDONAREA EVENIMENTELOR

Ateliere/seminarii/conferințe

Planificare

Identificare participanți

Identificare și rezervare locații evenimente

Evaluare și continuitate evenimente

DEZVOLTARE DE RESURSE ȘI INFORMARE

- Dezvoltarea resurselor
- Elaborare materiale de informare
- Instrumente și materiale informative
- Colectarea informațiilor existente
- Gestionarea contribuției altor persoane (designeri, tipografi etc.)

RELAȚII PUBLICE

- Media și social media
- Marketing
- Scrierea de articole și newslettere
- Diseminarea informației

FORMARE ȘI DEZVOLTARE

- Planificare strategică
- Analiza nevoilor de formare
- Design
- Implementare
- Monitorizare și evaluare
- Promovarea activității de formare
- Acreditare

ALTELE

- Lucru independent
- Stabilirea de priorități
- Managementul timpului și punctualitate
- Dezvoltare abilități IT

ÎN FUNCȚIE DE PASIUNILE TALE, ACESTE ABILITĂȚI, ÎNTĂRITE, TE POT AJUTA SĂ-ȚI GĂSEȘTI LOCUL DE MUNCĂ VIZAT.



PROMOVÂNDU-ȚI VALORILE PRIN VOLUNTARIAT

Voluntariatul vă permite nu doar să dobândiți și să dezvoltați noi abilități care să vă ajute în cariera profesională, ci și să vă cunoașteți mai bine și să vă cultivați valorile și identitatea.

Prin intermediul voluntariatului, puteți, de asemenea, să vă sporiți încrederea, capacitatea și puterea de sine. Întâlnirea cu noi oameni și construirea de relații de susținere în comunitate sunt un câștig major al voluntariatului.

În plus, voluntariatul vă permite să vă angajați în activități noi pe care nu le-ați încercat încă, într-o atmosferă distractivă și plăcută. Vă oferă posibilitatea de a asculta și de a petrece timp de calitate cu persoane noi și de a aduce o contribuție pozitivă la viața lor.

Nu în ultimul rând, voluntariatul poate fi o bună șansă de a:

Ajuta pe alții

Fi activ în comunitate

Te implica în cauze comune

Contribui la provocările globale, cum ar fi schimbările climatice sau eradicarea sărăciei

Învăța culturi și limbi noi

Afla lucruri noi și de a descoperi lumea

**AFLAȚI CUM VĂ POATE AJUTA VOLUNTARIATUL DIN
EXPERIENȚELE TINERILOR VOLUNTARI ÎN URMĂTORUL
CAPITOL!**

CE CRED VOLUNTARIII?



„Aprecieri, responsabilitate, dorința de a ajuta: sunt elementele-cheie ale experienței mele de voluntariat. Voluntariatul m-a ajutat să înțeleg cât de mare este satisfacția de a-i ajuta pe ceilalți. De asemenea, m-a ajutat să depășesc stereotipurile și prejudecățile privind persoanele în vârstă și persoanele cu dizabilități. Acesta este motivul pentru care am continuat voluntariatul în timpul verii.” (Andrea, 17 ani, Centro Vicentino di solidarietà CE.I.S., Italia)

„Faptul că am fost înconjurată de oameni care aveau același scop ca și mine și am avut libertatea de a alege activitățile pe care mi le-am dorit m-a ajutat să am mai multă încredere în mine. Am învățat să fiu flexibilă, să accept opiniile altor persoane și să lucrez într-o echipă. Ca voluntar, am fost implicată în diverse tipuri de activități: am organizat evenimente, am fost Doctor Clown pentru copiii din spital, am pictat camere de copii în spital și m-am implicat în organizarea mai multor festivaluri de film și muzică. Toate acestea au format persoana care sunt astăzi și m-au ajutat să-mi aleg drumul profesional”. (Maria, 19 ani, voluntar planificare de evenimente pentru Centrul Național de Resurse pentru Voluntariat Pro Vobis, Cluj-Napoca, România)

„Voluntariatul mi-a oferit șansa de a-mi pune ideile în practică și de a vedea ce funcționează și ce ar fi putut fi făcut altfel. Mi-a oferit încredere în mine și în ceea ce fac. Mi-a arătat mai bine abilitățile și competențele. M-am oprit pentru că mi-a fost teamă - de riscuri, de incertitudine, de a trăi într-o țară străină. Când mi-am căutat primul loc de muncă, experiențele de voluntariat pe care le aveam s-au dovedit a fi mai relevante pentru angajatorul meu decât educația mea.” (Daniela Hrušková, 27 de ani, AFC, Republica Cehă)

„M-am îndragostit de TIFF în prima zi. Șase ani mai târziu, datorită experienței mele de voluntariat și a pasiunii pentru cinematografie, am devenit director executiv al Festivalului, conducând o echipă de 250 de angajați și 400 de voluntari.” (Cristian, 20 de ani, voluntar pentru Festivalul Internațional de Film Transilvania, România)

„Voluntariatul înseamnă a oferi zâmbetul tău celor care sunt aproape de tine și de a-i ajuta într-un moment provocator al vieții lor. Voluntariatul înseamnă a oferi fără a cere nimic în schimb. Voluntariatul mă face să mă simt o persoană mai bună și îmi îmbunătățește stima de sine. De asemenea, mă ajută să învăț de la oricine, indiferent de vârstă, sex sau dizabilitate.” (Luca, 19 ani, Protezione Civile di Noicattaro, Italia)



„Această experiență ca voluntar m-a ajutat când am aplicat pentru locuri de muncă. Faptul că am interacționat cu diverși oameni și că m-am implicat în atât de multe activități m-a făcut să mă simt încrezător și relaxat în timpul interviurilor mele de angajare. Când am început să lucrez, mi-a fost destul de ușor să mă integrez în echipe și să-mi cunosc colegii. Când am fost numit lider de echipă, am fost surprins cât de ușor mi-a fost să comunic eficient cu echipa și clienții noștri, să coordonez proiectele și colegii, să urmăresc și să respect termenele. Am aplicat tot ceea ce am învățat în experiența mea de voluntariat! Voluntariatul îți oferă cadrul perfect pentru a încerca lucruri noi fără a-ți fi teamă, pentru a experimenta cât mai mult posibil, pentru a descoperi ce vrei să faci cu adevărat și dacă te pricepi sau nu.” (Anca Cristian, 16 ani când a devenit voluntar pentru Centrul Național de Resurse pentru Voluntariat Pro Vobis, Cluj-Napoca, România)

„Ajut persoanele cu dizabilități să se exprime prin teatru. În fiecare an, lansăm o piesă de teatru la începutul verii și strângem fonduri pentru anul următor. Această experiență m-a învățat ce înseamnă respectul față de ceilalți și să fiu empatică.” (Sonia, 18 ani, Gruppo "Invincible", Italia)

„Ce îmi oferă voluntariatul? Mi-a oferit șansa să lucrez cu doi copii provenind din medii vulnerabile și să devin prietenul lor mai mare, sora și sfătuitoarea lor. Îmi oferă sentimental generos că fac ceva pentru alte persoane. Cele zece zile pe an petrecute în tabăra Păt P pentru copii sunt cele mai epuizante din an. Cu toate acestea, aici întâlnesc copii care nu sunt acceptați în nici o altă tabără. Când văd fericirea lor, știu că merită și mă întorc acasă cu gândul la următoarea întâlnire.” (Andrea, voluntar pentru programul Păt P din Hestia, Republica Cehă)

„Ce poate fi mai frumos în viață decât să-i ajuți pe alții? Am început voluntariatul în liceu și de atunci m-am implicat în numeroase proiecte. Acum tocmai m-am întors de la cea mai recentă expediție de voluntariat care a avut loc în Nepal. Am mers acolo cu o echipă medicală și educativă de la Voluntari pentru Viață pentru a readuce zâmbetul copiilor din Nepal, din zonele rurale și urbane. Îi sfătuiesc pe toți să încerce voluntariatul, indiferent de domeniul în care se implică. Oferi din ceea ce primești!” (Andrei, Voluntari pentru Viață, România)

„Am participat la numeroase sesiuni de instruire intensivă și la seminarii axate pe dezvoltarea personală. Am fost, de asemenea, și în postura de formator. Mai târziu, când mi-am căutat un loc de muncă, am văzut cât de utilă a fost experiența mea la Think Big. Datorită aptitudinilor pe care le-am dobândit ca voluntar, mi s-a oferit o funcție de manager de proiect în administrația locală.” (Jana Stará, Programul Think Big, Republica Cehă)







**“ OPORTUNITĂȚILE DE
VOLUNTARIAT VARIAZĂ
MULTE DE LA O
ȚARĂ LA ALTA**

”

VOLUNTARIATUL ÎN CEHIA, ITALIA, SAU ROMÂNIA

Oportunitățile de voluntariat variază foarte mult de la o țară la alta. Iată o imagine de ansamblu despre aceste oportunități în Republica Cehă, Italia și România.

CEHIA

Există mai multe oportunități de voluntariat în Republica Cehă. Toată lumea poate alege ceea ce este mai potrivit și mai semnificativ. Opțiunile includ lucrul cu copiii, cu persoanele în vârstă, cu persoanele fără adăpost, voluntariatul cultural, proiectele de comunicare, organizarea de evenimente. Cei care doresc să-i ajute pe cei aflați în pericol pot, de asemenea, să se ofere voluntari ca pompieri.

Voluntariatul în străinătate este, de asemenea, foarte popular. Există mai multe organizații care oferă astfel de oportunități de voluntariat. Cele mai cunoscute sunt: Hestia, AFS, Člověk v tísni, Charity of the Czech Republic, Armáda spásy, Cervený kríž, Cesta domů, TOTEM (experiență intergenerațională). Există, de asemenea, filiale cehe de organizații recunoscute pe plan internațional, cum ar fi Greenpeace, Amnesty International, UNICEF, AIESEC, ADRA și multe altele.

ITALIA

În Italia există diferite structuri care promovează oportunitățile de voluntariat: centre de voluntariat, portaluri web și platforme, evenimente de informare. De asemenea, puteți contacta direct organizația sau asociația pentru care doriți să fiți voluntar.

Dacă sunteți în căutarea unei activități intergeneraționale, există și câteva oportunități pentru tineri și pentru persoanele în vârstă de a desfășura împreună activități de voluntariat. Cu toate acestea, atunci când vorbim de voluntariat intergenerațional, ne gândim în primul rând la inițiativele în care tinerii voluntari sprijină persoanele în vârstă care au nevoie de ajutor sau voluntarii adulți / în vârstă ajută tinerii fără oportunități. Uneori, există și opțiunea ca voluntarii în vârstă să devină mentori pentru tineri.

ROMANIA

În România există nenumărate oportunități de voluntariat, atât în organizațiile publice, cât și în cele private. Tinerii pot face voluntariat în organizații care oferă servicii educaționale sau centrate pe persoanele dezavantajate, în organizații de mediu, culturale sau de promovare a sportului. În România activează organizații cunoscute precum, Salvați Copiii, Caritas, Organizația Națională Cercetării României, Hope and Homes for Children, UNICEF, Greenpeace, Crucea Roșie etc., Dar există și organizații mai mici care lucrează cu voluntari. Oportunitățile de voluntariat internațional sunt oferite prin proiectele europene în domeniu implementate de diverse organizații din România.



EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ

EDUCAȚIE CIVICĂ INTERGENERAȚIONALĂ

(CEHIA)

Participarea ca voluntar într-un proiect poate fi o modalitate de a veni în contact cu alte generații. Persoanele implicate în proiectul Educație Civică Intergenerațională (ECI) sunt un exemplu!

Acest proiect, finanțat de Regiunea Moravia de Sud în 2014 - 2016, a urmărit implicarea oamenilor din generații diferite în dezbaterile politice cehă. De asemenea, a dorit să promoveze înțelegerea comună a viziunilor politice. Prin implicarea a 64 de persoane în vârstă de 10-76 ani, proiectul a sporit interesul, în special în rândul tinerilor, în politică prin organizarea de ateliere intergeneraționale.

Prin intermediul atelierelor intergeneraționale, tinerii voluntari au avut șansa de a face schimb de opinii cu persoanele mai în vârstă. Au dialogat, s-au inspirat unii de la ceilalți și s-au angajat activ în influențarea politicilor. În cadrul atelierelor de lucru, tinerii și persoanele în vârstă au conlucrat în ciuda diferențelor de vârstă. Participanții au fost încurajați să fie cetățeni activi, contribuind astfel la îmbunătățirea culturii politice locale.

ORGANIZAȚIA NAȚIONALĂ CERCETAȘII ROMÂNIEI (ONCR) ȘI ALTE ONG-URI RELEVANTE UNDE POȚI FACE VOLUNTARIAT



Fotografie din ultima tabără a ONCR (informații: www.scout.ro)

ONCR permite voluntarilor să contribuie la implicarea civică a tinerilor. Misiunea cercetașilor este de a contribui la dezvoltarea copiilor și a tinerilor, ajutându-i să-și atingă împlinirea fizică, intelectuală, socială și spirituală, precum și să devină cetățeni responsabili ai comunităților locale, naționale și internaționale. Rolul voluntarilor este de a oferi un program de formare pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 7 și 24 de ani.

PROIECTUL “GENERAȚII – CENTRU COMUNITAR



Fundația Principesa Margareta a României activities

Un alt exemplu relevant despre modul în care voluntariatul poate ajuta tinerii să se întâlnească și să facă schimb de experiențe cu alte generații este proiectul „Centrele Comunitare Generații”. Finanțat de Fundația Principesa Margareta a României, proiectul a implicat 24 de persoane în vârstă și 63 elevi de liceu în activități intergeneraționale.

Proiectul îi ajută pe copiii din clasele primare și secundare din familiile sărace, cu vârsta cuprinsă între 7 și 14 ani, să-și îmbunătățească rezultatele școlare și să fie mai bine integrați în societate prin intermediul unui program de tip after-school și implicarea voluntarilor în vârstă. Aceștia le oferă copiilor sprijin pentru teme și participă la diverse activități creative și ateliere de lucru împreună cu copiii. Activitățile intergeneraționale au loc săptămânal și includ cluburi de pictură, dansuri populare, cântece interactive, activități practice, lucru manual, grădinarit, gătit și excursii în aer liber.

În „întâlnirea muzicală”, generațiile cântă împreună, iar în ziua de grădinarit voluntarii în vârstă îi învață pe cei tineri arta grădinaritului. O altă inițiativă intergenerațională a fost „Octombrie în comun”, când tinerii și vârstnicii au gătit împreună și au învățat cum să facă gogoși.

Mai mult, Fundația Principesa Margareta a României (www.fpmr.ro) permite tinerilor voluntari să contribuie la crearea unor comunități durabile și autonome. Voluntarii pot fi implicați în activități socio-educative și de petrecere a timpului liber cu beneficiarii proiectelor. De asemenea, aceștia se pot implica în activități de asistență socială și în campanii de strângere de fonduri / comunicare.

Nu în ultimul rând, Asociația FDP - Protagonisti în educație (www.fdpsr.ro) și Asociația Lindenfeld - Programul Educațional AJUNGEM MARI (www.ajungemmari.ro) sunt două organizații în care tinerii se pot implica ca voluntari pentru a susține persoanele în situații de risc. În primul caz, voluntarii pot participa la activități de tutoriat, diverse întâlniri sau evenimente sportive în funcție de disponibilitate și pregătire sub îndrumarea coordonatorului de proiect. În cel de al doilea, voluntarii participă alături de copiii aflați în dificultate la ateliere și activități socio-recreative insuflându-le curaj și responsabilizându-i.



'Ajungem Mari' Educational Program

AVO (ÎN ITALIA)

Sunt multe organizații non-profit și ale societății civile care derulează activități de voluntariat intergenerațional. AVO (Associazione Volontari Ospedalieri onlus) este una dintre organizațiile care vă permite să lucrați în spital ca voluntar, împreună cu alte categorii de vârstă. Organizația oferă o gamă largă de oportunități de voluntariat pentru cei care doresc să ajute pacienții și familiile lor. În special, voluntarii pot fi implicați în coordonarea și furnizarea următoarelor servicii:

- Sprijin pentru pacienți (posibilitatea de a vorbi și a avea sprijin din partea voluntarilor)
- Sprijin pentru familiile pacienților
- Informații privind serviciile oferite de unitățile medicale
- Activități de conștientizare pentru promovarea unei culturi a solidarității

Cei care doresc să devină voluntari pentru organizație trebuie:

- Să participe la un interviu cu personalul AVO
- Participe la un curs de formare
- Participe la un stagiu în care un alt voluntar îl ajută pe candidat să-și dezvolte abilitățile necesare

Datorită stagiilor, a cursurilor și a personalului intergenerațional, organizația permite voluntarilor să se întâlnească și să învețe de la voluntari aparținând altor generații. Schimburile intergeneraționale sunt deosebit de frecvente atunci când tinerii voluntari își încep experiența cu AVO și trebuie să învețe de la colegi. De asemenea, faptul că voluntarii sunt instruiți în mod regulat permite personalului AVO să își întărească abilitățile de comunicare și interpersonale, precum și cele tehnice.

DIRECȚIA GENERALĂ DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI PROTECȚIA COPILULUI (DGASPC) SECTOR 4, BUCUREȘTI (ÎN ROMÂNIA)



Instituția derulează proiectul „Bunicii voluntari” în colaborare cu Asociația „Inima Copiilor” – în cadrul programului „Niciun copil singur în spital”. Persoanele în vârstă, beneficiarii Clubului Seniorilor Sector 4, înființat de DGASPC Sector 4, oferă sprijin afectiv și emoțional copiilor abandonați, cu probleme grave de sănătate, din Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii “Maria Sklodowska Curie” - Budimex, Departamentul de Neonatologie. Seniorii petrec 2-3 ore pe zi cu acești copii, cu beneficii la nivel psihic pentru ambele categorii de vârstă. Studiile arată că lipsa atingerii umane, pe termen mediu

Contact: Seniors Club - DGASPC
Sector 4 (clubul.seniorilor@dgaspc4.ro/+40372.710.551)

și lung, conduce la întârzierea în dezvoltare a copiilor și crește gradul lor de spitalizare cu până la 50%, în comparație cu alți copii care au părinții lor lângă ei. Aproximativ 40 de persoane vârstnice din Clubul Seniorilor Sector 4 s-au înscris în acest program de voluntariat, participând la cursurile organizate de dr. Cristian Cîrstoveanu, șeful unității de terapie intensivă nou-născuți. Ei au fost instruiți în domeniul normelor igienico-sanitare în spital și au învățat cum să se comporte cu acești copii folosind o păpușă didactică. În contact cu micuții, seniorilor le dau lacrimile, îi năpădesc amintirile, zâmbesc și se simt fericiți ajutându-i pe nou-născuții care stau luni de zile în spital sau care au fost abandonați de părinții lor din cauza problemelor de sănătate grave. Prin acest proiect al DGASPC Sector 4, persoanele în vârstă alină bebelușii bolnavi care sunt supuși zilnic unor manevre medicale dureroase.

„Când am luat nou-născutul în brațe și i-am simțit inima bătând în tandem cu a mea, am fost copleșită. Am renunțat la medicamentele pentru inimă, îmi reglez tensiunea împreună cu acești îngeri neajutorați.” (Maria, membră a Clubului Seniorilor Sector 4)

Acest program s-a bucurat de un real succes, având peste 1000 de persoane care doresc să se înregistreze ca voluntari în spital, în urma popularizării proiectului DGASPC Sector 4.

FUNDAȚIA DE SPRIJIN COMUNITAR

Fundația de Sprijin Comunitar (FSC) Bacău, România derulează următoarele activități intergeneraționale:

1

“ȘCOALA DE VARĂ PENTRU BUNICI”

Acest proiect este destinat persoanelor în vârstă din centrul de zi Speranta pentru persoanele în vârstă și își propune să facă schimb de informații și expertiză în diferite domenii între generații. În fiecare zi, voluntarii FSC (elevi și studenți) organizează diverse activități pentru beneficiarii centrului: dans (aerobic), IT, limbi străine (engleză, franceză), karaoke, gastronomie. Aceste cluburi sunt coordonate atât de tineri voluntari, cât și de voluntari în vârstă, fiecare generație venind cu propria experiență de viață. Numărul de participanți variază, media fiind de 20 de persoane/zi.



2 VOLUNTARI ÎN COMUNITĂȚILE RURALE

FSC asigură servicii de îngrijire la domiciliu pentru persoanele în vârstă prin cele peste 10 centre comunitare din județ. Organizația apelează la voluntari de 15-60 de ani în fiecare sat care îi ajută pe cei imobilizați în viața de zi cu zi: le asigură apa, le taie lemnele, îi hrănesc. Cei mai mulți preferă să facă „voluntariat informal”, refuzând să completeze rapoarte sau alte tipuri de documente. În acest moment există peste 30 de voluntari implicați în acest proiect.





STUDII DE CAZ ALE TINERILOR VOLUNTARI CARE ȘI-AU SCHIMBAT VIAȚA PRIN VOLUNTARIAT

**AFLĂ MAI MULTE DESPRE POVEȚILE DE VIAȚĂ REALE ALE
TINERILOR CA TINE, CARE AU EXPERIMENTAT CE ÎNSEAMNĂ
VOLUNTARIATUL!**



STELIAN (ROMÂNIA) A DEVENIT VOLUNTAR LA VÂRSTA DE 22 DE ANI

„Am devenit voluntar în primul meu an de colegiu. Acum am peste 10 ani de experiență ca voluntar. În tot acest timp am fost implicat în multe domenii de activitate, atât în Cluj-Napoca, cât și în București: sănătate, protecția animalelor, educația non-formală, persoane vulnerabile, ajutor umanitar, cultură. În cele 13 organizații în care am fost voluntar, m-am implicat în zona administrativă - de la copierea documentelor, la planificarea și organizarea evenimentelor, promovarea și pregătirea materialelor necesare. Din fiecare activitate și de la fiecare persoană cu care am lucrat am învățat lucruri valoroase. Aceste experiențe m-au ajutat în dezvoltarea personală și profesională. Voluntariatul mi-a întărit încrederea în mine și mi-a dat curajul de a mă exprima liber.”



JANA (CEHIA) A DEVENIT VOLUNTARĂ LA VÂRSTA DE 22 DE ANI

Jana era studentă la Universitatea din Tomáš Baťa când a participat la proiectul Celé Česko și a întreprins activități de voluntariat pentru copiii din Spitalul din Zlín. Ea își dorea activități în domeniul educațional și social pentru a obține experiență practică în lucrul cu copiii.

„Sunt convinsă că micuții din spital se recuperează și uită de problemele lor de sănătate”.

„Prin voluntariat, scopul meu a fost de a transpune toate informațiile practice dobândite în lucrul cu copiii aflați în spital în lucrarea mea de cercetare și de a transmite aceste cunoștințe celor interesați. Această experiență m-a făcut ulterior să iau decizia de a face voluntariat pentru persoanele în vârstă.”

În timpul facultății, Jana a participat împreună cu prietenii ei la proiectul ThinkBig. Motivația lor a fost, în principal, de a-și pune ideile în practică, una dintre ele fiind marcarea traseelor. Implicarea în proiect i-a dat satisfacția lucrului bine făcut. A întâlnit, de asemenea, oameni noi, a căpătat încredere în ea și început să se gândească mai mult la ce se întâmplă în jurul ei. După finalizarea proiectului, Jana și-a folosit abilitățile dobândite ca voluntar. A devenit ambasador al proiectului, a participat, de asemenea, la organizarea sa ulterioară și a organizat ateliere de management de proiect pentru elevii de liceu. Voluntariatul este, crede ea, benefic pentru viitoarea ei profesie.



CHIARA (ITALIA) ESTE O STUDENTĂ DE 20 DE ANI, VOLUNTARĂ LA CRUCEA ROȘIE ITALIANĂ

Ideile ei sunt clare: vrea să-și dedice timpul liber celor care au nevoie de ajutor.

„Fac voluntariat de 3 ani pentru Comitetul Crucii Roșii (CRI) din Giaveno. Am fost unul dintre cei mai tineri voluntari din grup. După ce am fost instruită, am început să lucrez într-o tabără locală de vară, implicându-mă într-o campanie despre prevenirea riscurilor cauzate de căldura extremă. Am lucrat în principal cu copii și vârstnici. Am devenit lucrător specializat în reducerea riscurilor cauzate de dezastre. A fost esențial pentru mine să fiu cât mai pregătită pentru a putea fi cât mai de folos.”

Chiara se implică în multe activități, una dintre ele fiind distribuția pachetelor cu mâncare:

„Din decembrie 2014, am livrat mâncare mai multor persoane în nevoie. Am pregătit pachetele cu mâncare și, cu ajutorul serviciilor sociale, acestea au fost livrate în mod regulat persoanelor pe care Crucea Roșie le ajută.”

Chiara este, de asemenea, implicată activ în activități care vizează incluziunea socială a migrantilor: „În vara trecută, înainte de începerea școlii, am ajutat migrații să învețe limba italiană.”

„Când am timp liber, îmi dedic Crucii Roșii, iar acest lucru mă face fericită. Voluntariatul înseamnă să te

dedici altora și mă ajută să cresc ca persoană. Am întâlnit oameni noi și am creat o prietenie puternică. Voluntariatul este o chestiune serioasă pentru mine. Dacă credeți cu adevărat în voluntariat, vi se vor deschide noi orizonturi. Este un drum lung pe parcursul căruia continuați să învățați. Voluntariatul presupune, de asemenea, un schimb: pe de o parte, ajut în mod gratuit, dar, pe de altă parte, primesc ceva special de la oameni din toate generațiile. Acesta este motivul pentru care îi încurajez pe alți tineri ca mine să încerce această experiență.”

MARIUS (ROMÂNIA) AVEA 23 DE ANI CÂND A FĂCUT PRIMA DATĂ VOLUNTARIAT

„Primul meu zbor cu avionul a coincis cu prima mea călătorie în afara României pentru a participa la proiectul World Wide Village, coordonat și implementat de Asociația Politistiko Ergastiri Agion Omologiton din Cipru.

Proiectul a durat o lună, fiind implementat în câteva sate ale insulei: Lysos, Steni și Peristerona. Ca voluntar al SEV, mi-au fost acoperite costurile de transport, cazare și masă (o dată pe zi, masa era oferită de localnici), plus 250 de euro, bani de buzunar.

Activitățile proiectului au vizat, în principal, agricultura. Am avut plăcerea de a ajuta localnicii să culeagă roșcove, migdale, portocale, implicându-mă și în alte activități agricole.

Acest proiect mi-a oferit șansa de a-mi dezvolta abilitățile sociale, personale și profesionale, contribuind, în același timp, cu munca mea în comunitate. Conștientizarea culturală, diversitatea și toleranța sunt ceea ce am învățat în Cipru.

Mai mult, un proiect poate fi calea către minunata lume Erasmus, o lume a dezvoltării personale în diverse proiecte europene. Pentru ca viața să ți se schimbe complet, trebuie doar să faci primul pas în a face față unei provocări”.

ANETA (CEHIA) ESTE O VOLUNTARĂ CARE STUDIAZĂ LA UNIVERSITATEA WEST BOHEMIA DIN PLZEŇ

În calitate de voluntar, ea a participat la un proiect pentru îmbunătățirea calității vieții seniorilor. Proiectul a avut ca scop încurajarea tinerilor de a ajuta îngrijitorii la domiciliu ai persoanelor în vârstă. “Cred că voluntariatul este bun pentru tineri și pentru experiența lor în perspectiva viitorului loc de muncă. Pentru mine, voluntariatul este un act în care cineva își răpește o parte din viața sa, din timpul său, iar acest lucru, chiar dacă se întâmplă uneori, este dedicat altcuiva fără niciun profit financiar.”

STEFANO (ITALIA) ESTE UN VOLUNTAR DE 21 DE ANI

Stefano lucrează pentru AVO (Padova) de la 18 ani. El se ocupă, în special, cu strângerea de fonduri în spații publice.

„Scopul meu este de a ajuta pacienții din spital, în special copiii. Fac asta pentru că în copilărie am fost spitalizat mult timp. Acum, că sunt adult, simt nevoia să fac ceva legat de asta! Am decis să fiu voluntar în cadrul Secției de Chirurgie Pediatrică.



Sunt voluntar o dată pe săptămână, după-amiaza. Împreună cu doi colegi îi facem pe copii să râdă, folosind baloane, creioane colorate, cărți de joc sau făcând balonașe. Copiii se amuză și în același timp părinții lor au timp să se mai relaxeze.”

Stefano a fost instruit înainte de a fi voluntar și intervievat de personalul medical AVO.

„Din punctul meu de vedere, perioada de instruire a fost foarte utilă, ajutându-mă nu doar în munca din spital, dar și în viața personală. Am învățat, de pildă, ce înseamnă „distanța profesională” atunci când lucrezi cu un pacient. În timpul experienței mele de voluntar, am dezvoltat simțul empatiei față de tinerii pacienți și am petrecut împreună cu ei momente fericite. A fost util, deoarece acum știu cum să lucrez cu colegii mei și mi-am îmbunătățit abilitățile de comunicare. Voluntariatul înseamnă să fii de ajutor și să faci față provocărilor zilnice zâmbind. Dacă vrei să fii voluntar, trebuie să te adaptezi la situații diferite și la oameni. Important este să oferi timpul tău pacienților, să împarți cu ei experiența și pasiunea ta, făcând astfel diferența.”

IOANA BUDI (ROMÂNIA) AVEA 19 ANI CÂND A ÎNCEPUT SĂ FACĂ VOLUNTARIAT

„Tocmai terminasem liceul și nu aveam idee ce să fac cu viața mea. Cred că mulți dintre tineri trec prin asta. Atunci am descoperit posibilitatea de a merge în Norvegia ca voluntar al SEV în proiectul Volda kyrkjelege fellestråd.

A fost una dintre cele mai bune decizii din viața mea. EVS este o experiență unică care vă oferă o perspectivă mai largă asupra vieții și deschide o mulțime de uși pentru viitorul dvs.

Această experiență m-a ajutat să fiu mai deschisă atunci când vine vorba de oameni. M-a învățat să abordez diverse probleme. Mi-a adus mulți prieteni cu care sunt încă în contact, dar mai ales am învățat să fiu responsabilă, să am întotdeauna încredere în mine și că comunicarea este cheia în tot. Acestea sunt lucruri pe care nu le-am prețuit niciodată înainte.

Această experiență a avut un impact imens asupra mea. M-a format, chiar m-a schimbat într-o anumită privință (desigur în bine) și m-a pregătit pentru viitor, personal și profesional. Vreau să spun că, în opinia mea, pentru asta trăim, pentru a învăța mereu lucruri noi despre ceea ce este în jurul nostru și despre noi, nu-i așa? Există întotdeauna loc pentru experiențe noi și aventuri, trebuie doar să acceptăm asta. Înainte de voluntariat n-aș fi crezut niciodată că o să gândesc așa într-o bună zi, pentru că părerea mea despre viață era limitată, dar, iată, acum sunt o versiune mai bună a mea, cea de după voluntariat.”



CE ESTE VOLUNTARIATUL INTERNAȚIONAL?

Voluntariatul poate fi o șansă de a călători și a trăi în afara țării tale și de a oferi timpul și sprijinul tău altor comunități. În cazul acesta, vorbim despre oportunitățile de voluntariat internațional.

Voluntariatul internațional este un termen mai larg folosit pentru a include atât stagiile ce necesită abilități, precum și stagiile de scurtă durată, uneori în timpul verii, care pot fi solicitate de către guverne, ONG-uri sau alte părți interesate.

Oportunitățile de voluntariat internațional pot să aibă loc în diverse sectoare, precum educația pentru mediu, predarea limbilor străine, îngrijirea copiilor, sănătate, cooperare pentru dezvoltare și multe alte domenii. Mai mult decât atât, proiectele se pot desfășura într-o gamă largă de țări. Voluntarii pot decide dacă vor să predea în școlile din mediul rural din Thailanda, să lucreze cu copiii sau cu persoanele în vârstă din India, să lucreze în cadrul unui program de cooperare pentru dezvoltare în Senegal sau să încerce multe alte opțiuni.

Voluntariatul în altă țară reprezintă o modalitate excelentă pentru a experimenta diferite culturi și a-ți face noi prieteni, în timp ce îi ajuți pe alții și dobândești noi competențe care pot fi folositoare în viață, pe plan personal dar și profesional.

Aici poți să găsești mai multe informații despre diferitele tipuri de voluntariat internațional și să citești povești ale tinerilor voluntari care să te inspire!

Exemple de tineri care și-au început cariera ca și voluntari internaționali

Află poveștile adevărate de viață ale tinerilor care au fost voluntari în străinătate!



ERIKA (ITALIA) FACE VOLUNTARIAT ÎNTR-UN CENTRU PENTRU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ CU DIZABILITĂȚI

Erika este din Torino și ne vorbește despre experiența sa: “Este o experiență care merită trăită!”. În septembrie 2004 a decis să plece în Almeria, Spania. Ea a fost ajutată de Biroul Serviciului European de Voluntariat (SEV) din Torino.

“Am fost atât de încântată să încep această experiență, dar în același timp am fost speriată deoarece a trebuit să îmi părăsesc orașul pentru prima dată.”

Primele luni au fost dificile pentru că nu cunoșteam limba și a trebuit să mă obișnuiesc să trăiesc cu alți voluntari SEV. În plus, nu mai lucrasem niciodată cu persoane cu dizabilități, dar am fost ajutată de colegii mei și am învățat multe. În cele nouă luni ca și voluntar, am făcut multe lucruri pe lângă program: am vizitat Granada și Sevilla și am cunoscut oameni noi din diferite țări.

SEV a fost foarte folositor pentru a mă dezvolta și a deveni o persoană mai bună. Mulțumită acestei experiențe în străinătate ca și voluntar am învățat să mă adaptez diferitelor locuri și persoane. Am cunoscut oameni noi și acum pot să interacționez cu persoanele în vârstă cu care am creat o relație puternică. Recomand această experiență SEV tuturor, pentru că reprezintă un lucru care te îmbogățește și care te ajută de asemenea să abordezi provocările de la locul de muncă.”



ADELA (ROMÂNIA) A DEVENIT VOLUNTAR CÂND AVEA 15 ANI

“Am început să fac voluntariat pentru diverse organizații și comunități locale la o vârstă fragedă, când aveam 15 ani. Am plecat cu SEV mult mai târziu, când aveam 27 de ani și încercam să iau o pauză în viața mea profesională, înainte să încep ceva nou. A fost o experiență minunată și echilibrul perfect pentru un an sabatic, între a avea timp liber și a rămâne activă, ajutând comunitățile locale să își desfășoare activitatea curentă.

SEV-ul meu a avut loc în nordul Italiei, într-un orașel din provincia Brescia, numit Chiari. Am început în noiembrie 2014 și am terminat în august 2015. Anul petrecut în Italia a fost finanțat de către Comisia Europeană și a acoperit transportul, cazarea, mâncarea, costurile legate de activități, asigurarea și banii de buzunar pe care i-am primit în timpul stagiului de voluntariat.

Am lucrat într-un oraș mic, desfășurând activități educaționale și sociale pentru copii și tineri, împreună cu alți 5 voluntari și alți profesori locali și asistenți sociali dedicați. Era vorba în mare parte de activități de weekend și după terminarea orelor de școală, dar și de un program de școală de

vară complex care dura 7 săptămâni, în timpul lunilor iunie și august. În afara orelor de program, am avut ocazia să îmi petrec timpul cu o mulțime de oameni provenind din diverse țări și culturi - pe de o parte, acolo erau și localnici dar am întâlnit și armeni, germani, lituanieni și ruși. A fost o experiență de învățare minunată și revitalizantă!

Trăind aproape un an în străinătate într-o comunitate locală te face să devii mai conștient de ceea ce se întâmplă, te face să găsești modalități prin care să fii mai implicat și îți oferă șansa de a te cunoaște mai bine, șansa pe care nu ai putea să o ai în alte circumstanțe. Am învățat ce înseamnă independența, încrederea, respectul pentru munca proprie și pentru munca celorlalți. Am învățat cum să înfrunt sau să ocolesc obstacolele – și cel mai important, m-a ajutat să iau decizii importante legate de viața mea și a altora, care depindeau de munca mea.

Când am plecat de acasă, am vrut să îmi îmbunătățesc nivelul limbilor străine (engleza și în mod special italiana) și am vrut de asemenea să îmi extind activitatea în comunități internaționale. Abilitățile mele de comunicare, munca și traiul în străinătate, într-un mediu internațional, gestionarea diverselor conflicte (apărute ca rezultat al diferențelor sau al ciocnirilor culturale) au fost îmbunătățite în mod substanțial; să învăț cum să separ munca de viața personală, toate acestea au fost deprinderi pe care le-am câștigat în timpul programului SEV – și pe termen lung, acest lucru face diferența la locul de muncă. Rezultatul final a fost faptul că m-am simțit mai pregătită și încrezătoare în găsirea unui loc de muncă în străinătate, ceea ce s-a și împlinit – imediat după terminarea programului am obținut un job în Bruxelles, în cadrul unei organizații internaționale pentru drepturile omului.

Consider că experiența mea de voluntar mi-a dat un impuls în cariera mea pe “piața” internațională. Cred că acest lucru este foarte important, în special pentru tinerii care provin din țări în curs de dezvoltare sau comunități mai sărace, care nu ar avea multe oportunități internaționale. Această experiență reprezintă o modalitate excelentă de învățare prin muncă.”





VOJTECH (REPUBLICA CEHĂ) A FOST VOLUNTAR PENTRU NAȚIUNILE UNITE

“În timpul studiilor am lucrat pentru o organizație de tineret, am fost activ într-un mic partid politic și am lucrat pentru guvernul ceh în domeniul afacerilor europene. Într-o zi, un prieten mi-a trimis un link în care am aflat că Republica Cehă finanța câteva misiuni de voluntariat ONU pe an. Dintotdeauna am vrut să lucrez pentru Națiunile Unite, deci am aplicat și am fost acceptat. Timp de un an am lucrat pentru Programul Comun al Națiunilor Unite privind HIV/SIDA în Uzbekistan în domeniul advocacy și comunicare. Apoi am devenit ofițer pentru Programul Voluntarii Națiunilor Unite (reprezentant la nivel de țară al acestui program) în Uzbekistan, iar după doi ani m-am mutat în Ucraina.

Expertizele profesionale ale voluntarilor ONU sunt foarte diverse. Există peste 100 de profiluri de job pe care ei le caută. Domeniile de bază sunt serviciile sociale elementare, consolidarea păcii, reducerea riscurilor de dezastru și infrastructura pentru tineret și voluntariat.

Programul Voluntarii Națiunilor Unite este deschis pentru toată lumea (există de asemenea și misiuni finanțate de state membre, dar într-un procentaj mai mic). Voluntarii ONU primesc o alocație de trai, astfel încât să își acopere cheltuielile în timp ce fac voluntariat. Nu contează dacă ești sărac sau bogat, doar abilitățile contează. Programul Voluntarii ONU a lansat recent o modalitate pentru tinerii între 18 și 29 de ani care nu au o experiență de muncă semnificativă pentru a deschide organizația mai multor tineri.

Activitatea mea preferată este să cunosc oameni tineri și motivați din diferite organizații ale societății civile. Uneori sunt invitat să vorbesc la evenimente pentru că persoanele care mă invită presupun că voi spune ceva înțelept sau voi oferi sfaturi utile, deci încerc să nu îi dezamăgesc. Cea mai importantă parte a jobului meu este să mă asigur că voluntarii ONU din țara mea sunt susținuți cum trebuie și au condiții adecvate pentru a-și defășura munca. Partea cea mai grea a muncii mele constă în convingerea celorlalte agenții ale ONU că au nevoie de mai mulți voluntari în birourile lor.

Această experiență îți oferă ocazia să muncești pentru o cauză bună și să înțelegi valoarea uriașă a voluntariatului.

Celor care doresc să facă voluntariat aici le sugerez să viziteze pagina de internet a programului Voluntarii Națiunilor Unite – www.unv.org. Pentru misiunile internaționale se folosește o listă de candidați. Cei interesați pot intra online să își creeze un profil. Motivația reprezintă o parte importantă a sarcinilor programului, dar nu este suficientă. Agențiile ONU caută profesioniști calificați. Experiențele de voluntariat anterioare reprezintă un mare avantaj. Cunoașterea limbilor străine este de asemenea importantă.”



ANDREEA (ROMÂNIA) AVEA 26 DE ANI CÂND A DEVENIT VOLUNTAR INTERNAȚIONAL

“Experiența mea ca și voluntar internațional se evidențiază ca fiind un punct de cotitură în viața mea, atât în plan profesional cât și personal. Aveam 26 de ani când am început stagiul meu de voluntariat, pornind într-o călătorie de 9 luni cu Serviciul European de Voluntariat după ce am absolvit facultatea și am lucrat ca profesoară pentru mai mult de un an în iubita mea Românie. Eram curioasă să descopăr felul în care dimensiunea europeană influențează viața unei persoane și modul în care se realizează totul în și din Bruxelles.

Am început să fac voluntariat de la vârsta de 13 ani și am fost implicată în mici proiecte de mediu în orașul natal, dar, mai apoi și în proiecte care foloseau ciroul ca instrument pentru dezvoltarea personală și incluziunea socială a copiilor și tinerilor. Am avut oportunitatea să fiu voluntar în regiunea Balcanlor prin intermediul The Serious Road Trip Romania (TSRT-RO) și ca membru al echipei organizatoare în proiectele lor din Reșița, Timișoara, Sibiu și zonele rurale din România.

Când CEV (Centrul European de Voluntariat) a lansat apelul pentru voluntari SEV, am știut că este ceva ce trebuie să fac! Prin urmare am aplicat, am fost selectată și m-am mutat la Bruxelles. Ca și voluntar SEV am avut sarcina de a ajuta echipa să organizeze evenimente și am primit instruire în domeniul comunicării și al afacerilor europene. A fost un moment special pentru a fi voluntar, mai ales la CEV, deoarece proiectul meu era organizat pentru a sprijini implementarea Anului European al Voluntariatului 2011. Am călătorit mult și am participat la multe evenimente în Europa și în afara ei. Am învățat despre comunități și despre greutățile cu care se confruntă, am interacționat cu oameni de diferite vârste din toate domeniile vieții și, cel mai important, am făcut tot ce am putut pentru a-mi aduce contribuția și a face o diferență.


Odată ce proiectul a fost finalizat, m-am alăturat echipei ca și ofițer de comunicare junior, iar apoi ca și ofițer de comunicare și evenimente. Ceea ce a început ca și un proiect de voluntariat de 9 luni continuă, într-un rol diferit, 9 ani mai târziu.

Există și o parte amuzantă, norocoasă și neașteptată a poveștii. În acest timp mi-am cunoscut partenerul de viață. El era voluntar SEV în Amsterdam și acum avem 2 copii mici bilingvi care cresc îmbrățișând diversitatea și originile lor multiculturale.”





“ **IMPORTANȚA
VOLUNTARIATULUI A
FOST RECUNOSCUTĂ DE
INSTITUȚIILE UE** ”



CONTEXTUL UE: CUM SPRIJINĂ UNIUNEA EUROPEANĂ TINERII VOLUNTARI?

Uniunea Europeană are o lungă tradiție în ce privește voluntariatul. Importanța voluntariatului este recunoscută de mult timp de către instituțiile UE, care de altfel au marcat anul 2011 ca fiind Anul European al Voluntariatului.

Aici poți afla despre programele actuale ale UE în acest domeniu. Poți de asemenea să cauți proiecte de voluntariat care au nevoie de tineri chiar acum. Succes!

Principalele programe ale UE care promovează voluntariatul tinerilor

1 CORPUL EUROPEAN DE SOLIDARITATE

Comisia Europeană încurajează voluntariatul peste granițe. În mod special, aceasta sprijină voluntarii tineri între 18 și 30 de ani prin intermediul inițiativei Corpul European de Solidaritate.

Corpul European de Solidaritate reprezintă noua inițiativă a Uniunii Europene care creează oportunități pentru tineri de a fi voluntari sau a munci în proiecte în țara lor sau în străinătate, proiecte de care beneficiază comunitățile și oamenii din Europa.

Tinerii care fac parte din Corpul European de Solidaritate agreează și susțin Misiunea și Principiile programului.

CUM POȚI LUA PARTE LA ACEASTĂ INIȚIATIVĂ?

Poți să te înregistrezi în Corpul European de Solidaritate când ai 17 ani, dar nu poți face parte dintr-un proiect până nu împlinești vârsta de 18 ani. Proiectele Corpului European de Solidaritate sunt disponibile persoanelor cu vârsta maximă de 30 de ani.

După finalizarea procesului de înregistrare, participanții Corpului European de Solidaritate pot fi selectați și invitați să se alăture unei game variate de proiecte, precum ajutorarea în prevenirea dezastrelor naturale sau în reconstrucția de după un dezastru, asistarea în centrele pentru solicitanții de azil, sau adresarea diferitelor probleme sociale din comunități.

Proiectele susținute de Corpul European de Solidaritate pot dura de la 2 până la 12 luni. Acestea se desfășoară de obicei în statele membre ale Uniunii Europene și voluntarii pot decide dacă vor să stea în țara lor sau în altă țară.

Pentru o prezentare generală a situației privind înregistrările și plasamentele și pentru câteva exemple de activități care au loc în diferite țări, vizitează te rog următorul link:

[2018_youth-03_esc_in_action_10.pdf](#)

ACTIVITĂȚI DE VOLUNTARIAT ERASMUS+

Activitățile de Voluntariat Erasmus+ reprezintă unul dintre programele finanțate de UE care sprijină voluntariatul în cadrul Inițiativei Corpul European de Solidaritate. Proiectele de voluntariat implică diverse tipuri de activități în domenii precum munca de tineret, activități culturale, asistență socială sau protecția mediului înconjurător. Munca fiecărui voluntar este neplătită și cu normă întreagă. Ceea ce dobândesc și învață prin voluntariat este certificat la nivel european prin intermediul documentului de recunoaștere Youthpass. Voluntarii primesc și un certificat de participare din partea Corpului European de Solidaritate la sfârșitul programului.

Voluntarii care sunt deja implicați într-o activitate de voluntariat Erasmus+ ar trebui să citească Info Kit-ul care explică la ce să se aștepte și conține informații cu privire la Youthpass și la asigurarea prevăzută.

Accesul la Sprijinul Lingvistic Online Erasmus+ te va ajuta să înveți limba din țara în care faci voluntariat. Oportunitățile de voluntariat sunt disponibile și în țările participante la programul Erasmus+ dar și în țările partenere, ceea ce înseamnă că voluntarii pot să se implice și în afara Europei. Toate costurile esențiale legate de proiectul de voluntariat sunt acoperite. Voluntarilor li se oferă cazarea, masa și orice transport local de care ar putea avea nevoie. Ei pot primi și o mică sumă de "bani de buzunar". Toți voluntarii au asigurarea acoperită pe timpul programului.

2 PROGRAMUL EUROPEAN DE VOLUNTARIAT PENTRU AJUTOR UMANITAR (EU AID VOLUNTEERS)

EU Aid Volunteers reprezintă o altă inițiativă a Uniunii Europene care urmărește să sprijine programele de ajutor umanitar. Până la finalul anului 2020, inițiativa va sprijini până la 4,000 de

cetățeni europeni să fie instruiți și trimiși de către organizații umanitare să participe în proiecte la nivel mondial. Activitățile locale de consolidare a capacităților vor sprijini până la 4,400 de persoane din țările afectate de dezastre. Este planificat ca încă 10,000 de oportunități să fie disponibile pentru voluntari pentru a se implica în proiecte online în acest domeniu.

Inițiativa este deschisă persoanelor care provin din medii variate, de la începători până la cei care au deja multă experiență în proiectele umanitare. Voluntarii vor primi instruirea necesară, în funcție de nivelul de experiență, pentru a se asigura că sunt pregătiți pe deplin înainte de a fi trimiși într-un proiect. Poți să citești despre experiențele unora dintre cei care au luat parte la proiectele pilot în link-ul de mai jos. Candidații pentru programul EU Aid Volunteers în cadrul unor proiecte naționale trebuie să aibă peste 18 ani (nu există limită minimă de vârstă pentru voluntarii online) și să fie cetățeni ai unui stat membru UE sau rezidenți pe termen lung în UE. Cetățenii din alte țări, precum țări candidate la UE sau potential candidate, țări care fac parte din Spațiul Economic European sau din Politica Europeană de Vecinătate pot să aplice, dar acest lucru depinde de acordurile dintre UE și aceste țări (verifică site-ul de mai jos al inițiativei pentru detalii la zi legate de acest subiect). Cetățenii care nu fac parte din UE și provin din țări afectate de dezastre pot să se alăture acestei inițiative, ca parte din proiectele de pregătire a capacităților locale.

CUM POȚI LUA PARTE LA ACEASTĂ INIȚIATIVĂ?

Dacă ești interesat să devii voluntar în programul EU Aid Volunteers, fie să mergi în altă țară cu un proiect sau să devii voluntar online, aruncă o privire peste site-ul programului ca să citești despre toate detaliile: http://ec.europa.eu/echo/what/humanitarian-aid/eu-aid-volunteers_en

ORGANIZAȚII ALE UE UNDE TINERII POT FACE VOLUNTARIAT

Există câteva organizații UE care pot oferi oportunități de voluntariat tinerilor.

Portalul European pentru Tineret poate oferi o listă de oportunități relevante în funcție de nevoile și preferințele tale: https://europa.eu/youth/eu%20_en

Portalul îți va permite să alegi dintr-o gamă variată de oportunități:

- Să dezvolti noi abilități și pasiuni
- Să descoperi lumea
- Să înveți mai multe despre noi culturi



AFLĂ MAI MULTE DESPRE ANGAJAMENTUL UE FAȚĂ DE

2011: ANUL EUROPEAN AL VOLUNTARIATULUI

În 2011, Comisia Europeană a lansat Anul European al Voluntariatului pentru a sărbători eforturile a 100 de milioane de europeni care participă la acțiuni de voluntariat. Acest an și-a propus de asemenea să înlesnească accesul oamenilor la voluntariat și să dezvolte calitatea voluntariatului în Europa.

Află mai multe informații de pe site-ul AEV:
<http://ec.europa.eu/archives/volunteering/index.html>

ORGANIZAȚII DE VOLUNTARIAT ÎN CEHIA, ITALIA ȘI ROMÂNIA

Activitățile de voluntariat joacă un rol important în Uniunea Europeană, dar situația diferă de la țară la țară.

ÎN CEHIA

Voluntariatul are o istorie lungă în Cehia. Voluntarii sunt de cele mai multe ori implicați în activități care privesc protejarea mediului înconjurător, ajutorul umanitar și drepturile omului. Voluntariatul în domeniul medical, social, cultural, educațional, al sportului și al muncii cu tinerii și copiii este de asemenea popular. Majoritatea programelor de voluntariat sunt localizate în capitala țării, Praga, însă există opțiuni și în al doilea oraș ca mărime din țară, Brno. Numărul oportunităților de voluntariat crește zi de zi datorită solicitărilor de participare, iar numărul nevoilor de voluntari este de asemenea în creștere.

ÎN ITALIA

Pentru a obține o imagine de ansamblu a oportunităților de voluntariat din Italia, poți să arunci o privire peste site-ul CSVNet (Asociația Națională a Centrelor de Servicii pentru Voluntariat) <http://csvnet.it/>. Portalul web conține informații generale, materiale care pot fi descărcate, știri despre voluntariat și promovează evenimente. Alt portal web folositor este Startempo (<https://startempo.com/>). Acesta este un fel de rețea de socializare care permite utilizatorilor să creeze gratis o pagină de promovare pentru asociațiile de voluntariat unde se pot încărca și distribui inițiative și proiecte. Această platformă potrivește voluntarii cu organizațiile. Voluntarii pot să își creeze un profil personal în care să menționeze competențele, hobby-urile și ambițiile lor, să găsească un proiect de voluntariat apoi să se prezinte ca și candidați.

ÎN ROMÂNIA

În România, poți găsi oportunități de voluntariat cu ajutorul Hărții Voluntariatului dezvoltată de Federația Volum (www.hartavoluntariatului.ro), care face legătura voluntarului cu ofertele de proiecte sau organizații de voluntariat, făcând astfel posibilă înscrierea în diferite activități potrivite cu interesele și abilitățile voluntarilor.

Aruncă o privire peste exemplele de bune practici și mărturiile din broșură pentru a afla mai multe despre organizațiile unde ai putea să fii voluntar în Republica Cehă, Italia și/sau România.

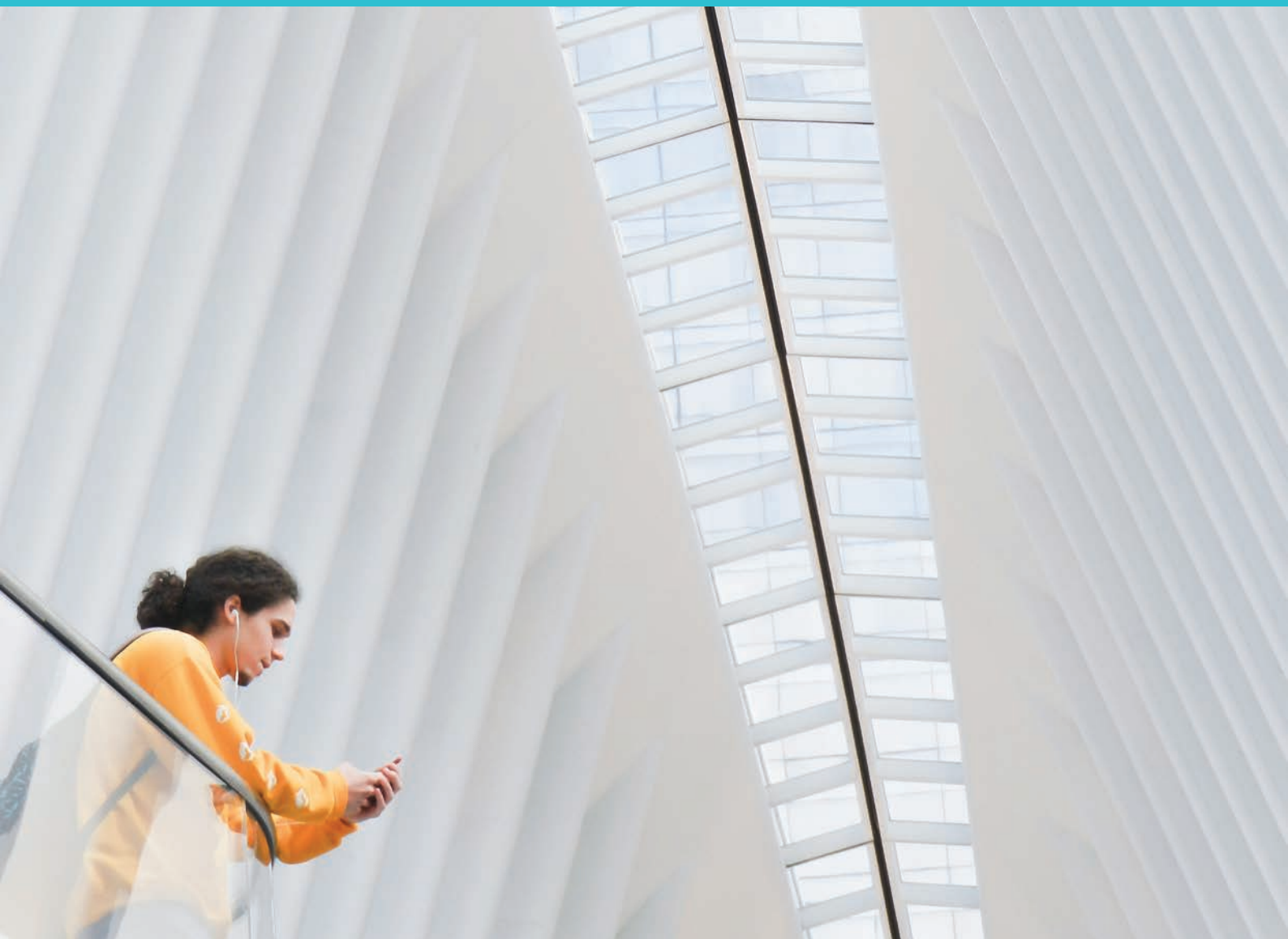
Nu ezita să verifici și link-urile de mai sus!

FĂ-ȚI TIMP PENTRU A-ȚI EVALUA ABILITĂȚILE ȘI PENTRU A-ȚI ANALIZA POTENȚIALUL!

În ultima parte a acestei publicații vei găsi materiale de auto-evaluare și de auto-conștientizare.

Următoarele fișe de exerciții te vor ajuta să îți analizezi propriul potențial și abilitățile. Ele te vor ajuta să identifici activitățile și acțiunile de voluntariat care se potrivesc profilului tău. De asemenea, te vor ajuta în alegerea drumului profesional pe care îl vei urma.

Dacă dorești să fii voluntar sau să muncești în cadrul unor centre de voluntariat/ONG-uri și organizații de tineret, te invităm să împărtășești aceste materiale cu colegii tăi, astfel încât mai mulți tineri să le poată folosi pentru a-și înțelege potențialul și preferințele.



1

EXERCIȚII PENTRU A-ȚI EXPLORA “ABILITĂȚILE”

Atunci când începi o experiență de voluntariat, dar și una profesională, nu uita să rezervi puțin timp pentru a te gândi la abilitățile pe care le ai și cu ce poți să contribui la organizația sau compania unde vei face voluntariat sau unde vei munci.

Este important și ca, odată ce ai terminat, să verifici felul în care această experiență te-a ajutat să dobândești noi abilități și competențe. Acest exercițiu te va ajuta să fii pregătit pentru viitoarele interviuri și să alegi oportunități de voluntariat și profesionale viitoare.

Mai jos, vei găsi câteva întrebări care te pot ajuta în pregătirea și evaluarea experienței de voluntariat:

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE...

Ce abilități pot să ofer organizației unde vreau să aplic? Cum le-am dobândit?

Care sunt abilitățile pe care vreau să le îmbunătățesc cu ajutorul acestei experiențe?

... DUPĂ EXPERIENȚĂ

Cum a fost experiența? Vreau să continui să mă ocup de sarcini similare în viitor sau ar trebui să aleg o experiență diferită data viitoare?

Am dobândit noi abilități? Dacă răspunsul este da, descrie-le!

Mi-am consolidat abilitățile? Dacă răspunsul este da, descrie-le!

M-a ajutat această experiență în gestionarea mai eficientă a situațiilor stresante?

Am învățat să lucrez mai bine în echipă?

Am învățat să comunic mai bine cu alți oameni?

Ce vreau să îmbunătățesc, în termeni de competențe, în viitoarele experiențe de voluntariat și profesionale?

2 EXERCIȚII PENTRU DEFINIREA PROPRIILOR "TRĂSĂTURI PERSONALE"

CALITĂȚI PERSONALE – EVALUARE

(instrument dezvoltat de Federația Volum- Portofoliu pentru experiențele voluntarului – bazat pe ProfilPASS)

Acum vom arunca o privire peste calitățile tale personale. Aceste calități se vor referi la ce ai făcut, cum ai reacționat în timpul activităților zilnice sau în contextul activităților de voluntariat.

Această auto-evaluare va reflecta și atitudinile și valorile tale. Nu este nevoie să evaluezi toate calitățile. Marchează doar calitățile care crezi că ți se potrivesc. În ce situații ai manifestat aceste calități? Această imagine este importantă pentru tine, de exemplu, în cazul unui interviu de job sau de studiu sau pentru a accesa oportunități de voluntariat.

DESCRIE	COMPLET ADEVĂRAT	DESEORI ADEVĂRAT	RAREORI ADEVĂRAT	DELOC ADEVĂRAT
Munca în echipă				
Proactivitate				
Abilități organizaționale				
Abilități de gestionare a timpului				
Încrederea în sine				
Abilități de planificare				
Abilități interpersonale				
Creativitate				
Entuziasm				
Dorința de a învăța				
Abilități de comunicare				
Abordare orientată spre rezultate				
Perseverență				
Atenție la detalii				
Răbdare				
Considerație				
Curiozitate				
Abordare metodică				
Toleranță				
Seriozitate				
Punctualitate				
Deschidere pentru a primi feedback constructiv				
Abilități de negociere				
Capacitatea de adaptare				
Altele:				

EXERCIȚIU: CALITĂȚI PERSONALE

Aici poți să găsești o listă de calități personale din care să le alegi pe cele care crezi că ți se potrivesc și te caracterizează în majoritatea situațiilor din viață:

Cine ești? Bifează-ți calitățile personale dintre cele de mai jos:

CALITĂȚI PERSONALE	SUNT...
Activ	<input type="checkbox"/>
Aventuros	<input type="checkbox"/>
Ambițios	<input type="checkbox"/>
Curajos	<input type="checkbox"/>
Calm	<input type="checkbox"/>
Atent	<input type="checkbox"/>
Vesel	<input type="checkbox"/>
Cooperant	<input type="checkbox"/>
Îndrăzneț	<input type="checkbox"/>
Curios	<input type="checkbox"/>
Încurajator	<input type="checkbox"/>
Energic	<input type="checkbox"/>
Entuziast	<input type="checkbox"/>
Prietenos	<input type="checkbox"/>
Amuzant	<input type="checkbox"/>
Blând	<input type="checkbox"/>
Darnic	<input type="checkbox"/>
Util/Serviabil	<input type="checkbox"/>
Onest	<input type="checkbox"/>
Independent	<input type="checkbox"/>
Amabil	<input type="checkbox"/>
Lider	<input type="checkbox"/>
Loial	<input type="checkbox"/>
Liniștit	<input type="checkbox"/>
Politicos	<input type="checkbox"/>
Rațional	<input type="checkbox"/>
De încredere	<input type="checkbox"/>
Responsabil	<input type="checkbox"/>
Încrezător în sine	<input type="checkbox"/>
Serios	<input type="checkbox"/>
Sincer	<input type="checkbox"/>
Recunoscător	<input type="checkbox"/>
Atent/Grijuliu	<input type="checkbox"/>

EXERCITIUL 4: ANALIZA SWOT

În acest exercițiu poți să îți evaluezi punctele forte și cele slabe și de asemenea oportunitățile și amenințările pentru potențiala ta activitate ca și voluntar. Poți să folosești aceste întrebări pentru a găsi răspunsurile în ceea ce te privește:

■ **Ce calități crezi că ai?**

■ **În ce situații îți cer oamenii ajutorul?**

■ **Ce situații dificile ai reușit să depășești?**

■ **Ce crezi că ai putea îmbunătăți la tine?**

■ **Ce avantaje crezi că ai acum pentru a beneficia de voluntariat?**

■ **Ce oportunități de voluntariat există pe care le-ai putea accesa?**

■ **Ce resurse sunt disponibile pentru potențiala ta muncă de voluntariat?**

■ **Ce factori externi sau situații te-ar putea împiedica să fii voluntar acum?**

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
OPORTUNITĂȚI	AMENINȚĂRI

3

EXERCITII PENTRU A-TI IDENTIFICA

VALORILE PERSONALE

EXERCITIUL 1

Stabilește topul primelor 5 valori ale tale, pe baza sentimentelor de fericire și împlinire:

	IMPORTANTĂ		
	MARE	MEDIE	SCĂZUTĂ
Împlinire: a atinge un scop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afecțiune: a fi griuliu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afilieră: a fi acceptat și plăcut de ceilalți	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonomie: a-ți direcționa prioritățile și programul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Provocare: a avea sarcini dificile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Competență: a fi respectat pentru capacitatea ta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Expertiză: a-ți aprofunda cunoștințele în domeniul tău	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familie: a petrece timpul cu familia și prietenii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezvoltare: a maximiza întregul tău potențial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sănătate: a avea o stare bună de sănătate fizică și psihică	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Integritate: a face lucrul potrivit într-un mod demn de încredere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conducere: a influența și conduce alte persoane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Locație: a trăi unde dorești să trăiești	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bani: a avea succes pe plan financiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plăcere: a te distra; a te bucura de viață și de muncă	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recunoaștere: a avea un anumit statut social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siguranță: a avea o situație financiară sigură	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajutor: a ajuta alți oameni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiritual: a căuta armonia interioară	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alte valori:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alte valori:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alte valori:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 IDENTIFICĂ MOMENTELE CÂND TE-AI SIMȚIT CEL MAI MÂNDRU:

Describe pe scurt situația în care te-ai aflat.

3 IDENTIFICĂ MOMENTELE CÂND TE-AI SIMȚIT CEL MAI ÎMPLINIT SAU FERICIT:

Describe pe scurt situația în care te-ai aflat.

4 CE VALORI AR TREBUI SĂ FIE ÎNDEPLINITE ÎN VIAȚA TA:

Alege maxim 5 valori.

5 CE VALORI AR TREBUI SĂ FIE ÎNDEPLINITE ÎN VIAȚA TA PERSONALĂ:

Alege maxim 5 valori.

6 GÂNDEȘTE-TE LA VALORILE PE CARE LE-AI ALES ÎN ÎNTREBĂRILE ANTERIOARE ȘI DECIDE DACĂ SE POTRIVESC CU STILUL TĂU DE VIAȚĂ ZILNIC OBIȘNUIT:

a. da, categoric b. majoritatea da

c. majoritatea nu d. niciuna

7 ÎN CE FEL AI PUTEA SĂ OBȚII O SATISFAȚIE MAI MARE CU PRIVIRE LA VALORILE TALE ÎN VIAȚA PERSONALĂ:

Describe posibilitățile și pașii pentru o asemenea realizare.

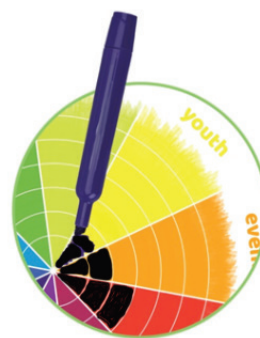
8 ÎN CE FEL AI PUTEA SĂ OBȚII O SATISFAȚIE MAI MARE CU PRIVIRE LA VALORILE TALE ÎN VIAȚA PROFESIONALĂ/DE STUDENT:

Describe posibilitățile și pașii pentru o asemenea realizare.

CULOAREA VOLUNTARIATULUI MEU

CUM SE FOLOSEȘTE:

Găsește un marker de culoare închisă! Mai jos vei găsi un cerc cu 10 secțiuni și 10 propoziții. Dacă o propoziție ți se aplică, trebuie să colorezi una sau mai multe părți din secțiunea indicată sub propoziție.



Hai să luăm exemplul din stânga!

Dacă îți place să împărtășești ceea ce știi cu alți oameni, vei începe prin a colora 2 segmente ale secțiunii galbene.

Apoi, vei continua cu a colora un segment roz, un segment mov și două dintre cele albastre. Apoi poți să continui cu următoarea întrebare și să faci același lucru.

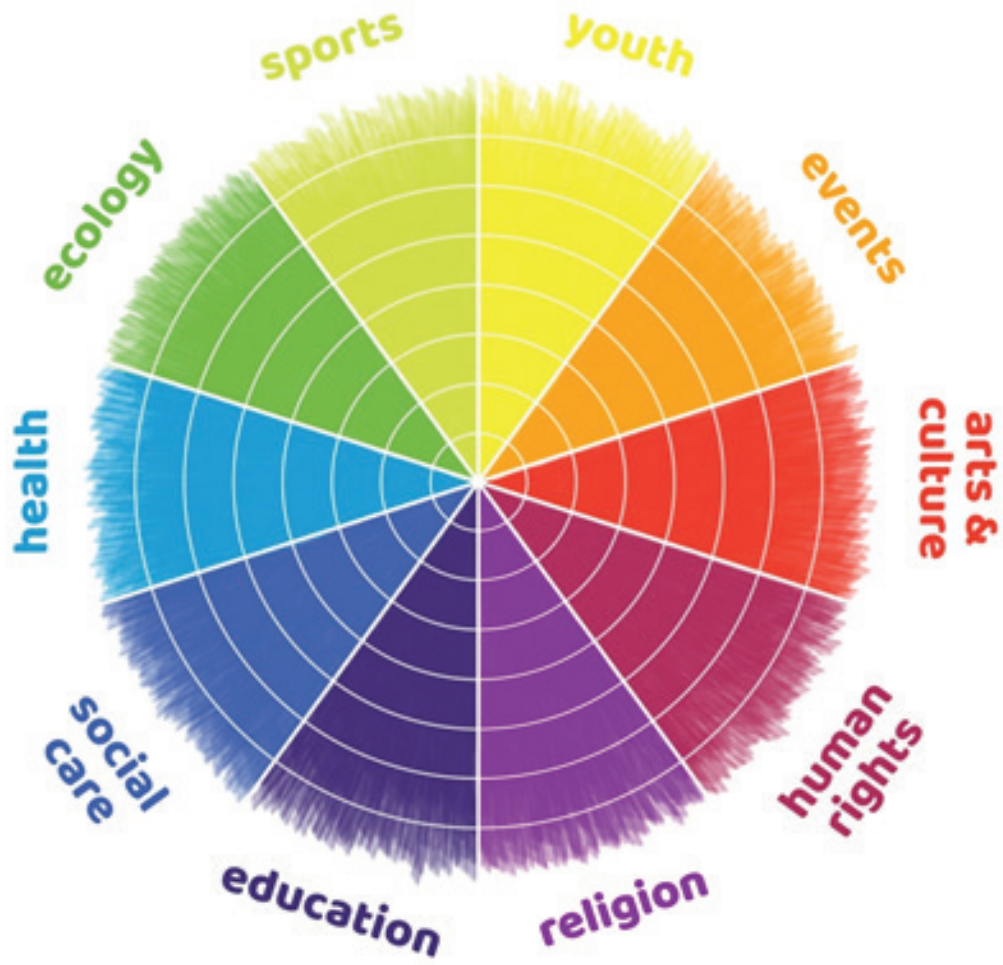
Dacă propoziția nu e adevărată pentru tine, treci la următoarea, fără a colora nimic.

La finalul exercițiului, vei avea secțiuni colorate complet și altele care nu sunt colorate. Cea mai plină secțiune este cea care reprezintă culoarea voluntariatului tău.

Dacă de exemplu, la finalul parcurgerii întrebărilor, ai cea mai mare parte din secțiunea roșie colorată, îți recomandăm să cauți o organizație sau un muzeu care e conectat cu artele și cultura.

Dacă ai colorate mai multe secțiuni, caută organizații din ambele domenii și vezi apoi care îți place mai mult!

ROATA :



ÎNTREBĂRILE:

- Îmi place natura, îmi place să petrec timp în aer liber și mi-aș dori ca toată lumea să respecte plantele și animalele
- Îmi place să vorbesc cu oamenii, să scriu sau să folosesc orice cale de a-mi transmite gândurile
- Mi-aș dori ca toată lumea să aibă o familie sau prieteni care să îi sprijine și să îi ajute când le e greu
- Îmi place să împărtășesc ceea ce știu cu alți oameni și să îi ajut să înțeleagă mai bine lucrurile
- Îmi place sportul, am multă energie și îmi place să fac parte dintr-o echipă
- Îmi place să fiu printre mulți oameni diferiți și să îi ajut să aibă parte de o experiență pozitivă
- Cred că unii oameni au mai puține șanse decât alții și mi-aș dori ca oamenii să respecte pe toată lumea
- Îmi place să mă gândesc la tot ce se va întâmpla în viitor și să mă asigur că mă pregătesc pentru tot
- Îmi place să dansez, să cânt, să fac fotografii, să mă uit la filme, să merg la teatru, să pictez, SAU să fac orice creativ
- Sunt interesat cum funcționează corpul oamenilor, animalelor sau al plantelor



PROFITA DIN PLIN DE EXPERIENȚA TA DE VOLUNTARIAT!

În speranța că acest ghid ți-a oferit un rezumat util asupra beneficiilor și oportunităților pe care ți le poate oferi voluntariatul, vrem să încheiem acest ghid cu câteva sfaturi practice legate de cum poți beneficia de o experiență de voluntariat în dezvoltarea ta personală și profesională:

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI...

Nu ai nicio scuza! 😊

- Chiar dacă treci printr-o schimbare mare în viață, cum ar fi o mutare într-un alt oraș, asta nu înseamnă că nu ai timp să faci voluntariat
- Dacă te implici în activități de voluntariat nu înseamnă că trebuie să îți sacrifici viața personală și profesională. Voluntariatul este flexibil și s-ar putea să îți aducă de fapt o mai mare bucurie și înțelegere în viața ta personală și profesională decât ai crede.

Pornește cu atitudinea corectă!

- Fii gata să ieși din zona ta de confort
- Arată lumii că tu și oferi sprijin, nu doar primești
- Nu îți face griji inutile: te vei descurca foarte bine
- Ai răbdare și ia totul ca pe o provocare
- Fii flexibil/ă
- Fii conștient/ă că ai multe de oferit: îndrăznește să împărtășești ce ai cu alți oameni pe care îi vei întâlni în timpul experienței tale de voluntariat

CUM SĂ ALEGI CEA MAI POTRIVITĂ OPORTUNITATE DE VOLUNTARIAT?

■ Implică-te în ceva ce te pasionează. Te va ajuta pe tine și pe ceilalți mai mult decât îți poți imagina

■ Nu trebuie să ai cunoștințe sau abilități speciale, pentru a fi voluntar. Totuși, dacă poți alege între mai multe opțiuni, alocă un timp pentru a te gândi care sunt abilitățile, interesele, pasiunile și disponibilitățile tale

●● Care sunt obiectivele și așteptările mele?

●● Cât timp pot dedica acestei activități?

●● Ce sarcini mi-ar plăcea să îmi asum?

●● Ce pot să fac?

■ Alege oferta potrivită:

●● Verifică cerințele: le îndeplinesc?

●● Verifică apoi cât de mult timp trebuie să dedici activității; am acest timp?

●● Verifică perioada de începere a activității de voluntariat: e fezabil? (dacă vrei să faci voluntariat în străinătate, e bine să selectezi programul cu mult timp înainte de debutul lui)

UNDE SĂ FACI VOLUNTARIAT?

PESTE TOT SE POATE FACE VOLUNTARIAT!

DACĂ VEI CĂLĂTORI ÎN STRĂINĂTATE:

■ Înainte de plecare, verifică cu mai mult timp înainte, dacă ai nevoie de viză sau vaccinuri

■ Ia cu tine în bagaj un obiect sau fotografii care îți sunt dragi. Aceste lucruri mici vor deveni legătura ta cu casa din locul îndepărtat și la început necunoscut în care vei merge

■ Ține-ți mintea deschisă pe parcursul experienței tale internaționale: vei întâlni oameni, culturi și obiceiuri care sunt diferite de ale tale și din care ai multe de învățat

■ Încearcă, dacă e posibil, să înveți sau să îți îmbunătățești o limbă străină

■ Fii pregătit/ă să te întorci cu mai multe abilități, competențe și prieteni

ÎN TIMPUL EXPERIENȚEI DE VOLUNTARIAT...

DIN NOU: MENȚINE ATITUDINEA POTRIVITĂ!

■ Păstrează o atitudine de tipul "Sunt aici și acum". Bucură-te de timpul pe care îl dedici Voluntariatului. Alocă-ți timpul necesar pentru a percepe atmosfera, oamenii, lucrurile, diferențele și asemănările. Trăiește toate acestea "aici și acum".

■ Bucură-te de tot ce poți

■ Fii curios/curioasă și învață cât poți de mult. Nu îți fie teamă să testezi roluri diferite. Ca voluntar, ai parte de multă libertate și sprijin

■ Întotdeauna e loc de o nouă experiență și noi aventuri

CUM SĂ TE ASIGURI CĂ EXPERIENȚA CONTRIBUIE LA INTENSIFICAREA POTENȚIALULUI TĂU?

- Profită de ocazia de a-ți folosi abilitățile și talentele
- Obișnuiește-te să îți asumi responsabilități
- Asigură-te că un mentor te sprijină pe parcursul perioadei de Voluntariat
- Folosește oportunitatea de a învăța lucruri noi și de a-ți dezvolta noi abilități
- Consideră voluntariatul ca un training pentru cariera ta, o șansă de a încerca ce e mai bine pentru tine
- Obișnuiește-te să lucrezi cu oamenii și ai curajul de a îți susține părerile și a vorbi deschis
- Interacționează cu oameni de vârste diferite și din grupuri sociale sau culturale variate
- Învăță să fii empatic/ă
- Experimentează generozitatea
- Cunoaște oameni noi, nu doar prieteni, cu și posibili angajatori sau colegi

DUPĂ EXPERIENȚĂ...

- La final, voluntariatul vine cu o mulțime de recompense!
- Implicarea ta este o adevărată investiție în tine și în comunitatea în care vei lucra
- Luând parte la proiecte în care ajuți pe alții, te poți ajuta și pe tine. Cunoscând noi oameni și comunități, experimentând activități și locuri noi, vei avea parte de lecții valoroase
- Voluntariatul este despre a împărtăși și a acumula noi abilități sau cunoștințe, dar și despre a-ți schimba obiceiurile actuale
- Poți dobândi experiență și abilități care vor fi folositoare în viitoarea ta carieră, dar și în cea actuală.

ACTUALIZEAZĂ-ȚI CV-UL

Trecând printr-o experiență de Voluntariat poți să înțelegi ce parcurs profesional ți-ar plăcea să ai. Te ajută de asemenea să acumulezi noi abilități, precum gestionarea încărcăturii tale de muncă sau munca în echipă, dar și altele. Voluntariatul îți poate permite de asemenea să participi la cursuri de formare, pe care le poți sublinia în CV-ul tău.

Mai mult, experiența ta de Voluntariat îți poate arăta pasiunile și interesele tale, atunci când aplici pentru un job. De exemplu, dacă vrei să lucrezi în domeniul comunicării, poate fi un beneficiu să fi gestionat ca voluntar rețelele de socializare ale unei organizații, sau ai putea arăta că ți-ai îmbunătățit abilitățile de limbă, făcând voluntariat în altă țară.

AȘADAR, DUPĂ O EXPERIENȚĂ DE VOLUNTARIAT, NU EZITA SĂ:

- Incluzi în CV-ul tău orice programe de formare la care ai participat ca voluntar
- Adugi în CV-ul tău toate activitățile pe care le-ai întreprins care sunt relevante pentru job-ul

pe care ți-l dorești în viitor (ai organizat evenimente? Ai actualizat canalele de social media? Fă asta să fie vizibil!)

■ Evidențiază abilitățile pe care le-ai dobândit (ai dezvoltat abilități interpersonale sau de leadership? Ai învățat cum să folosești un software nou? Scrie asta în CV-ul tău!)

■ Interesele, hobby-urile, pasiunile tale care sunt relevante pentru job-ul pe care ți-l dorești și pe care le poate demonstra experiența ta de Voluntariat. Când aplici pentru un job, nu uita să le menționezi și în scrisoarea ta de motivație!



**ORICE EXPERIENȚĂ BUNĂ
TE VA AJUTA SĂ ÎȚI DEZVOLȚI
PERSONALITATEA ȘI
ABILITĂȚILE. VEI AVEA
PARTE DE EXPERIENȚE
PE CARE NU LE POȚI
TRĂI ÎN ALT FEL!**

REFERINȚE

Acest ghid a fost scris de :

- **Alice Sinigaglia**, Anziani e non Solo (*Italia*)
- **Evropská rozvojová agentura**, S.R.O. (*Cehia*)
- **Corina Pinte**a, Pro Vobis - the National Resource Center for Volunteering (*România*)
- **Diana Bere**, Pro Vobis - the National Resource Center for Volunteering (*România*)
- **Ioana Caciula**, Asociația Habilitas - Resource Center and Professional Development (*România*)
- **Rodica Caciula**, Asociația Habilitas - Centru de Resurse și Formare Profesională (*România*)

Design grafic: **Rita Seneca**, Anziani e non Solo (*Italia*)

Acest ghid este finanțat de Comisia Europeană prin A.N.P.C.D.E.F.P în cadrul Programului Erasmus+ - Parteneriate Strategice în domeniul tineretului – proiectul CREA.T.Y.V., implementat de Asociația Habilitas–Centru de Resurse și Formare Profesională.

AJUTĂ-NE SĂ DĂM DE VESTE!

Noi credem în potențialul tinerilor! Ne propunem să informăm mai mulți tineri cu privire la beneficiile Voluntariatului și să îi ajutăm să găsească oportunități de voluntariat.

Ajutați-ne să ajungem la mai mulți tineri și să îi încurajăm să facă voluntariat!

Trimiteti acest ghid familiei voastre, prietenilor voștri sau oricaror altor contacte relevante: ghidul e disponibil în limba engleză, cehă, italiană și română. Poate fi descărcat cu ușurință de pe site-ul proiectului sau puteți solicita o versiune printată a ghidului de la organizațiile partenere din proiect.

Dacă aveți nevoie de mai multe informații despre cum ne puteți sprijini să diseminăm informații în rândul tinerilor cu privire la beneficiile voluntariatului și la oportunitățile de voluntariat în Uniunea Europeană, în special în Cehia, Irlanda, Italia și România, vă rugăm să nu ezitați să vizitați site-ul proiectului www.creatyv.eu.

