



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

SUPORT DE CURS

FACILITATREA INTEGRĂRII SOCIO- PROFESIONALE A TINERILOR INSTITUȚIONALIZAȚI ÎN CENTRELE DE PLASAMENT



Formator: Moraru Maria Adriana



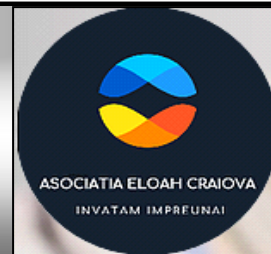
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

OBIECTIVELE CURSULUI

Obiectivele acestui curs sunt structurate pe trei niveluri: un obiectiv general (scopul principal) și o serie de obiective specifice și operaționale, axate pe dezvoltarea competențelor practice ale tinerilor.

Obiectivul General

- **Facilitarea integrării** socio-profesionale a tinerilor.
- **Asigurarea autonomiei** necesare pentru tranziția spre viața independentă.
- **Reducerea riscului** de excluziune socială și marginalizare.

Obiective Specifice

1. Dezvoltare Personală și Emoțională

- **Creșterea stimei** de sine și încrederii în propriile forțe.
- **Gestionarea anxietății** legate de părăsirea centrului de plasament.
- **Dezvoltarea asertivității** în relațiile cu ceilalți și cu autoritățile.

2. Integrare pe Piața Muncii

- **Însușirea tehnicilor** de căutare a unui loc de muncă.
- **Dobândirea abilității** de a redacta corect un CV personalizat.
- **Pregătirea practică** pentru susținerea cu succes a unui interviu.

3. Educație Juridică și Administrativă

- **Înțelegerea drepturilor** și obligațiilor legale ca angajat.
- **Prevenirea abuzurilor** și a exploatării prin muncă („la negru”).
- **Cunoașterea rolului** principalelor instituții publice de suport.

4. Autonomie Financiară și Gospodărească

- **Formarea deprinderii** de a planifica un buget lunar.
- **Evitarea capcanelor** financiare, a creditelor rapide și a jocurilor de noroc.
- **Învățarea gestionării** cheltuielilor unei case (chirii, facturi, cumpărături).



funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

5. Incluziune Socială și Locuință

- **Dezvoltarea abilității** de a găsi și închiria o locuință legal.
- **Identificarea rețelelor** de sprijin (ONG-uri, asistenți sociali, comunitate).
- **Crearea unui plan** concret de acțiune în situații de criză.

COMPETENȚE

La finalizarea celor 30 de ore de curs, cursanții vor dobândi un set de competențe esențiale, împărțite în trei categorii: **soft skills** (abilități sociale și emoționale), **hard skills** (competențe tehnice și administrative) și **competențe de viață independentă**.

1. Competențe Socio-Emoționale (Soft Skills)

- **Autocunoaștere:** Capacitatea de a-și identifica corect calitățile, abilitățile și valorile personale pentru a le valorifica în carieră.
- **Reziliență emoțională:** Abilitatea de a gestiona stresul, frica de eșec și anxietatea asociate cu părăsirea centrului de plasament.
- **Comunicare asertivă:** Capacitatea de a-și exprima nevoile, de a refuza influențele negative și de a cere ajutor fără ezitare.
- **Rezolvarea de conflicte:** Gestionarea constructivă a neînțelegerilor cu colegii de muncă, șefii sau colegii de apartament.

2. Competențe Profesionale și Juridice (Hard Skills)

- **Căutare activă de joburi:** Abilitatea de a naviga pe platforme de recrutare, de a filtra anunțurile și de a recunoaște ofertele sigure.
- **Auto-prezentare profesională:** Capacitatea de a redacta un CV personalizat și de a se prezenta convingător la un interviu de angajare.
- **Alfabetizare juridică primară:** Înțelegerea clauzelor unui contract de muncă (salariu net, program, concediu) și recunoașterea riscurilor muncii la negru.
- **Relaționare instituțională:** Capacitatea de a interacționa eficient cu instituțiile statului (ANOFM, DGASPC, primărie) pentru obținerea drepturilor legale.

3. Competențe de Viață Independentă (Life Skills)

- **Management financiar:** Abilitatea de a planifica și monitoriza un buget lunar, prioritizând nevoile (chirie, facturi) în fața dorințelor.

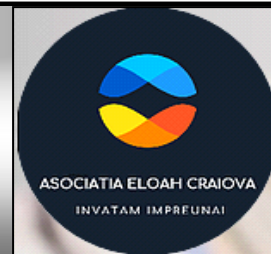


funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Acreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Utilizare servicii bancare:** Capacitatea de a gestiona un cont bancar, de a folosi cardul de debit și de a evita creditele rapide sau jocurile de noroc.
- **Locuire și colouire:** Abilitatea de a căuta o chirie, de a înțelege un contract de închiriere și de a împărți costurile/spațiul cu alte persoane.
- **Gospodărire și auto-îngrijire:** Planificarea cumpărăturilor, gătitul unor mese economice, plata la timp a utilităților și gestionarea actelor medicale.

CUPRINS

Modulul 1: Autocunoaștere și Inteligență Emoțională (6 ore)

Obiectiv: Consolidarea stimei de sine și gestionarea emoțiilor în procesul de tranziție. 1.11.1:

- 1.1. Cine sunt eu dincolo de centru? (2 ore)**
- 1.2. Gestionarea emoțiilor și a stresului (2 ore)**
- 1.3. Comunicare asertivă și limite personale (2 ore)**

Modulul 2: Pregătirea pentru Piața Muncii (6 ore)

Obiectiv: Însușirea instrumentelor necesare pentru găsirea și obținerea unui loc de muncă.

- 2.1. Orientare profesională și canale de recrutare (2 ore)**
- 2.2. CV-ul și Scrisoarea de intenție (2 ore)**
- 2.3. Simularea interviului de angajare (2 ore)**

Modulul 3: Drepturi, Obligații și Legislația Muncii (6 ore)

Obiectiv: Protejarea tinerilor împotriva abuzurilor și înțelegerea documentelor oficiale.

- 3.1. Contractul de muncă și drepturile angajatului (2 ore)**
- 3.2. Relațiile de muncă și demisia (2 ore)**
- 3.3: Birocrație elementară și acte de identitate (2 ore)**

Modulul 4: Educație Financiară și Managementul Banilor (6 ore)

Obiectiv: Prevenirea gradului de îndatorare și administrarea bugetului propriu.

- 4.1. Primul salariu. Nevoi vs. Dorințe (2 ore)**
- 4.2. Relația cu băncile și capcanele financiare (2 ore)**
- 4.3. Plata facturilor și administrarea casei (2 ore)**



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Modulul 5: Locuința și Rețelele de Suport Social (6 ore)

Obiectiv: Găsirea unei locuințe stabile și integrarea în comunitate.

5.1. Cum închiriem o locuință? (2 ore)

5.2. Identificarea rețelelor de suport (2 ore)

5.3. Planul de urgență și Evaluarea finală (2 ore)

Modulul 1: Autocunoaștere și Inteligență Emoțională (6 ore)

1.2. Gestionarea emoțiilor și a stresului

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Identificarea blocajelor emoționale legate de părăsirea centrului și învățarea unor tehnici practice de reducere a anxietății și stresului.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Conectare și Conștientizare: Exercițiul „Termometrul Emoțiilor” (20 minute)

- **Scop:** Evaluarea stării emoționale actuale a tinerilor față de momentul ieșirii din sistem.
- **Activitate:** Trainerul desenează pe flipchart un termometru de la 0 (calm total) la 10 (panica maximă / stres extrem). Fiecare tânăr primește un post-it și, fără să își scrie numele, notează o cifră care reprezintă nivelul lui de stres când se gândește la ziua părăsirii centrului, plus un singur cuvânt care descrie frica lui cea mai mare (ex: „singurătatea”, „banii”, „eșecul”). Post-it-urile se lipesc pe termometru.
- **Debriefing:** Trainerul citește câteva frici fără a nominaliza pe cineva. Concluzia: „Este absolut normal să vă fie frică. Frica vă arată că urmează ceva important, nu că sunteți slabi.”

2. Partea teoretică: Ce este stresul și cum ne „păcălește” creierul? (30 minute)

- **Conținut:** Explicarea mecanismului de tip „Luptă sau Fugi” (Fight or Flight) pe înțelesul tuturor.
- **Puncte cheie de transmis:**
 - **Cum reacționează corpul:** Când ne stresăm, inima bate tare, palmele transpiră, apare nodul în gât sau durerea de burtă. Acestea sunt reacții fizice, nu boli.
 - **Frici reale vs. Frici imaginate:** Creierul nostru nu face diferența între un atac de urs și gândul că „nu voi găsi chirie”. Reacționează la fel de agresiv.
 - **Cercul vicios:** *Gând negativ* („Nu voi reuși”) *Emoție* (Panică) *Reacție fizică* (Tremur/Blocaj) *Comportament* (Renunțare/Izolare). Trebuie să spargem acest cerc.



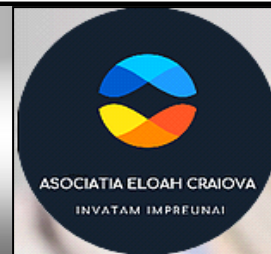
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

3. Exerciții practice de gestionare a stresului (50 minute)

Trainerul ghidează grupul prin 3 tehnici de urgență pe care tinerii le pot folosi singuri în momentele critice (la un interviu, când se mută singuri etc.):

- **Tehnica 1: Respirația în patru timpi (Box Breathing) - 15 min**

- *Cum se face:* Inspiră 4 secunde → Menține aerul 4 secunde → Expiră 4 secunde → Rămâi fără aer 4 secunde. Se repetă de 4 ori. Spune-le că este tehnica folosită de trupele speciale pentru a rămâne calme.

- **Tehnica 2: Ancorarea 5-4-3-2-1 (Pentru momentele de panică/anxietate) - 15 min**

- *Cum se face:* Când simți că pierzi controlul, numește în gând: 5 lucruri pe care le vezi în cameră, 4 lucruri pe care le poți atinge, 3 sunete pe care le auzi, 2 lucruri pe care le poți mirosi și 1 lucru bun despre tine. Această tehnică aduce creierul înapoi în prezent.

- **Tehnica 3: Exercițiul scris „Ce pot controla vs. Ce nu pot controla” - 20 min**

- *Activitate:* Tinerii primesc o foaie cu două cercuri concentrice (unul mic în interiorul unuia mare).
- *În cercul mic (Ce pot controla eu):* Scriu lucruri precum: efortul meu, atitudinea mea, cum îmi caut job, cum îmi cer scuze.
- *În cercul mare (Ce NU pot controla):* Scriu: trecutul meu, economia țării, dacă mă place sau nu un angajator, reacțiile altora. Trainerul concluzionează: „Consumați-vă energia doar pe cercul mic!”

4. Încheiere și Evaluare (20 minute)

- Se revine la „Termometrul Emoțiilor”. Tinerii sunt întrebați dacă simt că s-a schimbat ceva în percepția lor după exerciții.
- Fiecare primește fișa cu calități (de mai jos) pe care o vor folosi pentru a-și aminti mereu de resursele lor în momentele de stres.

FIȘĂ DE LUCRU: Cele 30 de Calități și Valori Personale

(Poate fi printată în format A4 și oferită fiecărui participant)

Numele meu: _____

Instrucțiuni: Citește lista de mai jos. Încercuiește **5 cuvinte** care simți că te definesc cel mai bine în acest moment. Acestea reprezintă „scutul” tău în momentele dificile.

CALITĂȚI (Cum sunt eu ca om?)

1. **Perseverent** – Nu renunț ușor când dau de greu.
2. **Descurcăreț** – Găsesc soluții rapide în situații neprevăzute.
3. **Loial** – Sunt un prieten de încredere și nu trădez.



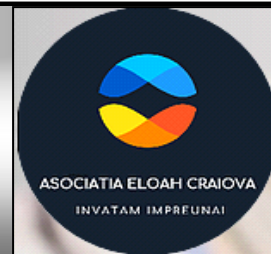
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

4. **Muncitor** – Pun osul la treabă și îmi duc sarcinile la bun sfârșit.
5. **Calm** – Îmi păstrez cumpătul în momentele tensionate.
6. **Optimist** – Încerc să văd partea plină a paharului.
7. **Punctual** – Respect timpul celorlalți și ajung mereu la fix.
8. **Sincer** – Spun adevărul și prețuiesc corectitudinea.
9. **Curajos** – Înfrunt lucrurile noi, chiar dacă îmi este frică.
10. **Empatic** – Înțeleg ușor ce simt cei din jurul meu.
11. **Ascultător** – Știu să fiu atent la sfaturile bune.
12. **Adaptabil** – Mă obișnuiesc repede cu locuri și oameni noi.
13. **Creativ** – Am idei originale și îmi place să creez/repar lucruri.
14. **Disciplinat** – Respect regulile pe care mi le impun.
15. **Săritor** – Îmi place să ajut fără să mi se ceară.

VALORI (Ce este cel mai important pentru mine?)

16. **Libertatea** – Să pot lua propriile decizii pentru viața mea.
17. **Siguranța** – Să am un loc stabil și stabilitate financiară.
18. **Respectul** – Să fiu tratat cu demnitate și să îi respect pe ceilalți.
19. **Familia / Prietenia** – Să am oameni apropiați pe care să mă bazez.
20. **Independența** – Să nu depind financiar sau emoțional de nimeni.
21. **Educația** – Să învăț mereu lucruri noi pentru a evolua.
22. **Sănătatea** – Să am grijă de corpul și mintea mea.
23. **Corectitudinea** – Să se facă dreptate și să joc după reguli curate.
24. **Pacea** – Să evit conflictele inutile și să am liniște în casă.
25. **Succesul** – Să realizez obiectivele pe care mi le-am propus.
26. **Generozitatea** – Să pot oferi și altora din puținul meu.
27. **Responsabilitatea** – Să îmi asum consecințele faptelor mele.
28. **Modestia** – Să rămân simplu, indiferent de cât de sus ajung.
29. **Umorul** – Să pot să râd și să trec mai ușor peste necazuri.
30. **Ambiția** – Să îmi doresc mereu o viață mai bună decât cea de ieri.

Notă pentru tine: Nimeni nu se naște învățat. Dacă simți că îți lipsesc unele din listă, le poți dezvolta pe parcurs. Tu alegi cine devii!



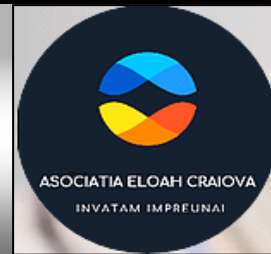
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Activitate practică de gestionare a conflictelor:

„Conflictul de la ușa mea”

Durăță: 60 de minute (parte din Sesiunea 1.3)

Metodologie: Joc de rol (Role-play), Analiză de caz, Tehnica „Stop-Cadru”.

Obiective:

- Identificarea stilurilor de reacție în conflict (pasiv, agresiv, asertiv).
- Exersarea tehnicii de comunicare „Mesajul la persoana I” pentru dezasamblarea unei dispute.
- Dezvoltarea autocontrolului în situații de presiune socială.

Desfășurarea activității pe pași

Pasul 1: Introducere și Scenariul de criză (10 minute)

Trainerul împarte tinerii în echipe de câte doi și le prezintă un scenariu extrem de realist, cu care se vor confrunta cel mai probabil după părăsirea centrului:

Scenariul: *Locuiești în chirie cu un coleg de apartament (sau coleg de cameră la un cămin de nefamiliști). Este ora 23:00, ești frânt de oboseală după o zi grea și a doua zi trebuie să te trezești la 06:00 pentru noul tău job. Colegul tău a adus doi prieteni în vizită, ascultă muzică tare în bucătărie, râd zgomotos și lasă vase murdare peste tot.*

Pasul 2: Jocul de rol – Cele 3 Reacții (25 minute)

Fiecare pereche va trebui să pună în scenă acest conflict în 3 moduri diferite, alocând câte 5-7 minute pentru fiecare stil. Trainerul oferă instrucțiuni clare:

- **Runda 1: Reacția Pasivă (Tăcerea mocnită)**
 - *Ce fac tinerii:* Cursantul obosit nu spune nimic, stă în cameră cu perna pe cap, strânge furie, iar dimineața pleacă la job nemâncat, lăsând un bilet agresiv sau trântind ușa.
 - *Concluzia:* Conflictul nu s-a rezolvat, problema rămâne, iar frustrarea crește.
- **Runda 2: Reacția Agresivă (Explozia)**
 - *Ce fac tinerii:* Cursantul intră vijelie în bucătărie, începe să urle, jignește prietenii colegului („Sunteți niște nesimțiți, plecați dracului acasă!”) și amenință.
 - *Concluzia:* Apare un scandal uriaș, riscul de violență fizică sau riscul de a fi dat afară din chirie.
- **Runda 3: Reacția Asertivă (Soluția inteligentă)**
 - *Ce fac tinerii:* Cursantul folosește **Tehnica „Mesajului la persoana I”** (explicată la Pasul 3). Cere ferm, dar calm, oprirea zgomotului, oferind o alternativă.

Pasul 3: Instrumentul Practic – Formula Asertivă (15 minute)



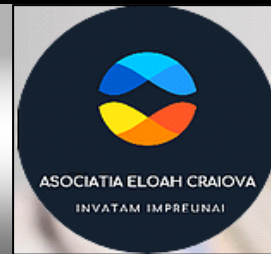
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Înainte de Runda 3, trainerul scrie pe flipchart „formula magică” a asertivității, pe care tinerii trebuie să o folosească textul din jocul de rol:

1. **Când tu...** (descrie comportamentul exact, fără să jignești: „*Când ascuți muzică la ora asta...*”)
2. **Eu mă simt...** (exprimă emoția ta: „*...eu mă simt foarte obosit și stresat...*”)
3. **Pentru că...** (explică motivul real: „*...pentru că mâine mă trezesc la 6:00 pentru muncă.*”)
4. **Aș dori să...** (propune o soluție clară: „*...aș dori să mutați discuția în cameră și să dați muzica mai încet sau să continuați ieșirea în oraș.*”)

Tinerii reiau jocul de rol aplicând strict această formulă. Ei vor observa cât de greu este să își controleze tonul vocii, dar și cât de eficient este rezultatul.

Pasul 4: Debriefing și Concluzii (10 minute)

Trainerul adresează grupului două întrebări cheie pentru fixarea comportamentului:

1. „*Care reacție a fost cea mai ușor de făcut? De ce este greu să fii asertiv?*” (Răspuns anticipat: Pentru că suntem învățați să reacționăm la impuls, din frică sau furie).
2. „*Ce se întâmplă dacă folosești formula asertivă și celălalt tot nu te ascultă?*” (Trainerul explică: Asertivitatea nu garantează că celălalt se va schimba instant, dar te protejează pe tine de un scandal și îți oferă dreptul legal și moral de a trece la pasul următor – de exemplu, să discuți cu proprietarul apartamentului sau să cauți altă chirie, fără să fii tu cel care a greșit prin violență).

💡 Notă esențială pentru trainer

Tinerii proveniți din sistemul de protecție au adesea un istoric de mediu înalt conflictual, unde supraviețuirea a depins de agresivitate sau de supunere totală (pasivitate). Lăudați excesiv orice tentativă de calm și utilizare a formulei asertive din timpul exercițiului. Nu lăsați jocul de rol din Runda 2 (Agresivă) să degenereze în jigniri reale între participanți; folosiți comanda „**Stop-Cadru!**” dacă tonul devine prea personal.

Modulul 2: Pregătirea pentru Piața Muncii (6 ore)

2.1. Orientare profesională și canale de recrutare

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Identificarea meseriilor potrivite profilului fiecărui tânăr și învățarea utilizării corecte și sigure a platformelor de căutare a unui loc de muncă.



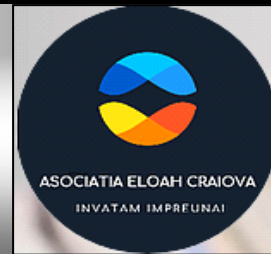
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Orientare: Jocul „Meseria potrivită pentru mine” (25 minute)

- **Scop:** Conectarea abilităților descoperite în Modulul 1 cu joburi reale din piață.
- **Activitate:** Cursanții primesc carduri cu diverse meserii accesibile la început de drum (ex: *lucrător comercial, ajutor de bucătar, operator call-center, curier, ospătar, recepționar, electrician auto, ambalator*). Fiecare tânăr trebuie să aleagă o meserie și să numească 2 abilități din „Harta resurselor” proprie care îl ajută să facă acel job bine.
- **Debriefing:** Trainerul subliniază: „*Nu există meserii bune sau rele, ci meserii care se potrivesc sau nu cu stilul tău. Dacă îți place mișcarea, nu alege un job la birou. Dacă ești timid, evită pentru început vânzările directe.*”

2. Partea practică: Ghidul canalelor de recrutare (35 minute)

- **Activitate:** Tinerii își scot telefoanele mobile. Trainerul le arată pe ecran/proiector care sunt principalele „uși” prin care pot găsi un job și cum să le folosească.
- **Puncte cheie de parcurs direct pe telefon:**
 - **Platformele mari (eJobs / BestJobs):** Cum se creează un cont rapid, cum se folosesc filtrele de căutare (Locație: *orașul lor*, Experiență: *Fără experiență / Entry-level*).
 - **OLX / Facebook Groups:** Explicarea faptului că pentru joburi de execuție (comercial, pază, curățenie, construcții), acestea sunt cele mai rapide canale, dar necesită atenție sporită.
 - **Canale oficiale:** Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă (AJOFM) – cum te înregistrezi ca șomer neindemnizat pentru a beneficia de cursuri gratuite de calificare.

3. Atelier critic: Cum depistăm „Joburile Țeapă” și Anunțurile Periculoase (40 minute)

- **Scop:** Protejarea tinerilor împotriva exploatării, a fraudelor sau a traficului de persoane.
- **Activitate:** Trainerul printează sau proiectează 3 anunțuri de angajare fictive (dar inspirate din realitate). Tinerii trebuie să joace rolul de „detectivi” și să descopere care anunț este sigur și care este periculos.
- **Model Anunț Periculos 1:** „Căutăm fete tinere pentru muncă în străinătate, câștiguri rapide și mari, nu cerem experiență, asigurăm transport și cazare. Detalii doar pe WhatsApp.”
 - **Analiză:** Lipsa numelui companiei, promisiunea de bani mulți fără muncă/experiență, mutarea discuției pe canale private – semne clare de risc major (trafic de persoane/exploatare).
- **Model Anunț Periculos 2:** „Angajăm urgent manipulant marfă. Salariu 5000 lei în mână, program flexibil, nu facem contract de muncă în primele 3 luni ca să vedem dacă te descurci.”
 - **Analiză:** Munca la negru este ilegală și lasă tânărul fără asigurare medicală și fără siguranța că va fi plătit la finalul lunii.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Model Anunț Sigur:** „Supermarketul X angajează Lucrător Comercial în [Oraș]. Cerințe: minim 8 clase, punctualitate. Oferim: salariu net 2500 lei + tichete de masă, contract de muncă pe perioadă nedeterminată, training asigurat. Sună la 07xx-xxx-xxx.”
- **Analiză:** Companie clară, beneficii și cerințe realiste, contract din prima zi.

4. Încheiere și Plan de Acțiune (20 minute)

- Fiecare tânăr își instalează pe telefon cel puțin o aplicație de joburi (eJobs/OLX) și își configurează o alertă de căutare pentru orașul în care urmează să locuiască.
- **Tema pentru acasă:** Până la sesiunea următoare, fiecare trebuie să găsească 2 anunțuri reale de job care le plac și să le aducă printate sau salvate pe telefon pentru a construi CV-ul special pentru ele.

💡 Note de Facilitare pentru Trainer

Tinerii din centre sunt adesea presați de timp să își găsească „orice job” imediat ce părăsesc sistemul, ceea ce îi face victimele perfecte pentru angajatorii abuzivi. Puneți un accent uriaș pe secțiunea de siguranță. Învățați-i regula de aur: „*Dacă sună prea frumos ca să fie adevărat, cel mai probabil este o minciună sau o capcană.*”

2.2. CV-ul și Scrisoarea de intenție

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Învățarea structurii unui Curriculum Vitae (CV) și redactarea acestuia prin transformarea activităților din centru în competențe profesionale, chiar și în absența experienței de muncă.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere: Mitul „Dacă nu am muncit, n-am ce scrie în CV” (15 minute)

- **Scop:** Combaterea descurajării și schimbarea perspectivei asupra lipsei de experiență.
- **Activitate:** Trainerul scrie pe flipchart o listă de activități obișnuite din centru (ex: *ajutor la curățenie, spălat vase, îngrijirea copiilor mai mici, organizarea unei serbări, participarea la fotbal, voluntariat la biserică/banca de alimente*).
- **Debriefing:** Trainerul le arată cum aceste acțiuni se traduc în „limbaj de angajator”:
 - *Curățenie/Vase* ➡ Responsabilitate, atenție la detalii, respectarea normelor de igienă.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- *Îngrijirea celor mici* → Răbdare, abilități de organizare, punctualitate, spirit de echipă.
- *Căpitan la fotbal / Serbări* → Leadership, inițiativă, gestionarea stresului.

2. Partea teoretică: Anatomia unui CV simplu și de impact (30 minute)

- **Conținut:** Explicarea celor 5 secțiuni obligatorii ale unui CV pentru tinerii la început de drum.
- **Structura standard:**

1. **Date de contact:** Nume, număr de telefon (activ!), adresă de e-mail profesională (ex: *prenume.nume@email.com*, NU porecle sau denumiri nepotrivite).
2. **Educație:** Școala generală, liceul sau școala profesională urmată (inclusiv profilul).
3. **Abilități practice (Hard Skills):** Utilizare PC/telefon, limbi străine, permis auto (dacă există), abilități de meșteșug/reparații.
4. **Calități personale (Soft Skills):** Punctualitate, dorință de învățare, seriozitate.
5. **Experiență/Voluntariat/Proiecte:** Orice activitate non-formală, practică școlară sau ajutor oferit în cadrul centrului sau asociațiilor partenere.

3. Atelier practic: Redactarea propriului CV și a unei mini-scrisori (55 minute)

- **Materiale:** Tablete/Telefoane mobile sau coli A4 tipărite cu un șablon de CV gata de completat (fill-in-the-blanks).
- **Activitate A (CV):** Fiecare tânăr își completează datele, folosind anunțurile de job alese ca temă pentru acasă în Sesiunea 2.1. Dacă un tânăr vrea să aplice ca *lucrător comercial*, își va pune în valoare abilitățile de calcul matematic, comunicarea și spiritul organizatoric.
- **Activitate B (Scrisoarea de intenție):** Mulți angajatori apreciază motivația. Tinerii învață o formulă simplă de 3 paragrafe pentru un e-mail/scrisoare de intenție:
 - *Paragraf 1:* Cine sunt și pentru ce job aplic.
 - *Paragraf 2:* De ce vreau acest job și cum mă ajută calitățile mele să îl fac bine.
 - *Paragraf 3:* Disponibilitatea de a începe imediat și mulțumiri pentru atenție.

4. Încheiere și Feedback (20 minute)

- Tinerii fac schimb de CV-uri în perechi. Fiecare joacă rolul angajatorului și oferă feedback colegului: „*Se înțelege numărul tău de telefon?*”, „*Ai scris destul de clar ce știi să faci?*”.
- Trainerul centralizează CV-urile (sau le salvează în format digital) pentru a fi gata de printat în scopul utilizării lor la simularea interviului din sesiunea următoare.

📄 FIȘĂ DE SIGURANȚĂ: Reguli de aur când îți cauți un job online

(De printat și de păstrat în mapa personală a fiecărui tânăr)

Căutarea unui loc de muncă pe internet (OLX, Facebook, eJobs) este rapidă, dar ascunde și pericole (țepe financiare, abuzuri sau rețele ilegale). **Fii un detectiv inteligent și protejează-te!**

✗ 1. Semne de alarmă majore (Dacă vezi asta, spui REFUZ!)



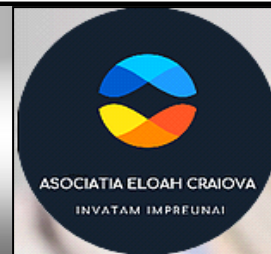
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Ți se cer bani în avans:** NICIUN angajator corect nu îți va cere bani pentru „acte”, „analize medicale”, „uniformă” sau „înscrisoare în bază de date”. Dacă îți cere bani, este o fraudă!
- **„Muncă la negru”:** Dacă îți spune „*Te plătesc la zi, nu facem contract acum, vedem după o lună*”, refuză. Fără contract legal din prima zi, poți rămâne nemâncat, neplătit și nu ai asigurare medicală în caz de accident.
- **Secrete și mesaje doar pe WhatsApp:** Dacă anunțul nu conține numele firmei și persoana refuză să îți dea detalii la telefon, insistând să vă întâlniți „la o cafea” sau în locuri izolate, ascunde ceva periculos.
- **Sume uriașe pentru muncă nerealistă:** Anunțuri de tipul „*Câștigă 2000 de euro pe săptămână doar stând pe telefon, fără experiență*” sunt capcane pentru activități ilegale sau videochat ascuns.

2. Reguli de siguranță la interviu și angajare

- **Anunță mereu un prieten:** Când mergi la un interviu într-un loc nou, trimite adresa exactă și ora unui coleg din centru, unui educator sau unui prieten de încredere. Spune-i: „*Dacă nu te sun în două ore, dă-mi un semn*”.
- **Interviul se ține la sediu:** Un interviu de angajare serios are loc la sediul firmei, într-un magazin, birou sau fabrică. Nu accepta interviuri în mașina cuiva, în apartamente private sau în parcuri la ore târzii.
- **Nu lăsa actele originale:** Angajatorul are nevoie de **copii** după buletin și certificatul de naștere pentru contract. **NU lăsa niciodată buletinul original** la angajator, sub niciun pretext (este o metodă de a te șantaja și de a nu te lăsa să pleci).
- **Citește înainte să semnezi:** Chiar dacă ai emoții, uită-te pe contractul de muncă. Verifică dacă scrie exact salariul promis și programul stabil (ex: 8 ore pe zi).

3. Numere de urgență pe care trebuie să le știi

- **112** – Numărul unic de urgență (dacă ești în pericol imediat sau ești sechestrat).
- **0800 800 678** – Linia Verde Anti-Trafic (ANITP) – sună gratuit dacă primești oferte de muncă suspecte în țară sau în străinătate și vrei să verifici dacă sunt sigure.

2.3. Simularea interviului de angajare

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Însușirea regulilor de comportament profesional (limbaj non-verbal, vestimentație, punctualitate) și exersarea răspunsurilor la întrebările clasice și capcană ale angajatorilor.



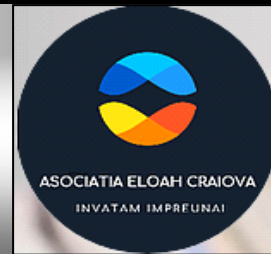
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere: Primele 30 de secunde și regulile de aur (20 minute)

- **Scop:** Conștientizarea importanței primei impresii.
- **Activitate:** Trainerul intră în sală în două moduri diferite pentru a demonstra impactul comportamentului:
 - *Modul 1 (Negativ):* Intră cocoșat, mestecând gumă, uitându-se în telefon, trăneste mapa pe masă și spune plictisit: „Salut, am venit pentru job”.
 - *Modul 2 (Pozitiv):* Intră cu spatele drept, zâmbește, privește tinerii în ochi, salută politicos și dă mâna ferm cu unul dintre ei.
- **Dezbateri:** Tinerii analizează ambele comportamente. Trainerul fixează regulile de aur pe flipchart:
 - **Punctualitatea:** Ajungi cu 10-15 minute mai devreme. Niciodată târziu, dar nici cu o oră înainte.
 - **Igienă și Vestimentație:** Haine curate, simple (fără trening, șlapi sau haine mulate/decoltate), miros discret (fără parfum excesiv).
 - **Tehnologia:** Telefonul mobil se trece pe modul „Silentios” înainte de a intra în clădire și RĂMÂNE în buzunar/geantă.

2. Partea teoretică: Ghidul de supraviețuire la întrebările-capcană (30 minute)

Trainerul explică ce vor să afle, de fapt, angajatorii în spatele unor întrebări standard și cum se răspunde corect:

- **Întrebarea 1: „Povestește-mi puțin despre tine.”**
 - *Capcana:* Să începi să îți spui toată viața sau problemele personale.
 - *Răspunsul corect:* Te concentrezi pe prezent și viitor: „Mă numesc [Nume], am terminat liceul/școala profesională de [Profil], sunt o persoană foarte punctuală și îmi doresc mult să muncesc în acest domeniu pentru că învăț repede.”
- **Întrebarea 2: „De ce nu ai experiență de muncă până acum?”**
 - *Capcana:* Să te simți inferior sau să spui „Nu m-a angajat nimeni”.
 - *Răspunsul corect:* „Până acum m-am concentrat pe școală și pe activitățile din comunitate, dar sunt foarte motivat să încep și să dovedesc că sunt un angajat pe care vă puteți baza.”
- **Întrebarea 3: „Care este cel mai mare defect al tău?”**
 - *Capcana:* Să spui defecte grave („Mă trezesc greu”, „Mă enervez repede”) sau minciuni evidente („N-am niciun defect”).
 - *Răspunsul corect:* Spui un defect real, dar arăți cum îl reparați: „Uneori am emoții mari când vorbesc cu oameni noi, dar particip la acest curs tocmai pentru a-mi exersa comunicarea și a deveni mai sigur pe mine.”



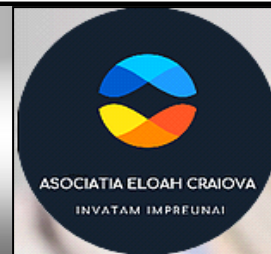
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

3. Exercițiul principal: Caruselul Interviuilor (Joc de rol) (55 minute)

- **Pregătire:** Sala este reamenajată. Se creează 2 sau 3 „birouri de interviu” cu două scaune față în față. Pe masă se pun CV-urile completate în sesiunea anterioară.
- **Activitate:** Tinerii sunt împărțiți în trei grupuri:
 - *Grupul A (Angajatorii):* Primesc o fișă cu întrebările de mai sus. Ei trebuie să fie serioși și să evalueze candidații.
 - *Grupul B (Candidații):* Ies din sală, bat la ușă, intră, salută și susțin un mini-interviu de 5-7 minute.
 - *Grupul C (Observatorii):* Primesc o fișă de monitorizare (Unde bifează: *A privit în ochi? A dat mâna? A răspuns clar? A stat pe telefon?*).
- **rotație:** După fiecare rundă de 7 minute, rolurile se schimbă, astfel încât fiecare tânăr să treacă prin toate cele trei ipostaze (Angajator, Candidat, Observator).

4. Încheiere, Feedback și Regula „Întrebării Finale” (15 minute)

- Observatorii și „angajatorii” oferă feedback constructiv colegilor lor, evidențiind ce a mers bine și ce trebuie corectat (ex: „*Ai vorbit prea încet*” sau „*Ai răspuns excelent la faza cu defectul*”).
- **Tehnica de final:** Trainerul le arată cum să încheie interviul în forță. Când angajatorul întreabă „*Ai vreo întrebare pentru mine?*”, candidatul NU trebuie să spună „Nu”.
- **Întrebări excelente de pus la final:**
 - „*Dacă voi fi acceptat, când ar trebui să încep?*”
 - „*Există posibilitatea de a învăța și de a promova în timp în cadrul firmei?*”
 - „*În cât timp voi primi un răspuns din partea dumneavoastră?*”

💡 Notă pentru trainer

Pentru tinerii din centre, ideea de a fi „intervievat” sau „evaluat” de un adult poate declanșa mecanisme de apărare (agresivitate mascată, ironie) sau un blocaj total din cauza anxietății de respingere. Mențineți atmosfera sigură și distractivă. Amintiți-le constant: „*Un interviu nu este un interogatoriu de poliție. Este doar o discuție în care ambele părți verifică dacă se potrivesc.*”

FIȘĂ DE AUTO-EVALUARE: Cum m-am descurcat la interviu?

(De completat de către tânăr imediat după simulare sau după un interviu real)

Această fișă te ajută să fii propriul tău antrenor. Privește-ți comportamentul cu sinceritate. Bifează căsuța care ți se potrivește cel mai bine pentru fiecare regulă de aur:



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-




Erasmus +





Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

1. Punctualitate și Pregătire



• Am ajuns la timp?

-  Da, cu 10-15 minute mai devreme (Perfect!)
-  Am ajuns fix la fix sau cu o oră mai devreme (De evitat pe viitor)
-  Am întârziat (Greșeală majoră)

• Telefonul mobil:



-  L-am trecut pe silențios înainte să intru și nu m-am uitat la el deloc.
-  A sunat în timpul interviului sau am aruncat privirea pe ecran.

• Documente:



-  Am avut CV-ul printat la mine, curat și neîndoit.
-  Am uitat CV-ul sau l-am avut mototolit în buzunar.

2. Prima Impresie și Limbaj Corporal (Non-Verbal)



• Salutul și intrarea în încăpere:

-  Am bătut la ușă, am intrat cu spatele drept, am zâmbit și am salutat politicos.
-  Am intrat timid, uitându-mă în pământ și am uitat să salut clar.



• Strângerea de mână:

-  Am oferit o strângere de mână fermă (fără să strâng prea tare, dar nici moale).
-  Nu am dat mâna sau strângerea a fost foarte slabă.

• Contactul vizual:



-  Privirea mea a fost îndreptată spre ochii angajatorului în timp ce vorbeam și ascultam.
-  M-am uitat pe pereți, pe masă sau pe geam în majoritatea timpului.

• Poziția pe scaun:

-  Am stat drept, relaxat, fără să îmi încrucișez brațele la piept.
-  M-am lăsat pe spate prea mult (păream plictisit) sau am tremurat din picior de emoție.

3. Comunicare și Răspunsuri (Verbal)

• Tonul vocii și ritmul:

-  Am vorbit clar, rar și destul de tare încât să fiu auzit cu ușurință.
-  Am șoptit, m-am bătut în cuvinte sau am vorbit extrem de repede din cauza emoțiilor.

• Răspunsul la întrebările grele:



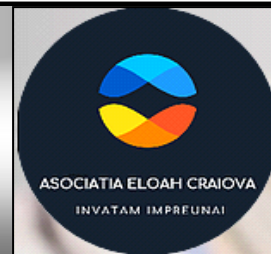
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- ● Am răspuns sincer, m-am concentrat pe calitățile mele și pe ce pot învăța.
- ● M-am blocat, am spus „nu știu” sau am început să mă plâng de problemele din trecut.
- **Limbajul folosit:**
- ● Am folosit cuvinte politicoase (vă rog, mulțumesc) și m-am adresat cu „Dumneavoastră”.
- ● Am scăpat cuvinte din jargonul de stradă sau porecle.

🎯 4. Finalul Interviuului

- **Întrebarea mea pentru angajator:**
- ● Am pus cel puțin o întrebare inteligentă la final (despre program, echipă sau pașii următori).
- ● Am spus „Nu am nicio întrebare” și am vrut doar să plec mai repede.

📄 Concluzia mea (Autoreflexie)

- **Cel mai bine m-am descurcat la:**
- **Data viitoare trebuie să am mai multă grijă la:**
- **Nota pe care mi o acord astăzi (de la 1 la 10):** [_____]

Modulul 3: Drepturi, Obligații și Legislația Muncii (6 ore)

3.1. Contractul de muncă și drepturile angajatului

Durață: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Înțelegerea clauzelor esențiale dintr-un Contract Individual de Muncă (CIM) și conștientizarea diferențelor majore dintre munca legală și munca „la negru”.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Spargerea gheții: Jocul „Adevărat sau Fals” (20 minute)

- **Scop:** Evaluarea cunoștințelor intuitive ale tinerilor despre regulile de la locul de muncă.
- **Activitate:** Trainerul citește câteva afirmații, iar tinerii trebuie să ridice o foaie verde pentru „Adevărat” sau una roșie pentru „Fals”.



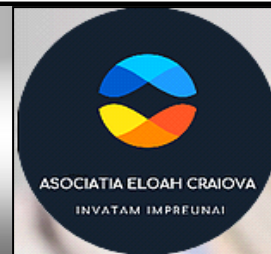
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- *Afirmația 1:* „Șeful te poate pune să muncești 12 ore pe zi în fiecare zi fără bani în plus dacă scrie în contract.” (**Fals** – Legea limitează timpul de lucru).
- *Afirmația 2:* „Dacă lucrezi fără contract, angajatorul poate alege să nu te plătească deloc la finalul lunii și nu ai unde să reclami.” (**Adevărat** – Nu există nicio dovadă legală).
- *Afirmația 3:* „Bani pe care îi primești efectiv în mână pe card sunt salariul brut.” (**Fals** – Acela este salariul net).
- **Debriefing:** Trainerul explică pe scurt de ce s-a răspuns așa, introducând importanța legii.

2. Partea teoretică: Anatomia unui Contract de Muncă. Ce semnăm? (35 minute)

- **Conținut:** Trainerul proiectează sau oferă o copie după un contract-cadru de muncă standard și parcurge cele mai importante 5 elemente [1]:
- 1. **Părțile contractante:** Cine este angajatorul (firma legală, cu Cod Fiscal) și cine este angajatul (numele tău complet).
- 2. **Locul de muncă și Funcția:** Ce meserie vei face exact (conform COR - Clasificarea Ocupațiilor din România) și unde îți vei desfășura activitatea [1].
- 3. **Durata contractului:** Nedeterminată (permanent) sau determinată (ex: pe 3 sau 6 luni) [1]. Se explică și ce înseamnă *perioada de probă* (maximum 90 de zile pentru funcții de execuție, în care poți pleca sau poți fi dat afară pe loc, fără preaviz, dacă jobul nu se potrivește) [2].
- 4. **Durata muncii (Programul):** Normă întreagă (Full-time: 8 ore/zi, 40 ore/săptămână) sau normă parțială (Part-time: 2, 4 sau 6 ore/zi) [1, 3].
- 5. **Concediul de odihnă:** Minim 20 de zile lucrătoare pe an în care nu mergi la muncă, dar ești plătit [1].

3. Atelier matematic și practic: Brut vs. Net & Capcanele Salariale (45 minute)

- **Scop:** Înțelegerea banilor reali și evitarea înșelăciunilor la interviu.
- **Activitate A (Calculul banilor):** Trainerul scrie pe flipchart două definiții mari:
 - **Salariul BRUT:** Suma totală din contract, din care statul oprește taxele (sănătate, pensie, impozit) [4].
 - **Salariul NET:** Bani curați care îți intră ție în buzunar sau pe card („în mână”) [4].
 - *Exercițiu:* Angajatorul îți spune la interviu: „Îți ofer un salariu de 4000 de lei!”. Tinerii învață că dacă acei 4000 de lei sunt *brut*, ei vor primi în mână doar aproximativ 2400 de lei (net) [4]. Trainerul le arată cum să folosească un calculator online de salarii pe telefon (ex: calculsalariu.ro) [4]. **Regula de aur:** La interviu întrebi mereu: „Suma aceasta este netă sau brută?”.
- **Activitate B (Munca „la negru” vs „la gri”):** Dezbateri pe studii de caz.
 - *Munca la negru:* Fără niciun act. Riscuri: zero vechime pentru pensie, zero asigurare medicală dacă te accidentezi la muncă, risc uriaș de neplătă.



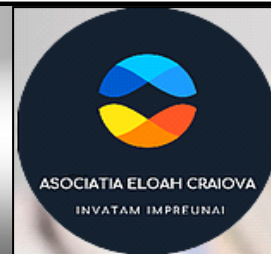
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- *Munca la gri:* Angajatorul îți face contract pe 2 ore (minimumul pe economie), dar te pune să muncești 8 ore și îți dă restul de bani în plic. Tinerii află că deși primesc bani mai mulți pe moment, sunt păcăliți la concediul medical, la șomaj și la drepturi.

4. Încheiere și Fixare (20 minute)

- Fiecare tânăr primește o listă scurtă cu elemente pe care trebuie să le verifice obligatoriu cu degetul pe foaie înainte de a semna orice document de angajare.
- **Tema pentru acasă:** Să caute în presă sau pe internet știri despre controale ale Inspectoratului Teritorial de Muncă (ITM) sau cazuri de oameni care nu și-au primit banii pentru că au muncit fără contract, pentru a discuta în sesiunea următoare despre cum ne apărăm.

💡 Note de Facilitare pentru Trainer

Subliniați faptul că **semnătura lor are valoare juridică**. Mulți tineri semnează foi fără să citească, din timiditate sau din dorința de a nu părea suspicioși în fața șefului. Repetați-le: „Un angajator cinstit nu se va supăra niciodată că vrei să citești contractul timp de 10 minute înainte de a-l semna. Dacă se grăbește și îți ascunde foile, este un semn de alarmă!”

3.2. Relațiile de muncă și demisia

Este concepută pentru a-i învăța pe tineri cum să gestioneze corect autoritatea la locul de muncă și cum să părăsească un loc de muncă fără a-și bloca viitorul profesional.

Durață: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Însușirea regulilor de comunicare cu superiorii, înțelegerea conceptului de preaviz și însușirea procedurilor legale pentru încetarea unui contract de muncă.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Spargerea gheții: Jocul „Cine este Șeful?” (20 minute)

- **Scop:** Demitizarea figurii autoritare și înțelegerea ierarhiei profesionale constructive.
- **Activitate:** Trainerul împarte tinerii în grupuri mici și le cere să listeze ce drepturi cred ei că are un șef asupra unui angajat și unde se termină aceste drepturi.
- **Debriefing:** Trainerul clarifică limitele pe flipchart:
 - *Ce poate face șeful:* Să îți dea sarcini legate de job, să evalueze munca, să îți organizeze programul scris în contract.
 - *Ce NU poate face șeful:* Să te jignească, să te amenințe, să îți ceară sarcini umilitoare sau periculoase care nu sunt în fișa postului, să îți rețină bani din salariu ca „pedapsă” (fără o cercetare disciplinară legală).

2. Partea teoretică: Cum comunicăm problemele la muncă? (30 minute)

- **Conținut:** Strategii de gestionare a greșelilor sau neînțelegerilor la primul job.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Puncte cheie de transmis:**

- **Dacă ai greșit ceva:** Nu ascunde greșeala și nu minți. Mergi direct la supervisor: „*Am făcut o greșeală la casa de marcat/la aranjarea mărfii. Îmi asum și vreau să știu cum pot să o repar acum.*” Angajatorii apreciază asumarea mai mult decât perfecțiunea.
- **Dacă ești bolnav:** Sună înainte de începerea programului (nu da doar un SMS cu 5 minute înainte). Mergi la medicul de familie în prima zi pentru a obține un **Concediu Medical (CM)**. Dacă lipsești nemotivat, poți fi dat afară disciplinar.

3. Atelier practic: Cum plecăm legal de la un job? (50 minute)

- **Scop:** Învățarea diferenței dintre a „fugi de la muncă” și a demisiona legal.
- **Activitate A (Studiu de caz):** Trainerul prezintă povestea lui Andrei: „*Andrei s-a supărat pe șeful lui marți, nu a mai venit la muncă de miercuri și s-a angajat în altă parte.*” Tinerii analizează de ce Andrei a greșit: a fost trecut ca absent nemotivat, i s-a desfăcut contractul disciplinar (lucru care îi pătează istoricul) și riscă să nu își primească banii pe zilele deja muncite.
- **Activitate B (Procedurile legale scrise pe înțelesul lor):**
 - **Demisia:** Este un act scris prin care anunți că vrei să pleci. Nu ai nevoie de „aprobarea” șefului, dar trebuie să o înregistrezi la secretariat.
 - **Preavizul:** Perioada în care ești obligat prin lege să mai mergi la muncă după ce ai depus demisia (maximum 20 de zile lucrătoare pentru funcții de execuție). În acest timp, angajatorul îți caută un nou om, iar tu ești plătit normal.
 - **Acordul părților (Articolul 55b din Codul Muncii):** Cea mai rapidă metodă. Dacă te înțelegi bine cu șeful, puteți semna o foaie prin care contractul încetează chiar din acea zi, fără să mai stai în preaviz.
- **Exercițiu de redactare:** Fiecare tânăr primește o foaie și scrie, după un model de pe tablă, o cerere simplă de demisie cu acordul părților.

4. Încheiere și Reflecție (20 minute)

- Dezbateri finală: „*De ce este important să lași loc de 'Bună ziua' când pleci dintr-un loc?*” (Răspuns: Noul angajator s-ar putea să sune la vechiul job pentru o recomandare. O plecare corectă îți asigură o reputație bună).
- Se reiau pe scurt concluziile despre demisie și preaviz.

💡 Note de Facilitare pentru Trainer

Mulți tineri din sistem tind să abandoneze brusc locul de muncă la primul conflict sau când se simt copleșiți, considerând că „oricum nu le pasă celor de acolo”. Explicați-le că



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

abandonul le dăunează doar lor, deoarece desfacerea disciplinară a contractului îi va împiedica să obțină ajutor de șomaj sau să fie angajați cu ușurință în alte companii serioase.

Iată mai jos dezvoltarea detaliată a **Sesiunii 3.3**, urmată direct de **Fișa de verificare rapidă (Checklist)** gata de printat.

3.3. Birocrație elementară și acte de identitate

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Învățarea gestionării documentelor personale oficiale și clarificarea rolului instituțiilor publice cu care tinerii vor interacționa direct după părăsirea sistemului de protecție.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Spargerea gheții: Jocul „Mapa cu acte” (20 minute)

- **Scop:** Conștientizarea importanței deținerii și păstrării actelor în siguranță.
- **Activitate:** Trainerul pune pe masă mai multe documente (sau reproduceri ale lor): un buletin expirat, un card de sănătate blocat, un certificat de naștere complet mototolit și un cazier judiciar. Tinerii trebuie să identifice ce este greșit în imagini și să spună ce probleme poți avea dacă actele tale arată așa.
- **Debriefing:** Trainerul subliniază: „*Actele voastre sunt cheia voastră către societate. Fără ele nu puteți semna un contract de muncă, nu puteți închiria o casă și nu puteți merge la medic.*”

2. Partea practică: Ghidul documentelor personale (35 minute)

Trainerul parcurge cele 4 acte esențiale și regulile lor de administrare:

- **Cartea de Identitate (Buletinul):** Verificarea datei de expirare. Tinerii învață că reînnoirea se face cu cel puțin 15 zile (și maximum 180 de zile) înainte de expirare la Serviciul de Evidență a Persoanelor [1]. Se discută problema sensibilă a domiciliului (luarea în spațiu la noua chirie sau obținerea vizei de flotant).
- **Certificatul de Naștere:** Trebuie păstrat în format original, curat, niciodată plastifiat (plastifierea îl anulează prin lege).
- **Cardul Național de Sănătate:** Primit după vârsta de 18 ani dacă ești angajat sau elev/student. Cum se activează la medicul de familie cu un cod PIN din 4 cifre.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Cazierul Judiciar:** Documentul care atestă dacă ai antecedente penale. Se explică faptul că majoritatea angajatorilor îl cer la angajare și că se poate obține gratuit, pe loc, de la orice secție de poliție cu ghișeu dedicat, sau online prin ghiseul.ro.

3. Atelier instituțional: Cine te ajută după ce pleci din centru? (45 minute)

- **Activitate:** Trainerul desenează pe flipchart o hartă a instituțiilor statului și explică pe scurt rolul fiecăreia printr-un limbaj simplu:
 - **ANOFM / AJOFM (Agenția pentru Ocuparea Forței de Muncă):** „Locul unde mergi să îți cauți de lucru”. Tinerii află că înregistrarea ca șomer în căutarea unui loc de muncă le oferă acces la cursuri de calificare gratuite și la prima de inserție (o sumă de bani acordată de stat dacă se angajează full-time pentru o perioadă minimă).
 - **DGASPC (Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului):** Deși părăsesc centrul, tinerii au dreptul legal, la ieșirea din sistem, la o indemnizație de ieșire (o sumă fixă egală cu valoarea a câtorva salarii minime brute) și pot solicita sprijinul asistenților sociali post-instituționalizare.
 - **Serviciul de Asistență Socială (din cadrul Primăriei locale):** Locul unde se depun dosarele pentru ajutoare sociale, tichete sociale sau locuințe sociale.

4. Încheiere și Organizare (20 minute)

- Fiecare participant primește cadou o **mapă de plastic cu capsă (port-acte)**.
- Tinerii își notează pe prima pagină a mapei numerele de telefon și adresele sediilor AJOFM și DGASPC din județul lor.

FIȘĂ DE BUZUNAR: Checklist pentru semnarea contractului

(De decupat, pliat și păstrat în portofel sau în mapa cu acte)

Înainte de a pune semnătura pe Contractul Individual de Muncă, ia o pauză de 5 minute și verifică fiecare punct de mai jos cu degetul pe foaie. **Nu semna dacă ai căsuțe nebifate!**

- **1. Numele și Datele Tale:** Numele tău este scris corect, iar CNP-ul tău din buletin corespunde exact cu cel din contract.
- **2. Numele Companiei:** Pe contract apare clar numele firmei (ex: S.C. Magazinul Tău S.R.L.), adresa sediului și numele directorului/administratorului.
- **3. Funcția (Jobul):** În contract scrie exact meseria pentru care ai bătut palma (ex: *lucrător comercial, ajutor de bucătar*), nu alta mai grea sau diferită.
- **4. Programul de lucru:** Scrie clar numărul de ore pe zi (ex: *8 ore/zi, full-time* sau *4 ore/zi, part-time*) și faptul că programul este de 5 zile pe săptămână.



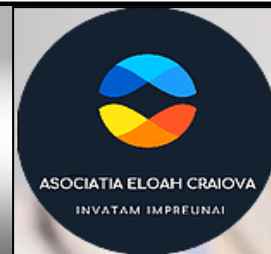
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **5. Salariul în cifre:** Suma promisă este trecută clar în contract. Întreabă încă o dată: „*Suma din contract este Brutul, da? Cât îmi intră mie pe card Net (în mână)?*”.
- **6. Data de salariu:** În contract este specificată ziua exactă din lună în care vei primi banii (ex: data de 10 a fiecărei luni) și modul de plată (pe card bancar).
- **7. Concediul de odihnă:** Contractul menționează că ai dreptul la minimum 20 de zile lucrătoare de concediu plătit pe an.
- **8. Perioada de probă:** Verifică dacă este menționată perioada de probă (maximum 90 de zile). Ține minte: în aceste zile poți pleca oricând vrei, pe loc, fără să stai în preaviz.
- **9. Exemplarul tău:** Angajatorul îți semnează și îți ștampilează **două exemplare** originale. Unul dintre ele ÎȚI APARTINE și îl pui direct în mapa ta cu acte. Nu pleca din birou fără exemplarul tău!

Ghid digital: Platforme publice și linkuri utile pentru acte

Această listă grupează principalele portaluri oficiale ale instituțiilor statului român, unde tinerii pot solicita documente sau pot beneficia de drepturile lor legale.

1. Eliberare documente personale și cazier

- **[HUB Servicii MAI](#):** Platforma oficială de unde se poate descărca **cazierul judiciar electronic** în mod gratuit și rapid. [[1](#), [2](#)]
- **[Ghiseul.ro](#):** Portalul național de plăți unde tinerii își pot crea contul necesar pentru verificarea identității pe site-urile ministerelor. [[1](#), [2](#)]
- **Direcția Generală de Evidență a Persoanelor:** Site-ul oficial unde se găsesc programările, actele necesare și taxele pentru schimbarea cărții de identitate (buletinul) sau eliberarea unui duplicat după certificatul de naștere.

2. Locuri de muncă, cursuri și drepturi legale

- **[ANOFM \(Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă\)](#):** Portalul principal unde tinerii se pot înregistra ca persoane în căutarea unui loc de muncă. Tot aici pot accesa secțiunea specială cu [Locuri de muncă vacante actualizate în timp real](#) la nivel național. [[1](#), [2](#)]
- **Inspecția Muncii (ITM):** Instituția unde se pot depune reclamații și sesizări anonime în cazul în care un angajator refuză să facă contract de muncă sau nu plătește salariul la timp.

3. Sănătate și asigurări medicale

- **CNAS (Casa Națională de Asigurări de Sănătate):** Locul unde tinerii pot verifica online, pe baza CNP-ului, dacă sunt înregistrați ca persoane asigurate medical în sistemul de stat.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Ghidul Cardului Național de Sănătate:** Pagina oficială care explică cum se utilizează cardul de sănătate, ce se întâmplă dacă este pierdut sau cum se obține un duplicat.

💡 **Recomandare practică pentru trainer**

Introduceți aceste linkuri în cadrul **Sesiunii 3.3** ca un exercițiu live. Rugați fiecare tânăr să își deschidă telefonul, să acceseze platforma **ANOFM** și să caute o ofertă de muncă în județul în care urmează să locuiască, pentru a se familiariza cu interfața site-urilor guvernamentale. [[1](#), [2](#)]

Modulul 4: Educație Financiară și Managementul Banilor (6 ore)

4.1: Primul salariu. Nevoi vs. Dorințe

Această parte a cursului este concepută pentru a schimba mentalitatea tinerilor în legătură cu banii și pentru a-i ajuta să evite impulsul de a cheltui tot primul salariu în primele zile de la încasare.

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Dezvoltarea abilității de a prioritiza cheltuielile vitale după părăsirea centrului și învățarea unei formule simple de împărțire a banilor pentru a asigura supraviețuirea și independența.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Spargerea gheții: Jocul „Ispita Primului Salariu” (20 minute)

- **Scop:** Conștientizarea impulsurilor emoționale de cumpărare.
- **Activitate:** Trainerul pune pe masă o bancnotă fictivă uriașă pe care scrie „3.000 de lei - Primul tău salariu în mână!”. Fiecare tânăr primește un post-it și trebuie să scrie, în mod complet sincer, primul lucru pe care și l-ar cumpăra din acești bani (ex: *un telefon nou, adidași de firmă, o ieșire la club, haine, un tatuaj*). Post-it-urile se lipesc pe tablă.
- **Debriefing:** Trainerul analizează răspunsurile fără să judece: „*Este normal să vrei aceste lucruri după ani de zile în care ați avut lipsuri. Însă, dacă dați 2.000 de lei pe un telefon în prima zi, din ce veți plăti chiria și mâncarea în restul celor 30 de zile?*”



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM ÎMPREUNĂ

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

2. Partea teoretică: Războiul dintre Nevoi și Dorințe (30 minute)

- **Conținut:** Clarificarea diferenței matematice și de supraviețuire dintre cele două categorii.
- **Definiții pe înțelesul lor:**
 - **NEVOILE (Obligatorii):** Lucrurile fără de care nu poți trăi, nu poți fi în siguranță sau fără de care îți poți pierde jobul. (Exemple: *chiria, factura la curent, mâncarea de bază, cartela de autobuz ca să ajungi la muncă, medicamentele*).
 - **DORINȚELE (Opționale):** Lucrurile care îți fac viața mai plăcută, dar fără de care poți supraviețui perfect. (Exemple: *mâncatul la fast-food/restaurant, haine de brand, țigări, jocuri pe telefon, abonamente la streaming*).
- **Exercițiu rapid:** Trainerul spune cuvinte (ex: „apă”, „suc cu acid”, „chirie”, „bilet de cinema”) iar tinerii bat din palme doar dacă este vorba despre o **nevoie**.

3. Atelier practic: Regula de Aur a Bugetului – Formula 50 / 30 / 20 (50 minute)

- **Scop:** Învățarea unei metode clare și simple de administrare a banilor pe card.
- **Activitate:** Trainerul desenează un cerc mare pe flipchart și îl împarte în trei felii:
 1. **50% din bani – Pentru NEVOI (Traiul de zi cu zi):** Jumătate din salariul tău net trebuie să acopere chiria (sau partea ta de chirie dacă stai cu un coleg), facturile, mâncarea cumpărată de la supermarket și transportul.
 2. **30% din bani – Pentru DORINȚE (Stilul de viață):** Aceștia sunt banii tăi de distracție. Îi poți folosi pentru haine, o ieșire cu prietenii, un tuns sau micile plăceri, dar *doar după* ce ai acoperit nevoile.
 3. **20% din bani – Pentru ECONOMII (Plasa de siguranță):** Acești bani nu se ating. Se pun deoparte (pe un cont de economii sau puși într-un plic) pentru momente grele: dacă se strică telefonul, dacă ai nevoie de dentist sau dacă îți schimbi jobul și stai două săptămâni fără salariu.
- **Exercițiu de calcul (Lucru pe echipe):** Tinerii primesc o fișă de buget fictivă. Salariul este de 3.000 de lei net. Ei trebuie să calculeze pe foaie câți bani înseamnă fiecare felie (Răspuns: *1.500 lei pentru nevoi, 900 lei pentru dorințe, 600 lei pentru economii*) și să facă o listă realistă de cumpărături lunare încadrate în aceste sume.

4. Încheiere și Promisiunea de Final (20 minute)

- Fiecare tânăr primește o regulă de aur numită „**Regula celor 48 de ore**”: *Când vrei să cumperi ceva scump care este o dorință (ex: un hanorac scump), așteaptă două zile înainte să dai banii. De cele mai multe ori, impulsul va trece și vei realiza că nu ai nevoie de acel obiect.*
- **Tema pentru acasă:** Să meargă într-un supermarket și să noteze prețurile pentru 5 alimente de bază (pâine, ulei, orez, pui, ouă) pentru a calcula în sesiunea următoare costul real al mâncării pe o săptămână.



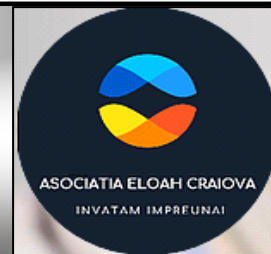
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

💡 Note de Facilitare pentru Trainer

Tinerii instituționalizați au trăit într-un mediu unde resursele (mâncarea, utilitățile) le-au fost asigurate fără ca ei să vadă costul lor din spate. De aceea, noțiunea de „a plăti curentul” sau „a cumpăra detergent” le este complet străină. Fiți foarte răbdători când calculați prețurile și nu presupuneți că ei știu deja cât costă o chirie sau o întreținere la un apartament.

FIȘĂ DE BUZUNAR: Bugetul Meu Lunar

(Împăturește această foaie și păstrează-o în portofel. Completează-o cu pixul în ziua în care îți intră banii!)

Luna: _____

Salariul meu NET (banii primiți în mână): _____ lei

● PASUL 1: Pune deoparte SIGURANȚA (20%)

Înainte de a cheltui orice leu, pune acești bani într-un plic separat sau pe un cont de economii. Ei te vor salva dacă ai o urgență.

- Suma de economisit (Salariul x 0.2): [_____ lei]

● PASUL 2: Plătește NEVOILE (50%)

Aceștia sunt banii fără de care nu poți supraviețui. Plătește-i imediat ce ai luat salariul!

Cheltuială obligatorie	Suma planificată	Suma plătită (Bifează)
Chiria (sau partea ta de chirie)	_____ lei	[]
Întreținerea / Facturile (curent, gaz, net)	_____ lei	[]
Mâncarea de bază (cumpărături supermarket)	_____ lei	[]
Transportul (cartelă autobuz / metrou)	_____ lei	[]



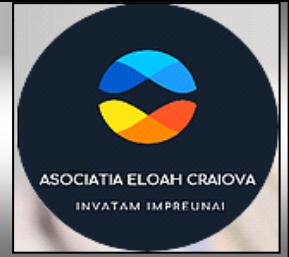
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Altele vitale (medicamente, igienă)

_____ lei

[]



TOTAL NEVOI (Maxim jumătate din salariu):

_____ lei

PASUL 3: Calculează ce îți rămâne pentru DORINȚE (30%)

Aceștia sunt banii tăi de distracție, haine sau ieșiri. Te poți atinge de ei doar dacă ai completat Pasul 1 și Pasul 2!

- **Bani de buzunar rămași (Salariul x 0.3):** [_____ lei]
Ce pot face cu ei în această lună? (ex: un tuns, un hanorac, o ieșire cu prietenii):

1. _____

2. _____

⚠️ Reguli de aur de citit în fiecare lună:

1. **Regula celor 48 de ore:** Dacă vrei să cumperi ceva scump care NU este o nevoie, așteaptă două zile. De cele mai multe ori, dorința o să îți treacă.
2. **Niciun împrumut:** Nu te împrumuta niciodată de la colegi pentru dorințe și nu face sub nicio formă credite rapide de pe internet (IFN-uri). Dobânzile te vor îngropa în datorii.
3. **Cardul nu este un cadou:** Banii de pe card sunt munciți de tine. Verifică aplicația bancară des ca să vezi exact câți bani mai ai disponibili.

Iată dezvoltarea detaliată a **Sesiunii 4.2**, concepută pentru a le oferi tinerilor alfabetizarea bancară de bază și pentru a-i proteja de cele mai mari pericole care duc la faliment personal în rândul celor care părăsesc sistemul de protecție.



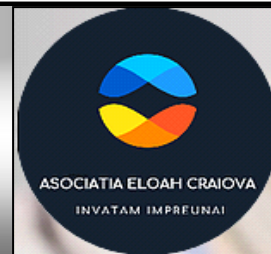
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

4.2: Relația cu băncile și capcanele financiare

Această parte a cursului este concepută pentru a le oferi tinerilor alfabetizarea bancară de bază și pentru a-i proteja de cele mai mari pericole care duc la faliment personal în rândul celor care părăsesc sistemul de protecție.

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Învățarea utilizării sigure a instrumentelor bancare și conștientizarea riscurilor majore reprezentate de jocurile de noroc și creditele rapide (IFN-uri).

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Spargerea gheții: Jocul „Misterul Bucății de Plastic” (20 minute)

- **Scop:** Înțelegerea conceptului de card bancar și demitizarea banilor invizibili.
- **Activitate:** Trainerul pune pe masă un card bancar (fictiv sau expirat). Tinerii trebuie să identifice ce reprezintă elementele de pe el: numărul cardului, data expirării, numele titularului și codul de securitate de pe spate (CVV/CVC).
- **Debriefing:** Trainerul explică o regulă de supraviețuire digitală: „*Banii de pe card nu sunt un cadou de la bancă, sunt banii munciți de voi. Cardul este doar o cheie de la seif. Cine vă vede cheia sau vă află codul PIN, vă poate goli tot seiful.*”

2. Partea practică: Ghidul de utilizare a ATM-ului și aplicațiilor bancare (35 minute)

- **Conținut:** Reguli de bază pentru deschiderea unui cont și retragerea banilor.
- **Puncte cheie de transmis:**
 - **Contul de debit:** Tipul de cont în care îți pui banii tăi (salariul). Multe bănci au pachete speciale „Zero Costuri” pentru tineri (fără comisioane de administrare).
 - **Siguranța la ATM (Bancomat):** Când introduci codul PIN, acoperă întotdeauna tastatura cu cealaltă mână. Nu accepta ajutor de la străini la bancomat. Dacă bancomatul îți oprește cardul, sună imediat la numărul de urgență al băncii scris pe aparat.
 - **Aplicația de Mobile Banking:** Cum să îți verifici soldul direct de pe telefon pentru a nu rămâne surprins că ai cheltuit prea mult.

3. Atelier critic: Cele două mari capcane – Jocurile de noroc și IFN-urile (45 minute)

- **Scop:** Prevenirea dependenței și a supraîndatorării.



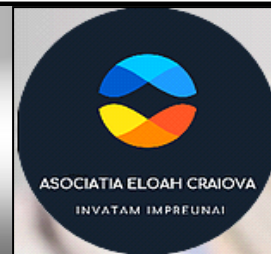
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Activitate A (Adevărul despre Jocurile de Noroc / Pariuri):**

- Trainerul prezintă statistica reală: aparatele (păcănelele) și site-urile de pariuri sunt programate matematic să câștige întotdeauna pe termen lung.
- *Dezbatere pe studiu de caz:* „Mihai a câștigat 500 de lei la pariuri în prima săptămână. În următoarea lună a băgat 1.000 de lei din banii de chirie sperând să câștige iar, dar a pierdut tot.” Tinerii analizează consecințele: Mihai riscă să fie evacuat. **Concluzia:** Jocurile de noroc nu sunt o sursă de venit, ci o metodă sigură de a pierde bani.

- **Activitate B (Dezmembrarea Creditelor Rapide - IFN-uri):**

- *Ce este un IFN?* Instituție Financiară Nebancară care îți dă bani împrumut „doar cu buletinul” în 15 minute prin SMS sau internet.
- *Capcana ascunsă:* Dobânzile uriașe (DAE - Dobânda Anuală Efectivă). Trainerul explică pe tablă un calcul simplu: dacă împrumuți 1.000 de lei de la un IFN pentru a-ți cumpăra un obiect, din cauza dobânzilor de tip „cămătărie legală”, s-ar putea să fii obligat să dai înapoi 3.000 sau 4.000 de lei. Dacă nu plătești la timp, penalizările cresc zilnic și vei fi executat silit (îți vor opri banii direct din salariu prin poprire).

4. Încheiere și Fixarea Regulilor de Protecție (20 minute)

- Fiecare tânăr notează în caiet cele 3 reguli „NICIODATĂ”:
- 1. *NICIODATĂ* nu trimite poza cu fața și spatele cardului tău nimănui pe internet (nici măcar prietenilor).
- 2. *NICIODATĂ* nu face un împrumut pentru a cumpăra o dorință (telefon, haine, distracție).
- 3. *NICIODATĂ* nu juca la păcănele sau pariuri banii de chirie sau de mâncare.

💡 Note de Facilitare pentru Trainer

Pentru tinerii din medii vulnerabile, mirajul banilor rapizi (pariuri online, crypto sau credite luate prin două click-uri de pe telefon) este extrem de puternic. Companiile de credite rapide folosesc un marketing agresiv care țintează exact această categorie. Fiți foarte fermi în această sesiune și folosiți exemple matematice clare pentru a le arăta cum funcționează capcana datoriilor.

FIȘĂ DE ALERTĂ: Cum depistezi tentativele de fraudă pe telefon (Phishing & Vishing)

(Pstrează acest ghid în telefon sau în mapa cu acte. Te va ajuta să nu îți pierzi banii muniți!)

Atacatorii cibernetici folosesc mesaje text (SMS), mesaje pe WhatsApp sau apeluri telefonice false pentru a-ți fura datele de pe card sau banii. Această metodă se numește **Phishing** (prin mesaje/linkuri) sau **Vishing** (prin apel telefonic).

Iată care sunt cele mai comune capcane explicate pas cu pas:



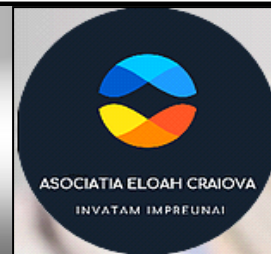
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

⚠️ Capcana 1: Mesajul de la „Poștă” sau „Firma de curierat” (SMS / WhatsApp)

- **Cum arată mesajul:** „Pachetul dumneavoastră nu a putut fi livrat deoarece adresa este greșită. Vă rugăm să accesați linkul următor [link-fals.com] pentru a actualiza datele și a plăti o taxă de 2 lei.”
- **Unde este înșelătoria:** Linkul te trimite pe un site fals care arată exact ca cel al Poștei Române, Fan Courier sau DPD [1, 2]. Când introduci datele cardului pentru a plăti acei „2 lei”, atacatorii îți copiază datele și îți golesc contul.
- **Cum te protejezi:** Nu apăsa niciodată pe linkuri primite prin SMS de la numere necunoscute [1, 2]. Firmele de curierat nu îți cer niciodată să actualizezi datele cardului prin linkuri text [2].

⚠️ Capcana 2: Mesajul de la „Bancă” (SMS / Alertă în aplicație)

- **Cum arată mesajul:** „Contul tău bancar a fost blocat din motive de securitate! Pentru deblocare urgentă, accesează imediat [link-banca-falsa.ro] și introdu codul tău PIN și datele de conectare.”
- **Unde este înșelătoria:** Băncile nu trimit niciodată SMS-uri cu linkuri pentru deblocarea conturilor și nu îți cer niciodată codul PIN [3, 4]! Site-ul pe care intri este o clonă creată de hoți pentru a-ți fura parolele de acces.
- **Cum te protejezi:** Șterge mesajul. Dacă ai dubii, deschide singur aplicația oficială a băncii tale sau sună la numărul de pe spatele cardului tău de debit.

⚠️ Capcana 3: Apelul de la „Directorul / Securitatea Băncii” (Vishing)

- **Cum arată apelul:** Te sună o persoană foarte politicoasă care se recomandă a fi de la departamentul de securitate al băncii tale. Îți spune pe un ton alarmat că „*cineva încearcă să îți fure banii din cont chiar acum*” și că, pentru a-i salva, trebuie să îi spui codul primit prin SMS sau numărul complet al cardului.
- **Unde este înșelătoria:** Este o persoană falsă. Ei folosesc tehnologia pentru a face ca pe ecranul telefonului tău să apară chiar numele băncii tale (metodă numită *spoofing*).
- **Cum te protejezi:** Închide imediat apelul în nas [4]! Băncile au deja datele tale și nu îți vor cere niciodată la telefon parole, coduri din SMS sau codul CVV de pe spatele cardului [3, 4].



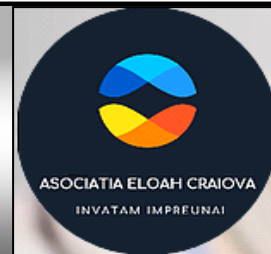
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

⚠️ Capcana 4: Câștiguri false sau Locuri de muncă suspecte (WhatsApp / Telegram)

- **Cum arată mesajul:** „Felicitări! Ai fost selectat pentru un job part-time de acasă. Trebuie doar să dai 'Like' la clipuri pe TikTok/YouTube și poți câștiga 500 de lei pe zi. Pentru a începe, trimite-ne o poză cu buletinul tău și deschide un cont pe acest site.”
- **Unde este înșelătoria:** Îți cer datele personale (buletinul) pentru a face credite online în numele tău (fără ca tu să știi) sau te folosesc pentru a spăla bani proveniți din alte infracțiuni.
- **Cum te protejezi:** Nu trimite niciodată poza cu buletinul sau cu cardul unor persoane necunoscute pe internet, indiferent de ce sume de bani îți promit.

🚨 Regula de aur a supraviețuirii în lumea digitală:

Dacă îți cere un link sau o persoană la telefon:

- Numărul cardului? ❌ **NU!**
- Codul PIN? ❌ **NICIODATĂ!**
- Codul din 3 cifre de pe spate (CVV)? ❌ **SUB NICIO FORMĂ!**
- Codul primit prin SMS? ❌ **NU!**

Dacă ai căzut în capcană și ai introdus aceste date, **sună imediat la bancă** (numărul este pe spatele cardului tău) și cere-le să îți blocheze cardul instant, înainte ca hoții să îți ia banii!

Iată dezvoltarea unei activități practice de tip chestionar interactiv, denumită „**Detectivul Digital**”, bazată direct pe fișa de alertă anti-fraudă. Această activitate are rolul de a testa atenția tinerilor și de a le fixa reflexele de siguranță prin exemple concrete.

👮 Activitate practică: „Detectivul Digital”

Durată: 45 de minute (parte din Modulul 4)

Metodologie: Chestionar pe echipe, analiză de caz și dezbatere rapidă.

Materiale: Fișele cu întrebările de mai jos (printate sau proiectate) și câte o cariocă roșie și una verde pentru fiecare echipă.

🕒 Desfășurarea activității pe pași

Pasul 1: Organizarea pe echipe (5 minute)



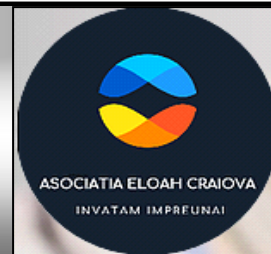
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Trainerul împarte tinerii în echipe de câte 3-4 persoane. Fiecare echipă primește un set cu cele 4 scenarii de mai jos. Rolul lor este să citească mesajele și să decidă dacă este vorba despre o situație **SIGURĂ** (verde) sau o **FRAUDĂ** (roșu), argumentând de ce.

Pasul 2: Lucrul efectiv pe chestionar (20 minute)

Tinerii analizează cele 4 cazuri din chestionar. Trainerul trece pe la mese și îi stimulează să caute detaliile suspecte (linkuri ciudate, cereri de date secrete).



Chestionarul „Detectivul Digital”



Scenariul 1: Mesajul de la „Curier”

Primești un SMS de la un număr scurt (ex: 1872) care spune:
„FanCourier: Coletul tău RO83921 a sosit în depozit. Pentru livrare la domiciliu azi, confirmă adresa și plătește taxa de reexpediere de 1,45 lei pe linkul: fan-courier-romania-tracking.net”

- **Decizia echipei:** SIGUR | FRAUDĂ
- **De ce?** (Care este indiciul suspect?):



Scenariul 2: Apelul de la „Poliție”

Te sună un număr de mobil. Un bărbat cu un ton autoritar se recomandă a fi „Subcomisarul Popa de la Secția de Poliție”. Îți spune că buletinul tău a fost găsit la locul unei infracțiuni și că, pentru a-ți dovedi nevinovăția pe loc, trebuie să îi dictezi CNP-ul și codul de securitate (CVV) de pe spatele cardului tău bancar.

- **Decizia echipei:** SIGUR | FRAUDĂ
- **De ce?** (Care este indiciul suspect?):



Scenariul 3: Oferta de job pe WhatsApp

Primești un mesaj pe WhatsApp de la un număr cu prefix de străinătate (+44):
„Bună! Sunt Recrutator la o mare companie de marketing. Căutăm tineri pentru a da review-uri la hoteluri pe internet. Plătim 200 de lei pe zi. Nu cerem experiență. Pentru a ne trimite banii de salariu, avem nevoie de o poză clară cu fața și spatele cardului tău bancar.”

- **Decizia echipei:** SIGUR | FRAUDĂ
- **De ce?** (Care este indiciul suspect?):



Scenariul 4: Mesajul de la „Banca Ta”



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Aplicația oficială a băncii tale (pe care o ai instalată pe telefon) îți trimite o notificare pe ecran:

„Raportul tău lunar este gata. Intră în aplicație folosind amprenta sau parola ta personală pentru a vedea istoricul cheltuielilor.”

- **Decizia echipei:** [] ● SIGUR | [] ● FRAUDĂ
- **De ce?** (Care este indiciul suspect?):

Pasul 3: Corectarea și Dezbaterea (20 minute)

Trainerul strânge răspunsurile și dezvăluie „cheia de control”. Fiecare echipă care a ghicit corect primește un punct.

🔑 Cheia de control (Explicațiile pentru trainer):

1. **Scenariul 1** ➡ **FRAUDĂ** (●). Indiciul: Site-ul oficial este *fancourier.ro*, nu *fan-courier-romania-tracking.net*. Nicio firmă nu cere bani prin linkuri pentru a schimba adresa.
2. **Scenariul 2** ➡ **FRAUDĂ** (●). Indiciul: Poliția nu rezolvă anchete la telefon și **niciodată** nu cere codul CVV de pe spatele cardului bancar. Aceea este o cheie strict secretă pentru banii tăi.
3. **Scenariul 3** ➡ **FRAUDĂ** (●). Indiciul: Prefixul străin, oferta prea frumoasă pentru a fi reală și cererea pozei cu spatele cardului (unde este codul secret CVV). Pentru salariu, angajatorul are nevoie doar de codul IBAN (contul bancar), niciodată de poza cardului!
4. **Scenariul 4** ➡ **SIGUR** (●). Indiciul: Mesajul vine direct în interiorul aplicației oficiale deja instalate, nu prin SMS sau WhatsApp, și nu îți cere să trimiți date secrete nimănui, ci doar să îți verifici contul tău în siguranță.

💡 Notă pentru trainer

La finalul activității, premiați echipa câștigătoare cu o mică atenție simbolică (ex: un set de dulciuri sau cartele de transport). Acest lucru le va crește motivația. Mesajul final trebuie să fie clar: „Nu vă grăbiți niciodată să dați click sau să răspundeți când este vorba despre banii voștri. Verificați de trei ori înainte!”



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Modulul 5: Locuința și Rețelele de Suport Social (6 ore)

Iată dezvoltarea detaliată a **Sesiunii 5.1**, concepută pentru a-i învăța pe tineri cum să navigheze pe piața imobiliară, cum să evite capcanele proprietarilor abuzivi și cum să își asigure stabilitatea locativă în mod legal.

5.1. Cum închiriem o locuință?

Această sesiune acursului este concepută pentru a-i învăța pe tineri cum să navigheze pe piața imobiliară, cum să evite capcanele proprietarilor abuzivi și cum să își asigure stabilitatea locativă în mod legal.

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Dobândirea abilităților de a căuta o locuință, înțelegerea conceptului de colocuire (împărțirea costurilor) și analizarea clauzelor dintr-un contract de închiriere.

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere și Spargerea gheții: Jocul „Proprietarul și Chiriașul” (20 minute)

- **Scop:** Identificarea așteptărilor și temerilor legate de închirierea unui spațiu.
- **Activitate:** Trainerul împarte tabla în două coloane: *Ce își dorește un proprietar de la chiriaș?* și *Ce își dorește un chiriaș de la proprietar?*. Tinerii vin pe rând și notează idei.
- **Debriefing:** Trainerul sintetizează: „*Un proprietar vrea liniște, curățenie și banii la timp. Voi vreți un preț corect, intimitate și un loc sigur. Relația funcționează doar dacă ambele părți își respectă obligațiile.*”

2. Partea practică: Canale de căutare și Strategia Colocuirii (35 minute)

- **Conținut:** Cum găsim un loc de cazare accesibil din punct de vedere financiar.
- **Puncte cheie de parcurs direct pe telefoanele tinerilor:**
 - **Unde căutăm:** Site-uri imobiliare (Imobiliare.ro, Storia, OLX) sau grupuri de Facebook dedicate (ex: „Chirii [Oraș] fără agenție”, „Coleg de apartament”).
 - **Colocuirea (Împărțirea cheltuielilor):** Trainerul le arată matematic că o garsonieră individuală poate fi prea scumpă dintr-un singur salariu de început (ex: 1.500 lei chiria). Însă, dacă doi sau trei prieteni/colégi închiriază împreună un apartament cu 2 sau 3 camere, costul pe persoană scade la jumătate (750-800 lei).



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- o **Cum calculăm costul real:** O chirie nu înseamnă doar suma dată proprietarului. Tinerii învață să adauge la bugetul lunar costurile variabile: întreținerea (blocul/asociația), curentul, gazul și internetul.

3. Atelier juridic: Contractul de închiriere și Garanția (45 minute)

- **Scop:** Prevenirea evacuărilor abuzive și înțelegerea plăților inițiale.
- **Activitate A (Misterul Garanției):**
 - o Trainerul explică termenii financiari de pornire: **Chiria pe prima lună + Garanția.**
 - o *Ce este garanția?* O sumă de bani (de obicei egală cu o lună de chirie) pe care proprietarul o ține ca asigurare. Dacă pleci și lași facturi neplătite sau ai stricat ceva în casă (ex: ai spart un geam), proprietarul oprește banii din garanție. Dacă lași totul curat și facturile la zi, el este obligat prin lege să îți returneze banii în totalitate.
- **Activitate B (Analiza Contractului de Închiriere):**
 - o Trainerul oferă o mostră de contract standard (Contract de Locațiune) [1]. Tinerii trebuie să identifice 4 clauze obligatorii:
 1. *Prețul fix:* Suma în lei/euro și data la care se plătește în fiecare lună.
 2. *Durata:* De obicei pe un an, cu posibilitate de prelungire.
 3. *Preavizul de eliberare:* Perioada (de obicei 30 de zile) în care ești obligat să anunți proprietarul dacă vrei să te muți, sau perioada în care el este obligat să te anunțe dacă vrea apartamentul înapoi. Nu te poate da afară de pe o zi pe alta!
 4. *Procesul-verbal de predare-primire:* O foaie atașată contractului în care se scrie starea electrocasnicelor și a mobilei în ziua mutării, plus indexul de la contorul de curent și apă, ca să nu plătești consumul vechiului chiriaș.

4. Încheiere, Reflecție și „Semnele de Alarmă” (20 minute)

- Trainerul listează pe tablă cele 3 lucruri care ar trebui să îi facă să refuze o chirie:
 - o Proprietarul refuză să facă contract scris (înseamnă că te poate da afară oricând, ilegal).
 - o Proprietarul îți cere bani doar ca să îți „arate” apartamentul (țeapă imobiliară clasică).
 - o Proprietarul spune că va intra în casă oricând vrea el, fără să te anunțe (încălcarea dreptului la intimitate).
- Fiecare tânăr primește un ghid rezumat pentru vizionarea unui apartament.

💡 Note de Facilitare pentru Trainer

Locuința este cel mai vulnerabil punct pentru tinerii care părăsesc sistemul. Frica de a rămâne în stradă îi poate face să accepte locuințe insalubre, supraaglomerate sau proprietari care



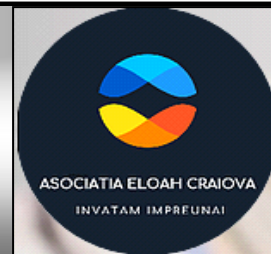
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

și exploatează. Explicați-le că a fi chirie înseamnă a avea drepturi legale protejate de lege, atâta timp cât există un contract semnat.

FIȘĂ DE BUZUNAR: Checklist pentru vizionarea apartamentului

(Ia această foaie cu tine în buzunar când mergi să vezi o chirie. Verifică fiecare punct cu atenție înainte de a da avansul sau de a semna!)

Atunci când intri în apartament, nu te uita doar la mobilă. Fii un detectiv atent și testează instalațiile. Reparațiile ulterioare pot fi foarte scumpe și pot genera certuri cu proprietarul.

💧 1. Instalația de Apă (Baie și Bucătărie)

- **Presiunea apei:** Deschide robinetii de la chiuvetă și duș la maximum. Apa curge cu presiune sau doar picură?
- **Apa caldă:** Lasă apa să curgă un minut. Vine apă caldă sau rămâne rece? Întreabă dacă blocul are centrală proprie sau este racordat la rețeaua orașului.
- **Scurgerile:** Uită-te sub chiuvetă, la țevi. Există bălți, picături de apă sau urme de igrasie/umezeală? Apa de la chiuvetă se scurge rapid sau se blochează?
- **Toaleta:** Trage apa la WC. Rezervorul se umple normal? Există scurgeri pe lângă vas?

🔌 2. Instalația Electrică și Electrocasnicele

- **Prizele și întrerupătoarele:** Verifică dacă prizele stau bine în perete (să nu fie smulse sau să aibă fire la vedere). Aprinde și stinge lumina în fiecare cameră.
- **Aparatele mari:** Roagă proprietarul să pornească frigiderul, aragazul/plita și mașina de spălat în fața ta ca să vezi că funcționează.
- **Luminile și siguranțele:** Uită-te la tabloul electric. Arată modern sau are fire improvizate?

🏠 3. Starea Pereților, Geamurilor și Izolația

- **Mucegai și igrasie:** Uită-te foarte atent în colțurile camerelor, în spatele șifonierului și în baie. Vezi pete negre sau verzi? Miroase a igrasie sau a aer închis? *Mucegaiul este periculos pentru sănătate și greu de eliminat.*
- **Geamurile (Termopanele):** Deschide și închide ferestrele. Se închid etanș sau lasă aerul de afară să intre? Verifică dacă izolează bine zgomotul străzii.
- **Ușa de la intrare:** Încuietorea funcționează ușor? Ușa este solidă și oferă siguranță?

📍 4. Zona și Costurile Ascunse

- **Transportul:** Cât de departe este cea mai apropiată stație de autobuz, tramvai sau metrou? Poți ajunge ușor la muncă?
- **Magazine:** Există un supermarket sau un magazin alimentar ieftin în apropiere?



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Costul întreținerii:** Întreabă proprietarul: „*Cât a costat întreținerea iarna trecută, în cea mai friguroasă lună?*”. Acest detaliu îți va arăta dacă apartamentul este bine izolat sau dacă vei da o avere pe căldură.

💡 Regula de Aur înainte de a pleca:

Procesul-verbal este sfânt!

Înainte de a te muta, scrie pe o foaie (anexă la contract) toate defectele pe care le-ai găsit (ex: „*ușa de la dulap e zgâriată*”, „*robinetul de la baie picură*”), notează indexul de la contorul de curent și de apă și roagă proprietarul să semneze. Astfel, el nu îți va putea opri garanția la plecare pentru lucruri care erau deja stricate!

Iată dezvoltarea detaliată a ultimelor două sesiuni (**Sesiunea 5.2** și **Sesiunea 5.3**), care completează structura integrală a cursului de 30 de ore, oferindu-le tinerilor plasa de siguranță socială și planul de urgență pentru viitor.

5.2. Identificarea rețelelor de suport

Această sesiune a completează structura integrală a cursului de 30 de ore, oferindu-le tinerilor plasa de siguranță socială și planul de urgență pentru viitor.

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Cunoașterea alternativelor de sprijin oferite de sectorul non-guvernamental (ONG) și însușirea procedurii legale pentru solicitarea unei locuințe sociale de la Primărie.

🕒 Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Introducere: Mitul „Sunt complet singur pe lume” (20 minute)

- **Scop:** Combaterea sentimentului de izolare și abandon la părăsirea sistemului.
- **Activitate:** Trainerul desenează un cerc mare pe flipchart numit „Tânărul”. În jurul lui, tinerii sunt rugați să numească entități sau oameni care îi pot ajuta dacă rămân fără bani sau fără casă.
- **Debriefing:** Trainerul completează rețeaua cu linii concrete: „*Sistemul de protecție se termină, dar societatea civilă și statul au mecanisme de rezervă. Important este să știi unde să bateți la ușă și cum să cereți ajutorul înainte de a ajunge în stradă.*”



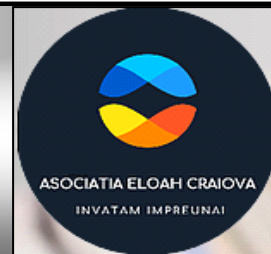
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

2. Partea practică: Cum solicitați o locuință socială de la Primărie? (45 minute)

- **Conținut:** Ghidul birocratic pentru accesarea locuințelor de stat.
- **Puncte cheie de transmis (pe înțelesul lor):**
 - **Ce este o locuință socială?** Un apartament sau o cameră deținute de primărie, închiriate la un preț simbolic (foarte mic, ex: 50-100 lei/lună).
 - **Cine are prioritate?** Tinerii proveniți din centrele de plasament au criteriile de prioritate stabilite prin legea locuinței în România.
 - **Dosarul de locuință socială:** Se depune în fiecare an la Serviciul Social al Primăriei din orașul unde ai buletinul sau viza de flotant.
 - **Acte necesare de bază:** Cerere tip, adeverință de venit (sau dovadă că ești înregistrat la AJOFM), acte de identitate, adeverință de la DGASPC care atestă că ai fost instituționalizat (act esențial pentru punctajul de prioritate).

3. Atelier informativ: Rețeaua ONG-urilor de sprijin (35 minute)

- **Activitate:** Trainerul le prezintă tinerilor o listă cu organizații mari din România care oferă programe de integrare, locuințe de tranzit (apartamente sociale temporare) sau consiliere psihologică și juridică gratuită pentru tinerii care părăsesc centrele (ex: *Fundația Hope and Homes for Children, Organizația SOS Satele Copiilor, Asociația The Social Incubator, Fundația Sera* etc.).
- **Exercițiu practic:** Tinerii caută pe telefoane paginile de Facebook sau site-urile acestor organizații și salvează numerele lor de contact în agendă la secțiunea „Sprijin”.

4. Încheiere și Fixare (20 minute)

- **Discuție de grup:** *Care este diferența dintre a cere ajutor și a fi dependent?* Trainerul explică faptul că a folosi aceste rețele pentru 6-12 luni este o dovadă de inteligență și maturitate, oferindu-le timpul necesar să își stabilizeze veniturile.

5. Planul de urgență și Evaluarea finală

Durată: 2 ore (120 de minute)

Obiectiv general: Crearea unui protocol personal de criză pentru situații limită și evaluarea cunoștințelor dobândite pe parcursul celor 30 de ore pentru acordarea diplomelor.



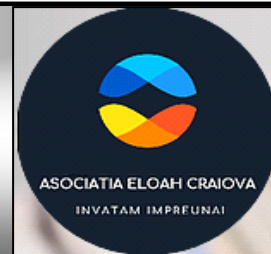
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Desfășurarea sesiunii pe minute

1. Atelierul de Criză: „Ce fac dacă...?” (40 minute)

- **Scop:** Pregătirea psihologică și practică pentru imprevizibil.
- **Activitate:** Trainerul împarte tinerii în 3 echipe și le dă spre rezolvare câte un „Scenariu Negru”:
 - *Scenariul A:* „Compania unde lucrezi dă faliment și ești pus pe liber de azi pe mâine. Peste două săptămâni trebuie să plătești chiria.”
 - *Scenariul B:* „Te dor dinții groaznic sau ai suferit un accident și ai nevoie de tratament urgent, dar nu ai bani puși deoparte.”
 - *Scenariul C:* „Proprietarul apartamentului îți spune că vinde casa și trebuie să pleci în 3 zile, deși tu ai contract semnat pe încă jumătate de an.”
- **Debriefing:** Echipele prezintă soluțiile folosind tot ce au învățat la curs:
 - *Soluție A:* Merg imediat la AJOFM pentru ajutor de șomaj/primă de inserție și accesez plicul cu economii de 20% (Modulul 4).
 - *Soluție B:* Verific calitatea de asigurat (Modulul 3), merg la un spital de stat cu urgențe stomatologice sau medicale unde tratamentul de bază este gratuit.
 - *Soluție C:* Invoc clauza de preaviz de 30 de zile din contract (Modulul 5) și refuz evacuarea abuzivă, apelând la un ONG pentru asistență juridică.

2. Evaluarea Finală: Testul „Absolventul Independent” (40 minute)

- **Activitate:** Cursanții susțin un test grilă scurt și interactiv (10 întrebări) care acoperă cele mai importante noțiuni din cele 30 de ore (Brut/Net, Asertivitate, CV, Contract de muncă, Capcane online, Buget). *Modelul de test este detaliat mai jos.*

3. Festivitatea de premiere și Încheierea cursului (40 minute)

- **Gala Diplomelor:** Fiecare tânăr este chemat în față. Trainerul îi înmânează o diplomă simbolică de participare și menționează cea mai mare calitate pe care a observat-o la el în timpul celor 30 de ore (ex: „*Andrei, absolvent al cursului, remarcat pentru spiritul lui descurcăreț*”).
- **Mesajul de final al trainerului:** „*Cursul s-a terminat, dar viața voastră independentă abia începe. Nu uitați: mapa cu acte, fișele de siguranță și mintea voastră sunt cele mai mari bogății pe care le aveți. Succes!*”



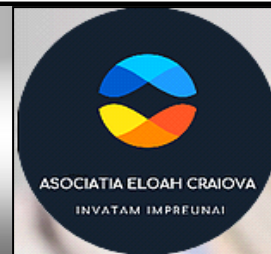
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

TEST RECAPITULATIV: Absolventul Independent

Numele tău: _____

Instrucțiuni: Încercuiește un singur răspuns corect pentru fiecare întrebare.

1. Ce reprezintă Salariul NET?

- a) Suma totală din contract din care nu s-au scăzut taxele.
- b) Bani curățți care îți intră în mână sau pe card.
- c) Valoarea tichetelor de masă.

2. Dacă vrei să refuzi o propunere proastă sau periculoasă de la un coleg, cum este cel mai bine să comunici?

- a) Pasiv (nu spun nimic, fac ca el, dar mă supăr în interior).
- b) Agresiv (încep să urlu și să îl jignesc ca să mă impun).
- c) Asertiv (îi spun ferm, calm și politicos că nu sunt de acord și de ce).

3. Ce este perioada de probă la un loc de muncă?

- a) O perioadă în care muncești gratis ca să arăți ce știi.
- b) Primele maximum 90 de zile în care tu sau șeful puteți opri contractul pe loc, fără preaviz.
- c) Perioada în care nu ai voie să îți iei concediu medical.

4. Care este e-mailul potrivit pe care să îl treci în CV-ul tău?

- a) ionut.popescu99@email.com
- b) smecherul_tau_b0ss@email.com
- c) pisi_dulce_2008@email.com

5. Ce este „Garanția” atunci când închiriezi un apartament?

- a) O taxă pe care o dai statului pentru chirie.
- b) O sumă de bani (de obicei o lună de chirie) pe care proprietarul o ține ca asigurare pentru eventuale daune sau facturi neplătite și pe care ți-o dă înapoi la plecare dacă totul e în regulă.
- c) Comisionul pe care îl plătești agenției imobiliare.

6. Dacă primești un SMS care spune că ai un colet blocat și îți cere să introduci datele cardului pe un link, ce faci?

- a) Introduc datele rapid ca să nu pierd pachetul.



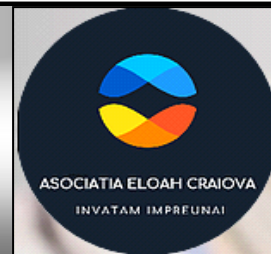
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- b) Șterg mesajul, fiindcă este o tentativă de fraudă (phishing).
- c) Trimit mesajul unui prieten să încerce el.

7. Care este regula bugetului 50 / 30 / 20?

- a) 50% distracție, 30% haine, 20% mâncare.
- b) 50% pentru nevoi (chirie, facturi), 30% pentru dorințe (distracție), 20% pentru economii (urgente).
- c) Împărțirea banilor cu colegii de cameră.

8. Ce se întâmplă dacă lipsești de la muncă fără să anunți și fără să aduci concediu medical?

- a) Nu se întâmplă nimic, se scade doar ziua din salariu.
- b) Șeful îți va da o primă dacă te întorci.
- c) Contractul tău poate fi desfăcut disciplinar (ești dat afară din vina ta), lucru care îți va păta istoricul de muncă.

9. Unde poți depune un dosar pentru a obține o locuință socială cu chirie foarte mică?

- a) La Secția de Poliție.
- b) La Serviciul Social din cadrul Primăriei orașului tău.
- c) La Inspectoratul Școlar.

10. Ce informație de pe cardul tău bancar nu trebuie să o trimiți NICIODATĂ nimănui pe internet?

- a) Numele tău complet.
- b) Codul IBAN (contul în care primești salariul).
- c) Codul de 3 cifre de pe spate (CVV/CVC) și codul PIN.

Cheia de control pentru corectare: 1-b, 2-c, 3-b, 4-a, 5-b, 6-b, 7-b, 8-c, 9-b, 10-c.



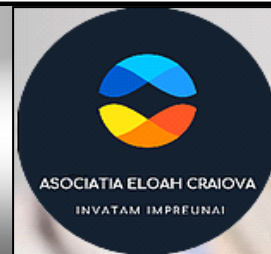
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Surse de referință

- **Iancu, Adrian.** *Trusa de supraviețuire financiară. Ghid practic de economisire și investiții*, București, 2021.
- **Banca Națională a României (BNR).** *Ghiduri de educație financiară și resurse pentru tineri*. Disponibil online pe platforma oficială de educație a BNR.
- **Directoratul Național de Securitate Cibernetică (DNSC).** *Ghiduri și campanii de conștientizare privind atacurile de tip Phishing și Vishing (Campania #SigurantaOnline)*.
- **Goleman, Daniel.** *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2018. (De mare ajutor pentru Sesiunea 1.2 despre gestionarea stresului).
- **Asociația The Social Incubator.** *Ghiduri de bune practici pentru integrarea socio-profesională a tinerilor proveniți din sistemul de protecție a copilului*, București.
- **Fundația Hope and Homes for Children România.** *Rapoarte și metodologii privind tranziția tinerilor spre viață independentă și servicii post-instituționalizare*.
- **Cucoș, Constantin.** *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014. (Secțiunile dedicate metodelor de învățare activă și non-formală).
- **Vasile, Marilena.** *Ghid de educație non-formală pentru facilitatori*, București, 2019. (Resursă de bază pentru organizarea jocurilor de rol, studiilor de caz și tehnicii „Stop-Cadru”).
 - **Parlamentul României.** *Legea nr. 53/2003 – Codul Muncii*, cu modificările și completările ulterioare. (Sursă fundamentală pentru contracte, drepturi, preaviz și perioada de probă).
 - **Parlamentul României.** *Legea nr. 114/1996 – Legea locuinței*, republicată. (Reglementează închirierea și criteriile de prioritate pentru locuințele sociale).
 - **Parlamentul României.** *Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului*, republicată. (Secțiunile privind încetarea măsurilor de protecție specială și acordarea indemnizațiilor de ieșire din sistem).
 - **Guvernul României.** *Ordonanța de Urgență nr. 97/2005 privind evidența, domiciliul, reședința și actele de identitate ale cetățenilor români*.