**Educația pe tot parcursul vieții**

* **DEZVOLTAREA PERSONALĂ –**

Un articol susținea ideea că dacă ONU, sau alte organizaţii internaţionale, sau un grup de lideri ar fi propus în 2020 o „pauză“ generală de două luni în aproape toate domeniile de activitate, pentru o reflecţie comună aprofundată legată de viitorul omenirii, iniţiativa ar fi fost considerată total absurdă.

COVID-19 a reuşit să stopeze pentru un timp scurt modelul nostru de viaţă globalizat, să ne îndemne la **REFLECȚIE ȘI READAPTARE.**

Astfel că readaptarea a devenit o temă de dezvoltare personală importantă. Readpatarea face parte din viața noastră a tuturor, e un proces natural care are loc în etape diferite de dezvoltare **alese de noi** (urmarea curusurilor la facultate, intrarea în câmpul muncii, căsătoria, apariția copiilor etc.) sau **dictate de împrejurări** (pierderea unui membru drag, schimbări legislative, desființarea unei profesii, apariția unei pandemii etc).

În această perioadă există mult interes de dezvoltare pentru tema reziliență/ readaptare.

**Rezistența/readaptarea** este abilitatea de a te recupera după situații dificile și de a te adapta la circumstanțe provocatoare fiind necesară pentru a prospera. Este un instrument psihologic de bază care ne permite să ne simțim eficienți și capabili să gestionăm incertitudinea.

În ciuda acestei definiții, au existat discuții despre esența rezilienței cu adevărat. *Este o trăsătură de personalitate? Este determinată genetic sau predată?*

Indiferent de natura exactă a rezilienței, gândirea actuală este clară. Ne putem dezvolta și îmbunătăți readaptarea dacă dorim să ne oprim pentru reflecție și schimbare. Experții confirmă că readaptarea/reziliența este o calitate și o abilitate care poate fi îmbunătățită, totuși necesită efort și consecvență.

**Recomandări de activități pentru dezvoltarea readaptării/rezilienței**

# Activitate de povestire

Ne putem regla paradigmele schimbând povești pe care ni le spunem nouă înșine. Ne putem bloca în redarea acelor povești, care poate nu sunt utile sau productive. Prin crearea unei povești mai sănătoase, ne stimulăm sentimentul de control și modul în care interpretăm evenimentele. Un studiu realizat de Pennebaker, et. al (1988) a indicat că persoanele care s-au angajat în scrisul terapeutic au experimentat mai multă bunăstare și fericire (rezistență) mai târziu.

*Luați un exemplu din viața voastră în care continuați să repetați o poveste care produce îngrijorare sau anxietate. Încercați să scrieți o versiune nouă, cu o interpretare mai pozitivă. Identificați emoțiile trăite în procesul de schimbare.*

# Activități fără stres

În cartea „The Upside of Stress” Kelly McGonigal (2011) pune accent pe modul în care alegi să vezi partea bună în situațiile de stres și cum poți folosi punctele forte pentru a face față provocărilor. Transformarea poate veni din tragedie, deoarece oamenii pot transforma crizele personale în modalități de a-i ajuta pe ceilalți (McGonigal, 2011).

„Ajutarea celorlalți crește speranța și curajul și amortizează frica și disperarea.” McGonigal (2011).

*Gândește-te la unul dintre cele mai dificile evenimente din viața ta. Cum poți folosi această poveste pentru a-i ajuta pe ceilalți? Cum poți să o folosești pentru a infuența pe cineva într-un mod pozitiv?*

# Acte de bunătate

Cercetătorul Sonya Lyubomirsky arată că una dintre cele mai bune metode de a stimula fericirea și reziliența este să efectuezi acte de bunătate, voluntariat, îndrumare sau chiar exprimarea recunoștinței față de ceilalți (Lyubomirsky, et al., 2005).

*Ce tip de acte de bunătatea te-ar face să te simți mai bine?*

**Activități de recunoștință**

Practica recunoștinței este una dintre cele mai testate și dovedite metode de îmbunătățire a rezilienței. Un studiu publicat în Clinical Psychology Review a confirmat beneficiile concentrării obișnuite asupra aspectelor pozitive ale vieții, asupra rezilienței și bunăstării. (Wood, et al., 2010). Cercetătorii Robert Emmons și Mike McCullough au descoperit că persoanele care păstrau jurnale de recunoștință erau mai caritabile (2003).

*În fiecare zi pentru săptămâna următoare, scrieți 3-5 lucruri pentru care sunteți recunoscători.*

*Scrieți o scrisoare de recunoștință pentru persoanele care vă sunt speciale.*

*Spune oamenilor ce apreciați la ei.*

# Acte de amuzament

S-a constatat că râsul stimulează rezilența. Un studiu care evaluează intervențiile de psihologie pozitivă bazate pe umor a identificat beneficiile încorporării activităților de umor zilnic depresiei și anxietății (Wellenzohn, et al., 2016).

***Petreceți 10 minute, în fiecare zi, timp de 7 zile pentru amuzament:***

* *Scrie trei dintre cele mai amuzante lucruri pe care le-ai experimentat, văzut sau auzit .*
* *Faceți o căutare online pentru povești amuzante sau anecdote. Social media poate fi o sursă bună pentru materiale amuzante.*
* *Scrieți de ce vi s-a părut amuzant. Cu cât sunteți mai specific, cu atât va fi mai eficient exercițiul.*

**Chestionar de reziliență**



Al Siebert a fondat Centrul de reziliență în Portland, Oregon și a dezvoltat testul de reziliență „The Resilience Advantage” (2015). Evaluează-te de la 1 la 5 (1 = dezacord puternic; 2 dezacord, 3. Nici acord, nici dezacord 4. Acord, 5 = puternic de acord):

1. De obicei, sunt optimist.
2. Văd dificultățile ca fiind temporare și aștept să le depășesc.
3. Sentimentele de furie, pierdere și descurajare nu durează mult.
4. Pot tolera niveluri ridicate de ambiguitate și incertitudine cu privire la situații.
5. Mă adaptez rapid la noile dezvoltări. Sunt curios. Pun întrebări.
6. Sunt jucăuș. Găsesc umorul în situații dure și pot să râd de mine.
7. Învăț lecții valoroase din experiențele mele și din experiențele altora.
8. Mă pricep să rezolv probleme. Mă pricep să fac lucrurile să funcționeze bine.
9. Sunt puternic/puternică . Mă țin bine în perioadele grele.
10. Am transformat nenorocirea în noroc și am găsit beneficii în experiențe proaste.

**Interpretări scoruri:**

Mai puțin de 20**: Reziliență scăzută** - S-ar putea să aveți probleme cu managementul presiunii sau a unor neplăceri și vă puteți simți profund rănit de orice critică. Când lucrurile nu merg bine s-ar putea să vă simțiți neputincioși și fără speranță. Luați în considerare căutarea unui sfat profesional sau sprijin în dezvoltarea abilităților de reziliență. Conectați-vă cu alții care vă împărtășesc obiectivele de dezvoltare.

20-30: **Puțină reziliență** - Aveți unele abilități valoroase de reziliență dar și mult spațiu pentru îmbunătățiri. Străduiește-te să consolidezi caracteristicile pe care le ai deja și să cultivi caracteristicile care îți lipsesc. De asemenea, poate dorești să căuți un sprijin extern.

30-35: **Reziliență adecvată** - Sunteți motivat personal, vă recuperați bine după cele mai multe provocări. Învățând mai multe despre rezistență și construindu-ți conștient abilitățile de rezistență, vei găsi mai multă bucurie în viață, chiar și în fața adversității.

35-45: **Foarte rezilient** - reveniți bine din neplăcerile vieții și puteți prospera chiar și sub presiune. Ai putea fi de folos celorlalți care încearcă să facă față mai bine adversității.



**Activitatea nr.1**

**Ce înseamnă termenul READAPTARE/ REZILIENȚĂ pentru tine?**

Te rog să definești acest termen cu propriile tale cuvinte. Ideea pe care o ai despre acest termen va determina tipul de adaptare la **readaptările** din viața ta.

Readaptarea este pentru mine\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Activitatea nr.2**

**Care au fost cele mai importante readaptări din viața ta?**

**Care au fost cele mai ușoare ? Care au fost cele mai grele?**

Numește aceste readapări.

**Activitatea nr.3**

**Care au fost strategiile folosite de tine pentru a te adapta la situațiile de viață? Alege 3 situații dificile și notează ceea ce te-a ajutat să te redaptezi atunci.**

**Activitatea nr.4**

**Care sunt lecțiile învățate din această pandemie până acum?** Listează cel puțin 3 lecții pe care le-ai învățat în această perioadă.

**Vă recomand:**

* cartea **„GRIT”** scrisă de Angela Duckworth
* discursul ei de la Ted Talks accesând următorul link [Grit - Angela Duckworth](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance)
* cartea **„Puterea Nunchi”** - Euny Hong