

CLUBUL DE PSIHOLOGIE MINDSET, EDITIA 2025-2026

“DECONECTEAZĂ-TE ca să te (re)CONECTEZI”

CLUBUL DE PSIHLOGIE MINDSET
cu și despre adolescenți

CINE SUNTEM?

Coordonator proiect:

Dana Sitaru – psiholog acreditat de Colegiul Psihologilor din Romania cu cod parafa 17718, psihoterapeut cu formare în psihoterapia de cuplu, familie și copil, terapia cognitiv comportamentală, terapia schemelor cognitive, psiholog sportiv, hipnoterapeut, consilier de dezvoltare personală și trainer acreditat.

Cum a aparut ideea Clubului de Psihologie pentru Adolescenți?

După ani întregi de lucru cu adolescenții în cabinetul de psihoterapie, ani în care i-am simțit singuri și neînțeleși în provocările și dificultățile acestei vârste, am ajuns să cred cu toată ființa mea în necesitatea unui ajutor acordat tinerilor într-o perioadă mai dificilă a vieții lor, o perioadă în care își formează identitatea personală, valorile proprii, o perioadă în care trăiesc intens și experimentează lucruri noi, învață despre relații, socializare și acceptarea în grupuri.

Clubul de psihologie MINDSET este despre prevenția apariției problemelor în rândul adolescenților, despre dezvoltarea lor armonioasă, despre acceptare, bucurie, prietenie, normalitate, integrarea în societate.

Este un proiect axat pe starea de bine și sănătatea mintală a adolescenților.



ECHIPA



Nadalia Resika

Psiholog clinician,
psihoterapeut în formare,
terapeut neurofeedback și
consilier școlar



Alexandru Cosmin Palcuie

Psiholog, psihoterapeut
specializat in adictii



Ioana Radu

Psiholog clinician, psihoterapeut
in formare, masterand



Erik Stoian
Youth coordinator



Budai Adrian Iulian

Psiholog, psihoterapeut
specializat in mindfulness

ECHIPA



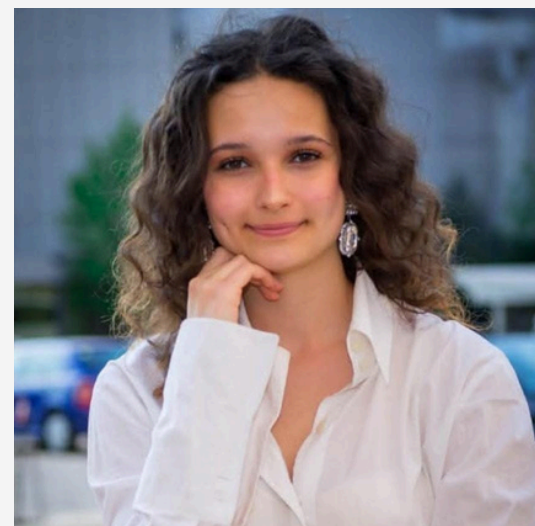
Madalina Plesea

Psiholog clinician,
psihoterapeut



Cristina Bajan

Consultant in management,
analiza financiara si inalta
performanta



Fraguta Neacsu

Psiholog, psihoterapeut in
formare, masterand



Alina Tanase

Psiholog si psihoterapeut

STRUCTURA PROGRAMULUI

CLUBUL DE PSIHLOGIE MINDSET

cu și despre adolescenți

Durată: Proiectul se desfășoară pe o durată nelimitată, scopul fiind accesul a cât mai multor tineri din liceele și facultățile din România la dezvoltarea personală timpurie și pregătirea pentru o viață de adult echilibrat și autonom.

Proiectul functioneaza in Bucuresti, suntem deja in al doilea an de rezultate frumoase cu elevii de la liceul teoretic Alexandru Ioan Cuza, suntem in primul an de lucru cu studentii de la Universitatea de Medicina si Farmacie Carol Davila iar in toamna anului 2026 proiectul va incepe si in Colegiul National Bilingv George Cosbuc.

Anul universitar urmator urmeaza extinderea proiectului in Universitatea Politehnica Bucuresti, in cadrul facultatilor cu grad de dificultate ridicat.

Avem planuri mari si intentionam sa scalam proiectul la nivel de țară, cu implicarea si suportul Sponsorilor, al autorităților locale și al conducerii instituțiilor de învățământ.

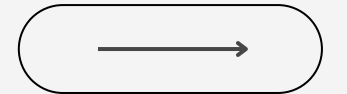
Întâlnirile se desfășoară într-un cadru informal, în spații special dedicate, în locații din licee și facultăți. Conducerea instituțiilor de învățământ este implicată în asigurarea spațiilor adecvate.

Întâlnirile de grup se desfășoară o data pe saptamana sau o data la doua saptamani și au durata de o oră și jumătate - doua ore. Grupurile au între 10 și 15 participanți și sunt asistate de un psiholog sau un consilier de dezvoltare personală instruit de coordonatorul de proiect.

Format: Atelierele de lucru sunt interactive și includ activități practice, jocuri de rol, terapie prin arta și/sau drama, exerciții de grup și individuale, discuțiile fiind ghidate de un psiholog și/sau un consilier de dezvoltare personală.

OBSERVATIE: *Participantii sunt evaluati la inceputul si la finalul programului prin metoda chestionarului, in scopul de a masura evolutia personala si atingerea obiectivelor.*

CLUBUL DE PSIHLOGIE MINDSET
cu și despre adolescenți

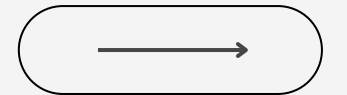


DESPRE CE ESTE ACEST PROIECT?

Acest proiect este dedicat **tinerilor liceeni și studenților** cu vârste între 14 și 25 de ani, având ca scop **sprijinirea dezvoltării lor emoționale, sociale și cognitive într-un mod integrat și interactiv**. Proiectul asigură un mediu sigur și deschis, unde tinerii pot discuta despre provocările vârstei lor – despre dorințele și nevoile lor, despre relații, izolare, distanțarea de părinți, adicții și alte refugii în care se simt prinși.

Aici, **tinerii sunt ascultați cu adevărat**, iar sprijinul oferit de psihologi implicați și dedicați în lucrul cu adolescenții este unul autentic și empatic. Proiectul sprijină participanții să își descopere potențialul, să dezvolte abilități esențiale pentru viață și să își formeze o identitate sănătoasă. **Este un loc unde fiecare tânăr se poate simți în siguranță și sprijinit**, având parte de suportul necesar pentru a face față provocărilor specifice vârstei și pentru a crește într-un mediu care încurajează încrederea, exprimarea de sine și dezvoltarea personală.

VALORILE PROIECTULUI



Siguranță emoțională

Un spațiu unde adolescentul poate fi el însuși, fără frică, fără măști.



Autocunoaștere și creștere

Ne descoperim pe noi înșine, învățăm să ne acceptăm și să ne iubim exact așa cum suntem.



Vulnerabilitate și curaj

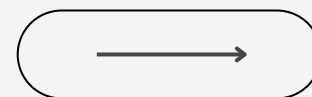
Ne dăm voie să vorbim despre ce doare, despre ce ne sperie, despre ce ne frământă. Pentru că vindecarea începe când avem curajul să fim sinceri.

CLUBUL DE PSIHLOGIE MINDSET
cu și despre adolescenți

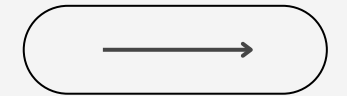


TEMELE PROIECTULUI

**(POT FI ADAPTATE NEVOILOR SI/SAU
CERINTELOR ADOLESCENTILOR)**



TEMA 01



Sesiuni interactive despre sănătatea mintală

Ce sunt **emoțiile**? Ce este normal să simțim? Când este necesar să ne îngrijorăm în legătură cu **starea noastră interioară**?

Despre **insomnii, anxietate, depresie, tulburări de alimentație și alte semne** ale unor posibile probleme care trebuie adresate din timp.

Despre **burn-out** – ce este, de ce apare, cum îl evităm și cum ieșim din el. Ce avem de făcut pentru a ne reveni sau pentru a ne simți mai bine?



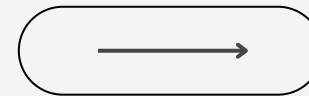
01



02



03



TEMA 02

Autocunoaștere și autoacceptare

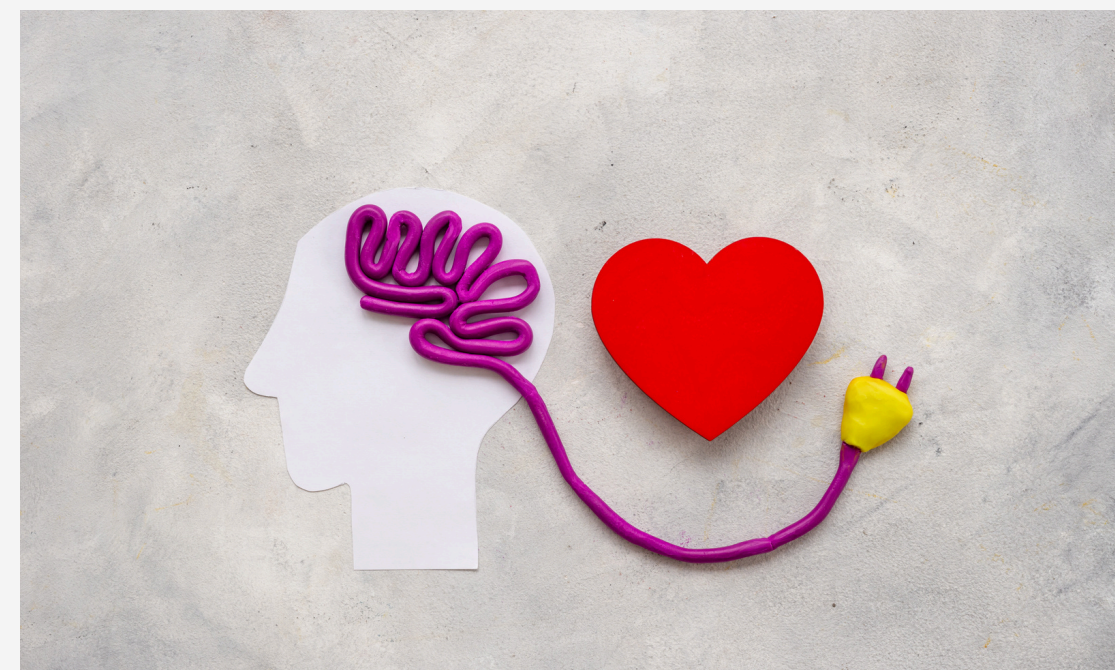


Dezvoltarea **conștientizării de sine**, recunoașterea emoțiilor și valorificarea punctelor forte și a resurselor personale disponibile în această etapă a vârstei.

Ce pot face pentru a-mi fi mai bine începând de azi?

TEMA 03

Gestionarea emoțiilor



Cum știi că ești stresat? Semnele timpurii ale deconectării de propria persoană. Pericolele refugiilor în adicții. Învățarea tehnicilor de reglare emoțională și de gestionare a stresului, echilibrul școală-viață personală.

CLUBUL DE PSIHLOGIE MINDSET
cu și despre adolescenți



TEMA 04

**Strategii și tehnici pentru combaterea
stresului**

-despre **relaxare**, mindfulness și alte instrumente
terapeutice care te ajută să lupți cu emoțiile
negative.

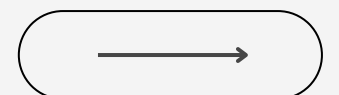


TEMA 05

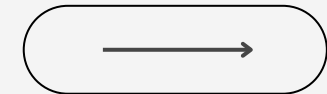
Sesiune despre adicții

Ce sunt adicțiile? Care sunt tipurile de adicții?
Care sunt cauzele adicțiilor? Despre sevraj și
efectele lui.

Cum știu dacă **am sau nu o adicție** – **sfaturi
practice** pentru recunoașterea semnelor
timpurii și căutarea ajutorului. Ce efecte au
adicțiile în viața noastră? Cum schimbă
adicțiile viața noastră și a celor din jur?



TEMA 06



Dezvoltarea abilităților sociale

Conexiunea autentică nu înseamnă doar prezență fizică. Este despre a simți că ești văzut, înțeles și acceptat fără să fie nevoie să te explici la nesfârșit. Este despre relațiile în care îți permiți să fii, fără teamă că vei fi abandonat, criticat sau redus la tăcere.

Vom aborda **îmbunătățirea comunicării, dezvoltarea empatiei, a inteligenței emoționale și a relațiilor sănătoase cu cei din jur.**

Vom vorbi despre **relațiile sănătoase** – ce sunt, cum se dezvoltă și întrețin, cum se deteriorează și ce putem face pentru a dezvolta astfel de relații armonioase și satisfăcătoare (cu prietenii, colegii, părinții, profesorii și restul cercului social).



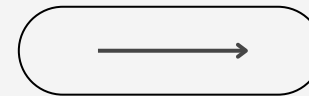
01



02



03



TEMA 07

De ce nu ne înțelegem cu părinții?



De ce se poartă **părinții** așa cu noi? De ce ne spun să învățăm? De ce ne **pedepsesc**? De ce ne purtăm noi așa cu părinții? Ce putem face pentru a **îmbunătăți relația cu părinții** spre binele nostru și al întregii familii?

TEMA 08

Luarea deciziilor responsabile



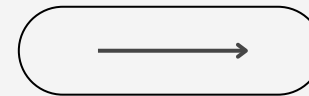
Dezvoltarea gândirii critice și asumarea responsabilității pentru acțiuni și alegeri. Despre **motivație și perseverență** în acțiuni – strategii pentru a rămâne motivat și a nu renunța în fața obstacolelor.

TEMA 09

Creșterea stimei de sine



– cine sunt eu **la vârsta adolescenței**?
Identificarea resurselor interne și construirea încrederii în propriile capacități. **Strategii practice** pentru a ne simți mai bine în propria piele.



TEMA 10

Despre bullying



Ce este bullying-ul? Care sunt **tipurile de bullying** – fizic, verbal și online – și cum se manifestă? Impactul asupra victimelor – efectele emoționale și psihologice. Explorarea dinamicii dintre **rolurile de agresori, victime și martori** și cum fiecare poate contribui la schimbare.

Strategii practice de prevenire și intervenție în siguranță. Unde poți găsi sprijin și ajutor și ce trebuie să faci când ești implicat într-o situație de bullying.

TEMA 11

Gestionarea presiunilor sociale și a conflictelor



Strategii pentru a face față influențelor negative provenite din mediu și pentru a rezolva conflictele în mod constructiv.

Ce **abilități de comunicare** ne sunt necesare și cum anume le dezvoltăm? Soluții practice.

METODE ȘI TEHNICI


- Jocuri de rol.
- Tehnici de **mindfulness** și relaxare.
- **Dezbateri** și discuții deschise.
- **Instrumente utilizate în terapia de grup** și în grupurile de suport psihologic.
- Activități **creative** (desen, scriere creativă).
- Feedback constructiv în grup.


Notă Finală:

Acest program poate fi personalizat în funcție de nevoile specifice ale grupului de participanți și poate include sesiuni suplimentare pentru părinți și cadrele didactice, pentru a-i sprijini în înțelegerea și susținerea copiilor lor.

BENEFICIILE PENTRU PARTICIPANȚI

- **În plan emoțional:**

 **Creșterea stimei de sine și a încrederii în propriile forțe** – adolescenții învață să își recunoască punctele forte și să își accepte vulnerabilitățile fără teama de a fi judecați.

 **Gestionarea mai eficientă a emoțiilor** – participanții dobândesc tehnici pentru a face față stresului, anxietății și furiei într-un mod sănătos.

CLUBUL DE PSIHLOGIE MINDSET
cu și despre adolescenți

- ♥ **Dezvoltarea inteligenței emoționale** – prin intermediul discuțiilor și exercițiilor de grup, tinerii învață să își recunoască și să își exprime emoțiile într-un mod matur și funcțional.
- ♥ **Dezvoltarea motivației intrinseci** - păstrarea acesteia pe parcursul drumului pentru atingerea obiectivelor și adoptarea unei mentalități axate pe evoluție, nu pe perfecțiune.
- ♥ **Sprijin în momente dificile** – interacțiunea de grup oferă tinerilor un spațiu sigur în care pot discuta despre provocările vârstei (presiunea socială, examene, relații, trăiri intense etc.) și primesc suport din partea grupului.



- **Beneficii pentru sănătatea mentală:**
 - ♥ **Reducerea stresului și anxietății** – tinerii învață tehnici de relaxare și mindfulness care ajută la combaterea stresului și emoțiilor negative specifice vârstei.
 - ♥ **Îmbunătățirea rezilienței** – participanții învață cum să depășească obstacolele din viață într-un mod cât mai funcțional și sănătos și să privească eșecurile din perspective constructive.

- **Beneficii sociale și relaționale:**

♥ **Îmbunătățirea abilităților de comunicare** – participanții învață să își exprime ideile clar și să asculte activ, devenind empatici și comunicativi.

♥ **Dezvoltarea unor relații sănătoase** – grupurile oferă un mediu sigur pentru a învăța despre relații sănătoase, prietenii autentice și gestionarea conflictelor.

♥ **Crearea unui sentiment de apartenență** – ajută tinerii să simtă că nu sunt singuri în provocările lor și să găsească sprijin în ceilalți membri ai grupului.



- **Beneficii de autocunoaștere:**

♥ **Descoperirea valorilor personale** – tinerii își explorează pasiunile, interesele și principiile, învățând să ia decizii mai informate legate de viitorul lor.

♥ **Dezvoltarea gândirii critice și a luării deciziilor** – participanții sunt provocați să își analizeze propriile convingeri și să ia decizii mai conștiente.

♥ **Învățarea unor tehnici de gestionare a timpului și de organizare eficientă** – participanții învață despre planificare, eficiență și productivitate, informații utile pentru succesul academic și personal.

♥ **Pregătire pentru viața adultă** – grupurile îi ajută pe tineri să își dezvolte responsabilitatea, independența, autonomia și capacitatea de a lua decizii bune și asumate.

“**DECONECTEAZĂ-TE** ca să te (re)**CONNECTEZI**
Cu tine. Cu ai tăi.”

Pentru mai multe informații, nu ezitați să ne contactați.

Contact:

Psiholog Dana Sitaru, coordonator proiect

Telefon: 0788 776 140

Email: psiholog.danasitaru@gmail.com

Centrul de Psihoterapie Arboca: www.arboca.ro

