



# FUTURE SKILLS: DIGITAL FOR LIFE

Cyberchat - Polonia

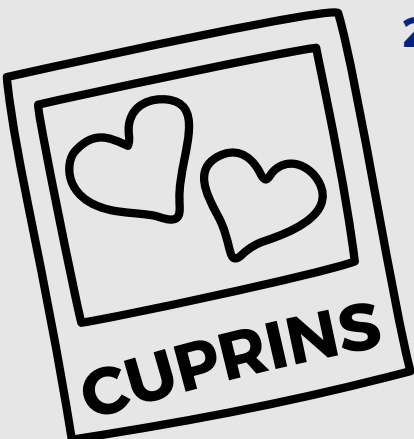


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



PRIMĂRIA SECTORULUI 6  
DIRECȚIA GENERALĂ DE ASISTENȚĂ  
SOCIALĂ ȘI PROTECȚIA COPILULUI

Asociația Culturală  
ATELIERUL EUROPEAN DE ARTĂ



Despre proiect

Echipa Poloniei

Digital Wellbeing

Pregătirea

Teme abordate

Soluții propuse

Provocări

Competențe

Concluzii





**Future Skills: Digital for Life** a fost un schimb de tineri Erasmus+ care a reunit 28 de participanți din patru țări europene - România, Polonia, Italia și Spania - între 10-16 octombrie 2025 în București. Proiectul a fost organizat de **Asociația Culturală Atelierul European de Artă și Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 6 București** (România) în parteneriat cu **Fundația 108** (Polonia), **Global Circle** (Italia) și **La Libélula** (Spania).



**DESPRE  
PROIECT**

Obiectivul principal: dezvoltarea competențelor digitale ale tinerilor și promovarea utilizării responsabile a tehnologiei pentru dezvoltare personală și implicare civică.

**Future Skills: Digital For Life**  
**2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354**

Fiecare echipă națională din cadrul proiectului **Future Skills: Digital For Life** a organizat un **Cyber Chat** online (în limba engleză sau în limba maternă), pe baza subtemelor de digitalizare pe care le-a considerat relevante. Iată subiectele abordate: Italia - **Fake News și alfabetizare digitală**, Polonia - **Digital Wellbeing - bunăstarea în era digitală**, Spania - **Cum modelează tehnologia viața tinerilor**, România - **Influența inteligenței artificiale în viața de zi cu zi**.



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



PRIMĂRIA SECTORULUI 6  
DIRECȚIA GENERALĂ DE ASISTENȚĂ  
SOCIALĂ ȘI PROTECȚIA COPILULUI

Asociația Culturală  
ATELIERUL EUROPEAN DE ARTĂ

# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Echipa Poloniei a fost inteligentă și cu viziune!

- **Natalia:** "Vreau să-mi dezvolt abilitățile digitale și să învăț cum să le folosesc mai eficient în studii și în viitoarea mea carieră."
- **Sofia:** "Voi continua să învăț mai multe despre subiectul pe care îl voi găsi cel mai interesant și voi împărtăși aceste informații cu ceilalți."
- **Lada:** "Acum știu cum să-mi gestionez viața online într-un mod sănătos."
- **Alisa:** "Sunt responsabilă cu timpul meu online."
- **Nataniel:** "Sunt un tânăr designer, utilizez inteligența artificială și instrumente digitale în munca mea zilnică în Photoshop, Illustrator, MLL etc."
- **Maksym:** "Am cunoștințe solide despre asistenții AI și despre modul în care aceștia pot ajuta în domeniul studiilor și în crearea de conținut pentru publicitate."
- **Aleksandra:** "Lucrez cu Canva și Excel în fiecare zi în exercițiile mele de cercetaș."
- **Roman:** "Acum înțeleg mai bine cum pot fi folosite abilitățile digitale."



# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Digital Wellbeing - Sănătatea mintală în era digitală

Echipei Poloniei a organizat un cyberchat interactiv dedicat uneia dintre cele mai importante provocări ale generației digitale: **menținerea bunăstării mentale și emoționale într-o lume hiperconectată**. Într-un format de podcast profesional, cu două gazde experimentate (Natalia și Lada), echipa a abordat teme profunde și sensibile: **digital wellbeing, hate speech și cyberbullying**.

Acest cyberchat a fost mai mult decât o simplă discuție educațională - a fost o conversație autentică, vulnerabilă și plină de empatie despre provocările reale cu care se confruntă tinerii online. Unii membri ai echipei au avut experiențe personale cu cyberbullyingul, ceea ce a transformat podcastul într-o demonstrație practică a curajului și a rezilienței.

### Metodologia de pregătire: organizare exemplară și leadership clar

Echipei poloneze a adoptat o abordare **structurată** pentru pregătirea cyberchatului, reflectând maturitatea și profesionalismul membrilor săi. Spre deosebire de alte echipe care preferă spontaneitatea, polonezii au ales pregătirea meticuloasă, iar rezultatul a fost impresionant.



## CYBERCHAT: DIGITAL WELLBEING



### Mind Mapping: cartografierea conceptelor

Prima etapă a pregătirii a fost crearea unei hărți mentale comprehensive cu toate conceptele legate de digital wellbeing. Echipa s-a reunit pentru o sesiune de **brainstorming** în care membrii au identificat:

- **Cuvintele cheie:** digital wellbeing, balance, mental health, screen time, boundaries.
- **Subtematici** principale: hate speech, cyberbullying, toxic online culture, digital detox.
- **Concepte conexe:** self-care, coping mechanisms, support systems, reporting tools.
- **Conexiuni între teme:** cum hate speechul afectează bunăstarea digitală, legătura între time management și sănătate mintală etc.

### Cronologie detaliată: structura temporală precisă

După identificarea conceptelor, echipa a creat **timeline**-ul detaliat pentru podcast, alocând timp specific fiecărei teme:

- Introducere și prezentare echipă: 2 minute.
- Secțiunea **Digital Wellbeing**: 5 minute (definire concept, importanță, statistici).
- Discuție **Hate Speech**: 4 minute (exemple, impact psihologic, responsabilitate).
- Segment **Cyberbullying**: 5 minute (forme, consecințe, diferența față de bullyingul tradițional).
- **Life hacks** și **soluții practice**: 6 minute (apps, strategii, resurse).
- **Concluzie** și **call-to-action**: 3 minute.



CYBERCHAT:  
DIGITAL  
WELLBEING



## Pregătire completă: fără improvizație

În loc să se bazeze pe improvizație, echipa Poloniei a creat un **scenariu** detaliat pentru fiecare participant. Această decizie reflectă înțelegerea lor profundă a importanței pregătirii când abordezi teme sensibile și complexe. Nataniel povestește:

*"Nu suntem mari fani ai improvizației în echipa noastră. Am vrut să fim pregătiți cât mai bine pentru această provocare. A fost destul de greu, dar cred că a fost o experiență bună."*

Scriptul a inclus:

- Tranziții clare între vorbitori și între teme.
- Întrebări predefinite pentru a stimula discuția.
- Puncte cheie pe care fiecare participant trebuia să le acopere.
- Exemple concrete și statistici pentru a susține afirmațiile.
- Spațiu pentru momente de improvizație controlată - câteva propoziții care permiteau exprimarea personală.

## Sistemul de coordonare: fișiere colaborative și leadership

Natalia, în rolul de "control freak" autodeclarat și lider neoficial, a creat un sistem robust de fișiere partajate pe Google Docs. Acest sistem a permis:

- **Vizibilitate** completă - toți membrii echipei știau exact ce se întâmplă în fiecare moment.
- **Editare** colaborativă în timp real a scenariului.
- **Tracking** al progresului - ce secțiuni sunt finalizate, ce mai trebuie lucrat.
- **Feedback** reciproc și sugestii pentru îmbunătățire.
- **Checklist** pentru pregătirea tehnică (echipament, software, planuri de rezervă).

CYBERCHAT:  
DIGITAL  
WELLBEING



## Teme abordate: o explorare profundă a bunăstării digitale

1. **Digital wellbeing:** căutarea echilibrului în era hiperconectivității.
2. **Hate speech:** anatomia discursului urii online
3. **Cyberbullying:** hărțuirea în era digitală

Cyberchat-ul echipei poloneze a acoperit trei piloni esențiali ai sănătății mintale în era digitală, abordând fiecare dintre direcții cu profunzime, empatie și soluții, în plus, venind la sfârșit cu idei practice.





# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Tema 1. Digital wellbeing: căutarea echilibrului în era hiperconectivității

Digital wellbeing - bunăstarea digitală - se referă la starea noastră de sănătate fizică, mintală și emoțională în relație cu tehnologia. Echipa a explorat:

#### Relația noastră cu tehnologia

- **Dependența** de smartphone și social media: de ce verificăm instinctiv telefonul când ne trezim?
- **FOMO (Fear of Missing Out)**: anxietatea constantă că ratăm ceva important dacă nu suntem conectați.
- Notificările ca **factori de distragere**: impactul asupra concentrării, productivității și calității muncii.
- **Comparison culture**: cum social media amplifică sentimentele de inadecvare prin comparații constante.

#### Timpul online vs. timpul offline

- Screen time **statistics**: tinerii petrec în medie 7-9 ore pe zi pe ecrane, excluzând școala/munca.
- **Calitatea vs. cantitatea**: nu tot timpul online este rău - depinde cum îl folosim.
- Activități offline în **declin**: scăderea timpului pentru exercițiu fizic, socializare față în față, hobby-uri non-digitale.
- Sleep hygiene: impactul ecranelor înainte de culcare asupra **calității somnului**.

#### Efectele utilizării excesive

- Sănătate **fizică**: probleme de postură, oboseală oculară, sedentarism.
- Sănătate **mintală**: anxietate crescută, depresie, stres informațional.
- **Relații** sociale: superficializarea conexiunilor, izolare paradoxală în era hiperconectivității.
- **Productivitate**: multitasking ineficient, atenție fragmentată, procrastinare digitală.

#### Digital detox și limite

Echipa a subliniat importanța pauzelor regulate de la tehnologie – nu ca o soluție extremă, ci ca o practică normală de self-care. Digital detox-ul nu înseamnă să renunți complet la tehnologie, ci să stabilești **limite sănătoase** și să planifici utilizarea ei.





## Tema 2. Hate speech: anatomia discursului urii online

Hate speech-ul - discursul urii - reprezintă comunicarea care demitizează, insultă sau amenință indivizi sau grupuri pe baza caracteristicilor lor (rasă, religie, gen, orientare sexuală). În mediul online, acest fenomen capătă dimensiuni noi și îngrijorătoare.

### Ce este Hate Speech-ul și cum îl identificăm

- **Definire:** limbaj care atacă, degradează sau incită la violență împotriva unui grup sau a unui individ.
- **Forme:** comentarii, meme-uri, videoclipuri, campanii coordonate de hărțuire.
- **Dog whistles:** cod subtil folosit pentru a comunica mesaje de ură fără a fi evidente.
- Diferența dintre **critică și hate:** unde se trage linia între exprimarea unei opinii și atacul asupra demnității umane.

### Impactul psihologic și emotional

- **Victimele hate speech-ului** experimentează: anxietate, depresie, pierderea încrederii în sine, teamă constantă.
- **Autocenzura:** victime care renunță să se exprime online de teamă.
- **Trauma colectivă:** cum atacurile asupra unui membru afectează întreaga comunitate.
- Efecte pe **termen lung:** PTSD, retragere socială, probleme de încredere.

### Cultura toxică: trolling și haters

Echipa Poloniei a explorat fenomenul trolling-ului și al haterilor online - persoane care caută activ să provoace reacții negative:

- **Motivația trollilor:** de ce oamenii aleg să răspândească aspecte negative? (frustrare, plictiseală, disociere online/offline).
- **Amplificarea** algoritmică: cum platformele social media recompensează conținutul controversat.
- **Echo chambers de ură:** comunitățile online care normalizează și amplifică hate speech-ul.
- Brigading și pile-ons: **atacuri coordonate** din partea multor utilizatori simultan.

### Responsabilitatea colectivă

Echipa a subliniat că fiecare dintre noi are un rol în stoparea propagării urii online. Nu este suficient să nu participăm activ - trebuie să fim upstanders, nu bystanders. Aceasta înseamnă să raportăm conținutul, să susținem victimele și să promovăm conversații constructive.

# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Tema 3. Cyberbullying: hărțuirea în era digitală

Cyberbullying-ul reprezintă utilizarea tehnologiei pentru a hărțui, amenința, jigni sau umili pe cineva. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul are caracteristici unice care îl fac deosebit de dăunător.

#### Forme de cyberbullying

- **Hărțuire:** mesaje repetate, comentarii răutăcioase, spam cu conținut negativ.
- **Doxing:** publicarea informațiilor personale (adresă, telefon, școală) fără consimțământ.
- **Personificare:** crearea de profiluri false pentru a posta conținut compromițător în numele victimei.
- **Excludere:** izolarea deliberată din grupuri online și evenimente.
- **Cyberstalking:** monitorizarea și urmărirea obsesivă online.
- **Abuz bazat pe imagini:** distribuirea de fotografii/clipuri video compromițătoare sau manipulate.
- **Campanii coordonate:** mobilizarea multor persoane pentru a hărțui simultan o victimă.

#### De ce este diferit de bullyingul tradițional

- **Nu există refugiu:** hărțuirea continuă acasă, în spațiul personal, oricând.
- **Permanență digitală:** conținutul răutăcios rămâne online și poate fi redistribuit la nesfârșit.
- **Audiență nelimitată:** toți pot vedea umilința, nu doar câțiva martori.
- **Anonimitate:** atacatorii pot acționa fără a fi identificați, crescând cruzimea.
- **Disociere:** lipsa contactului față în față permite atacatorilor să ignore umanitatea victimei.

#### Consecințe pe termen lung

- Sănătate mintală: depresie severă, anxietate, gânduri suicidale.
- Performanțe școlare: scăderea notelor, absențe, abandon școlar.
- Retragere socială: izolare, dificultate în formarea relațiilor, neîncredere.
- Stimă de sine: pierderea încrederii în sine, self-blame, rușine cronică.
- Simptome la nivel fizic: insomnie, dureri de cap, probleme digestive din cauza stresului.

#### Cum să recunoști semnele

Echipa a oferit indicii pentru a recunoaște când cineva din jurul tău este victima cyberbullying-ului:

- **Comportamental:** evitarea telefonului, reacții emoționale extreme la notificări, secretomanie.
- **Emoțional:** schimbări bruște de dispoziție, iritabilitate, plâns frecvent.
- **Social:** retragere din activități, pierderea prietenilor, evitarea evenimentelor sociale.
- **Academic:** scădere bruscă a performanței, lipsă de motivație, refuzul de a merge la școală.

# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354

### SOLUTII PROPUSE



### Soluții practice și trucuri: toolkit-ul pentru bunăstare digitală

Partea cea mai valoroasă a cyberchatului a fost prezentarea unui arsenal complet de **soluții practice**, testate de membri ai echipei. Acestea nu sunt doar teorii - sunt instrumente și strategii care funcționează în realitate.

#### I. Apps & Tools pentru concentrare și digital wellbeing

Participanții au împărtășit aplicațiile lor favorite pentru menținerea focusului și promovarea unui echilibru sănătos în relația cu tehnologia.

##### Pentru concentrare și productivitate

- Forest: aplicație care crește un copac virtual în timp ce lucrezi - dacă părăsești aplicația, copacul moare (gamification pentru focus).
- Freedom: blochează site-uri și aplicații pe toate dispozitivele pentru perioade setate.
- RescueTime: tracking automat al timpului petrecut pe fiecare app/site, oferind rapoarte detaliate.
- Cold Turkey: blocker extrem de strict - odată activat, nu poate fi oprit până la expirarea timerului.
- Pomodoro Timer Apps: sesiuni de focus lungi de 25 de minute urmate de pauze de 5 minute.

##### Pentru digital detox și screen time management

- One Sec: adaugă o pauză de respirație înainte de a deschide aplicațiile de social media.
- Moment: tracking al timpului de ecran cu setarea de limite zilnice și reminder-e.
- Offtime: blochează notificări și apeluri în perioade specifice (studiu, somn, timp cu familia).
- Flipd: blochează telefonul complet pentru perioade setate - imposibil de deblocat.
- Grayscale Mode: schimbarea ecranului la alb-negru (reduce atractivitatea aplicațiilor).

##### Pentru mindfulness și relaxare

- Headspace / Calm: meditații ghidate, exerciții de respirație, povești pentru somn.
- Insight Timer: bibliotecă masivă de meditații gratuite.
- Breathe+: exerciții simple de respirație pentru managementul stresului.



## SOLUTII PROPUSE



### II. Strategii de recuperare emoțională după hate online

Pentru cei care au experimentat **hate speech** sau **cyberbullying**, echipa a oferit **strategii practice**:

1. Răspunsul la atac: **nu răspunde spontan** când emoțiile te copleșesc - fă o pauză, respiră!
2. **Documentează** tot: screenshoturi, salvarea mesajelor - pentru raportare sau acțiuni legale.
3. Vorbește cu cineva de încredere: părinți, profesori, prieteni apropiați - **nu trece prin asta singur!**
4. Ajutor profesionist: nu ezita să cauți **terapie** - cyberbullying-ul este o traumă reală.
5. **Îngrijire** personală: exerciții fizice, somn adecvat, hobbyuri offline, timp în natură.
6. Reformulează: atacul nu definește **cine ești** – este despre agresor, nu despre tine.
7. **Reintegrare** treptată: nu te grăbi să revii online - ia-ți timpul necesar pentru vindecare.

### III. Găsirea comunităților pozitive și benefice

Nu tot internetul este toxic. Există comunități pozitive, de suport și constructive. Echipa Poloniei a recomandat să cauți spații online unde:

- Moderarea este activă și regulile sunt stricte.
- Membrii comunității sunt respectuoși și empatici.
- Atenția este pe învățare, asimilare, suport reciproc.
- Diversitatea este celebrată, nu atacată.
- Te simți în siguranță să fii vulnerabil și autentic.



## SOLUTII PROPUSE



### IV. Protecție activă: setări și practici utile

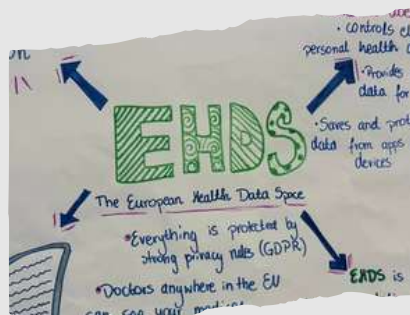
**Prevenția** este mai eficientă decât remediul. Echipa Poloniei a recomandat:

#### Setări de confidențialitate:

- Profil privat: controlează cine vede postările tale.
- Informații personale limitate: nu împărtăși adresa, școala, numărul de telefon.
- Tag aprobat: setează ca postările în care ești tăguit să necesite aprobare.
- Dezactivează localizarea: nu permite aplicațiilor să-ți urmărească locația constant.
- Verificări regulate: verifică des în ce poze/postări apari.

#### Utilizarea funcțiilor de platformă:

- Blochează fără milă: nu ezita să blochezi persoanele toxice.
- Raportează: orice hate speech, bullying, hărțuire.
- Mute keywords: filtrează cuvinte sau fraze care te trigger-uesc negativ.
- Comentarii restricționate: limitează cine poate comenta la postări.
- Cuvinte ascunse: Instagram permite ascunderea comentariilor cu diverse cuvinte specifice.



# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Provocări întâmpinate: de la stres la succes

Organizarea cyberchatului nu a fost fără dificultăți. Pentru unii membri, a fost prima experiență de acest fel, generând stres considerabil și provocări neașteptate.

#### Anxietatea primei experiențe

Pentru câțiva membri ai echipei, conceptul de cyberchat era complet nou. Când au aflat ce trebuie să facă, reacția inițială a fost de confuzie și teamă: "Ce este asta? Am atâtea întrebări!" Organizarea tehnică, scenariul, coordonarea - totul părea copleșitor la început. Nataniel a recunoscut:

*"A fost foarte stresant să fac asta pentru prima dată. Când am auzit despre ce trebuie să facem, am avut multe întrebări. Dar când am terminat, eram foarte mândru de noi. Eram mândru de mine pentru că totul a fost foarte bine — nu doar cu engleza mea, ci și cu problemele tehnice. Am găsit soluții."*

Această **lecție despre comunicare concisă și eficientă** va rămâne valoroasă mult dincolo de acest proiect.

#### Coordonarea Tehnică: Un Puzzle Complex

Aspectul tehnic al podcastului s-a dovedit a fi surprinzător de complicat. Înregistrarea audio de calitate, coordonarea vocilor (cine vorbește și când), oprirea sunetului pentru ca alții să poată vorbi fără zgomot de fundal - totul trebuia perfect sincronizat. La început a fost haotic, cu suprapuneri, momente ciudate de tăcere, probleme de sunet. Dar echipa a perseverat, găsind soluții și îmbunătățind totul pe măsură ce înaintau.



# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Provocări întâmpinate și lecții învățate

Organizarea unui cyberchat live nu a fost fără obstacole. Echipa a întâmpinat diverse provocări care au devenit, paradoxal, cele mai valoroase experiențe de învățare.

#### Sensibilitatea temei: vulnerabilitate și curaj

Tema digital wellbeing, hate speech și cyberbullying nu era una academică pentru toți membrii echipei. Pentru unii, aceasta era o temă profund personală și sensibilă – aveau experiențe proprii cu cyberbullyingul. A vorbi public despre aceste experiențe, chiar și într-un context educațional, a necesitat un curaj imens.

Această **vulnerabilitate**, însă, a transformat cyberchatul. Nu a fost o prezentare sterilă de fapte și statistici – a fost o conversație autentică, plină de empatie, din partea unor tineri care cu adevărat înțeleg durerea despre care vorbeau. Audiența a simțit această **autenticitate**, făcând mesajul și mai puternic.

#### Public speaking și limba engleză

A vorbi în public este stresant pentru mulți oameni. A vorbi în public într-o limbă străină, despre teme sensibile, în timp ce ești înregistrat - este un nivel complet diferit de provocare. Echipa Poloniei a recunoscut că anxietatea legată de engleza lor era semnificativă. Dar prin practică, pregătire și suport reciproc, toți au reușit să livreze prezentări clare și impactante.

De fapt, experiența de **public speaking** din cyberchat și din prezentările multiple pe parcursul săptămânii a fost una dintre cele mai valoroase competențe dobândite. Cum a observat Lada: *"Cred că toți ne-am îmbunătățit nivelul de public speaking și livrarea de prezentări, pentru că a trebuit să pregătim multe prezentări într-un timp scurt și să vorbim despre ele. Spre final, toți ne-am simțit mai relaxați făcând asta."*

#### De la stres la mândrie

La final, toate aceste provocări s-au transformat în motive de mândrie. Echipa a realizat ceva dificil, ceva care i-a scos din zona de confort, ceva care conta. **Sentimentul de împlinire** când ai depășit teama, când ai livrat un podcast profesionist despre o temă importantă, când ai contribuit la educația altora - este de neprețuit. Aceasta este esența dezvoltării personale prin Erasmus+.



# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



### Competențe dobândite prin experiență

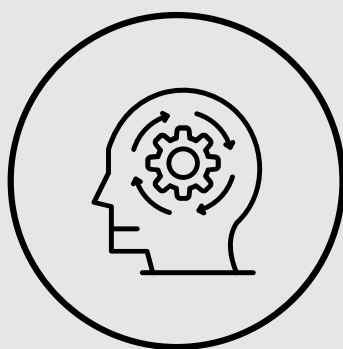
Experiența mobilității și a organizării cyberchat-ului i-a transformat pe participanți, dezvoltându-le competențe atât tehnice, cât și soft, esențiale pentru succesul profesional și personal în era digitală. Iată câteva dintre aceste competențe, obținute sau aprofundate în cadrul proiectului **Future Skills: Digital For Life**.

#### Competențe tehnice

- Utilizare avansată instrumente AI (ChatGPT, Notion),
- Configurare și management podcast/streaming,
- Research digital multi-sursă,
- Fact-checking și verificare informații,
- Platforme colaborative online.

#### Competențe soft

- Public speaking și prezentare,
- Comunicare clară și concisă,
- Colaborare și lucru în echipă,
- Managementul timpului sub presiune,
- Adaptabilitate și improvizație,
- Gândire critică și analiză.



## Future Skills: Digital For Life 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



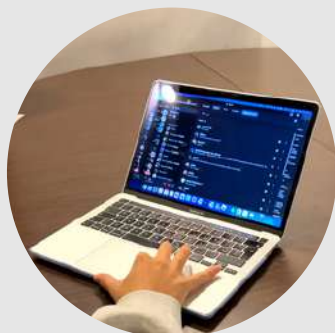
### Spirit de echipă: organizare exemplară și prietenie autentică

Echipa poloneză s-a remarcat prin nivelul excepțional de **organizare și coordonare**. Cu Natalia în rolul de "control freak" autodeclarat și lider neoficial, cu toții au creat un sistem eficient de management al proiectului.

Sistemul de fișiere partajate a asigurat faptul că toți membrii știau exact ce se întâmplă în fiecare moment. Nu au fost surprize, nu a fost confuzie - totul era clar, transparent, planificat. Această abordare a redus stresul și a permis fiecăruia să-și facă treaba fără îngrijorări.

Dincolo de organizare, însă, s-a format o **prietenie autentică**. Procesul de scriere a scriptului nu a fost doar muncă - a fost o oportunitate de a glumi, de a împărtăși idei, de a crea ceva împreună. Fiecare membru și-a exprimat grațitudinea pentru echipă, considerând prietenia formată ca fiind unul dintre cele mai valoroase rezultate ale proiectului.

*"Sunt atât de recunoscătoare să am acești oameni în viața mea! Organizarea, totul a fost făcut atât de bine. Sunt oameni fantastici și mă bucur foarte mult că îi am în viața mea."* Alisa



# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354

VIITOR



### Impact și perspective: transformare prin Erasmus+

Pentru majoritatea membrilor echipei poloneze, **Future Skills: Digital For Life** a fost prima lor experiență Erasmus+. Aceasta a depășit cu mult așteptările. Sentimentul împărtășit de toți participanții a fost verbalizat de Roman:

*"A fost cea mai uimitoare experiență din viața mea."*

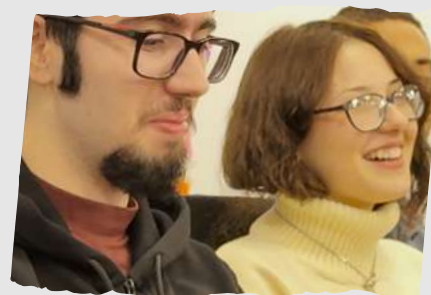
### Mai mult decât învățare tehnică

Experiența a fost transformatoare pe mai multe niveluri. Nu a fost doar despre învățarea instrumentelor digitale sau despre organizarea unui podcast. A fost despre:

- **Conexiuni** umane: întâlnirea cu 28 de tineri din 4 țări, formarea de prietenii care transcend granițele.
- **Dezvoltare** personală: depășirea anxietății, a temerilor, ieșirea din zona de confort.
- **Schimb** cultural: învățarea despre România, despre valorile europene, despre diversitate.
- **Perspective** noi: descoperirea despre sine, despre capacități neexplorate, despre potențial.

### O săptămână care s-a simțit cât o lună

*"Deși a fost doar o săptămână, s-a simțit de parcă am fi aici de o lună, în sensul bun."* Sonia. Acest sentiment captează **intensitatea experienței Erasmus+**. În doar șapte zile, ai trăit atât de intens, ai învățat atât de mult, ai creat legături atât de profunde, încât timpul pare să se dilate. Este magia spațiilor intensive de învățare: când trăiești, mănânci, lucrezi și te distrezi cu aceiași oameni 24/7, când fiecare zi este plină de activități noi și provocări, timpul subiectiv se extinde. Relațiile se formează rapid și profund.



# Future Skills: Digital For Life

## 2025-1-RO01-KA152-YOU-000304354



VIITOR



### Regretul de a nu fi știut mai devreme

"Mi-aș fi dorit să știu despre aceste oportunități fantastice acum 4-5 ani."

Natalia a fost cea care a exprimat un regret comun multor participanți Erasmus+. Este o constatare profundă – aceste experiențe sunt deosebit de valoroase în perioada de formare a identității, când suntem încă deschiși, flexibili în căutarea noastră.

Valorile universale europene - **respectul pentru diversitate, colaborarea internațională, solidaritatea, cetățenia activă** - sunt mai bine integrate când le întâlnim la vârste tinere. De aceea, Natalia subliniază:

"Este foarte important să faci asta în timp ce încă te dezvolti ca persoană."

### Învățare autentică: de la oameni, nu din cărți

Nathaniel a capturat esența valorii educației non-formale:

"Pentru mine, Erasmus este o platformă excelentă pentru a împărtăși cunoștințe. Este modul meu preferat de a învăța — când oamenii își împărtășesc propria cunoaștere cu mine, pentru că este mai adevărat decât într-o clasă unde profesorul spune așa și așa."

Există ceva profund diferit între a citi despre un concept într-o carte și a-l învăța de la cineva care l-a trăit, l-a experimentat, l-a integrat în viața sa. **Învățarea peer-to-peer** este mai emoțională, mai autentică și te ajută să reții totul mult mai bine. Este învățarea care transformă, nu doar informează.

### Mesaj pentru alți tineri

Echipa poloneză are un mesaj clar pentru alți tineri care nu cunosc încă Erasmus+: este o oportunitate extraordinară, accesibilă, transformatoare. Nu este doar pentru cei privilegiați sau pentru cei cu conexiuni - este pentru oricine dorește să învețe, să călătorească, să se dezvolte. Procesul de aplicare este simplu, iar beneficiile sunt uriașe. Erasmus+ este un mod ușor de a descoperi lucruri noi, de a-ți extinde orizonturile și de a te simți cu adevărat liber să explorezi și să te dezvolti.



## CONCLUZII



### Digital wellbeing ca responsabilitate colectivă

Cyberchat-ul echipei poloneze despre digital wellbeing, hate speech și cyberbullying a fost o demonstrație puternică a modului în care tinerii pot aborda probleme complexe cu **empatie, curaj și soluții practice**. De la planificarea meticuloasă până la livrarea autentică, de la vulnerabilitatea de a vorbi despre experiențe personale până la oferirea de speranță prin soluții concrete - echipa a creat un podcast care cu adevărat contează.

Bunăstarea digitală nu este o responsabilitate individuală - este o **responsabilitate colectivă**. Fiecare dintre noi are un rol în crearea unui internet mai sănătos, mai empatic, mai sigur. Echipa poloneză a demonstrat că schimbarea începe prin conversații deschise, educație, comunitate.

Experiența lor este un reminder că generația tânără nu este doar consumator pasiv de tehnologie – este creator activ de soluții, educator al colegilor, arhitect al viitorului digital. Cu pregătire, suport și platforme precum Erasmus+, tinerii pot conduce conversația despre **digital wellbeing** și pot transforma cultura online către una mai umană, mai empatică, mai sănătoasă.





Asociația Culturală Atelierul  
European de Artă

Direcția Generală de Asistență  
Socială și Protecția Copilului  
Sector 6

