

Februarie 2023, Comunicat de presă

Workshop cu seniori “Cele opt componente ale stării de bine”

Eveniment de educație pentru adulți

Workshop-ul cu tema “Cele 8 componente ale stării de bine!”, cel de-al treilea eveniment din seria SENIOR, a adus împreună peste 30 de persoane dornice să identifice acele activități, acțiuni, comportamente, dar și atitudini care ne aduc împliniri, contribuind la construirea *stării de bine*.

Evenimentul a fost organizat de [Asociația TEAM4Excellence](#) împreună cu Asociația Generală a Inginerilor din România, Sucursala Constanta și Centrul Român pentru Promovarea Transportului Intermodal. Astfel, marți, 21 februarie, timp de două ore, participanții reuniți în sala de evenimente Nobilis, Constanța, au folosit tehnici și metode colaborative pentru a formula obiectivele și pentru a evidenția pașii care ne pot ajuta la îndeplinirea acestor obiective.



Prin activitatea atelierului am dorit să implicăm participanții într-un dialog care să îi motiveze și să le ofere noi instrumente cu care se pot ghida înspre o viață sănătoasă. Am învățat unii de la alții, ținând cont de ideile fiecăruia și astfel am compus o “roată a vieții” pentru a începe să adoptăm noi obiceiuri. Am dorit să promovăm beneficiile educației continue și am oferit contextul optim pentru ca participanții să se simtă în siguranță și să ofere o perspectivă optimistă asupra lucrurilor.

Începând cu ora 14.00, Nicoleta Acomi, vicepreședintele TEAM4Excellence, a făcut o scurtă prezentare despre activitatea propusă pentru eveniment și proiectele de educație pentru adulți Erasmus+:

- [DIFA55 - Facilitator digital pentru adulții de peste 55 de ani](#)
- [Adult Edu - Îmbunătățirea capacităților de educație pentru adulți](#)
- [CreArt - Noi dimensiuni ale impactului disruptiv asupra artei și creativității în inovarea socială digitală](#)
- [The Learning Age - Parteneriat strategic pentru dezvoltarea de resurse educaționale deschise pentru învățarea intergenerațională în vederea angajării împreună ca cetățeni ai secolului XXI](#)
- Stop Digital Divide

Mai apoi, lect.univ.dr. Alina Boștină împreună cu Daria Barbu, asistentă de proiect din partea TEAM4Excellence, au preluat discuția și au vorbit despre componentele stării de bine, facilitând activitatea de workshop pentru invitați. Ele au prezentat la început ce înseamnă starea de bine pe tot parcursul vieții și care pot fi câteva dintre obiceiurile care ne ajută să atingem asta. După lucrul în echipă dintre participanți, am discutat despre obiceiurile, atitudinile și activitățile care i-au ajutat pe seniori să fie împliniți pe parcursul vieții și care pot fi noile abordări pe care aceștia le pot include în rutina lor pentru a duce o viață sănătoasă.

În cadrul unei discuții despre dezvoltarea personală, Daria Barbu le-a prezentat participanților obiectivele SMART și care sunt beneficiile acestui mod de a structura un proiect personal. La final, domnul Nicolae Fildan ne-a încântat cu prezentarea cărții dumnealui “Despre tranziție, la un moment aniversar”.



Dacă sunteți educator sau voluntar care lucrează în sfera educației pentru adulți, rămâneți la curent cu viitoarele oportunități ale proiectului pe pagina web <http://trainingclub.eu/>, unde publicăm noi metode și detalii despre etapele de implementare ale proiectelor de educație continuă.