SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

GHIDUL RESURSELOR ONLINE

Adaptive Mindsets & Crisis Management

Sprijinirea microîntreprinzătorilor creativi pentru a prospera în condiții de incertitudine

STORYTELLME

Co-funded by the European Union

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Introducere Ghid

Cadrul pedagogic

Un cadru transformator conceput pentru cadrele didactice care sprijină antreprenorii creativi într-un context instabil.

Structură: Trece de la teoria de bază la răspunsul practic în situații de criză

Instrumente practice: îmbină cunoștințele din domeniul psihologiei cu practica antreprenorială.



Obiective cheie de învățare



Mentalitate

Dezvoltarea rezilienței ca o abilitate care poate fi dobândită și dobândită și abordarea eșecului eșecului ca pe un feedback.



Capacitate

Identificarea adevăratelor crize și trecerea de la reacții emoționale la reacții strategice.



Sustenabilitate

Dezvoltarea unei mentalități de tip „Plan B” și integrarea obiceiurilor adaptabile în rutina zilnică.

Mentalități adaptative

Gândirea fixă vs. gândirea adaptativă

Puneți accentul pe experimentare și îmbunătățirea continuă, în detrimentul talentului static.

Identitate vs. Performanță

Decuplați stima de sine de rezultatele profesionale pentru a preveni epuizarea emoțională.

Reinterpretarea incertitudinii

Descompuneți ambiguitatea în elemente cunoscute și necunoscute pentru a clarifica procesul decizional.

Gestionarea crizelor

Pauza strategică

Amânați deciziile impulsive pentru a vă crea spațiu pentru o gândire clară și rațională.

Abordarea MVR

Implementarea unor măsuri minime viabile (MVR) pentru stabilizarea funcțiilor esențiale

Recuperare

Extragerea învățămintelor din perturbări pentru a adapta sistemele și procesele.

Activități recomandate

Încălzire

Metafora
Reziliența ca fenomen natural.

Verificare

Conștientizarea modului de gândire
Identificarea gândurilor automate.

Cartografiere

Tabelul riscurilor
Matricea impact-controlabilitate.

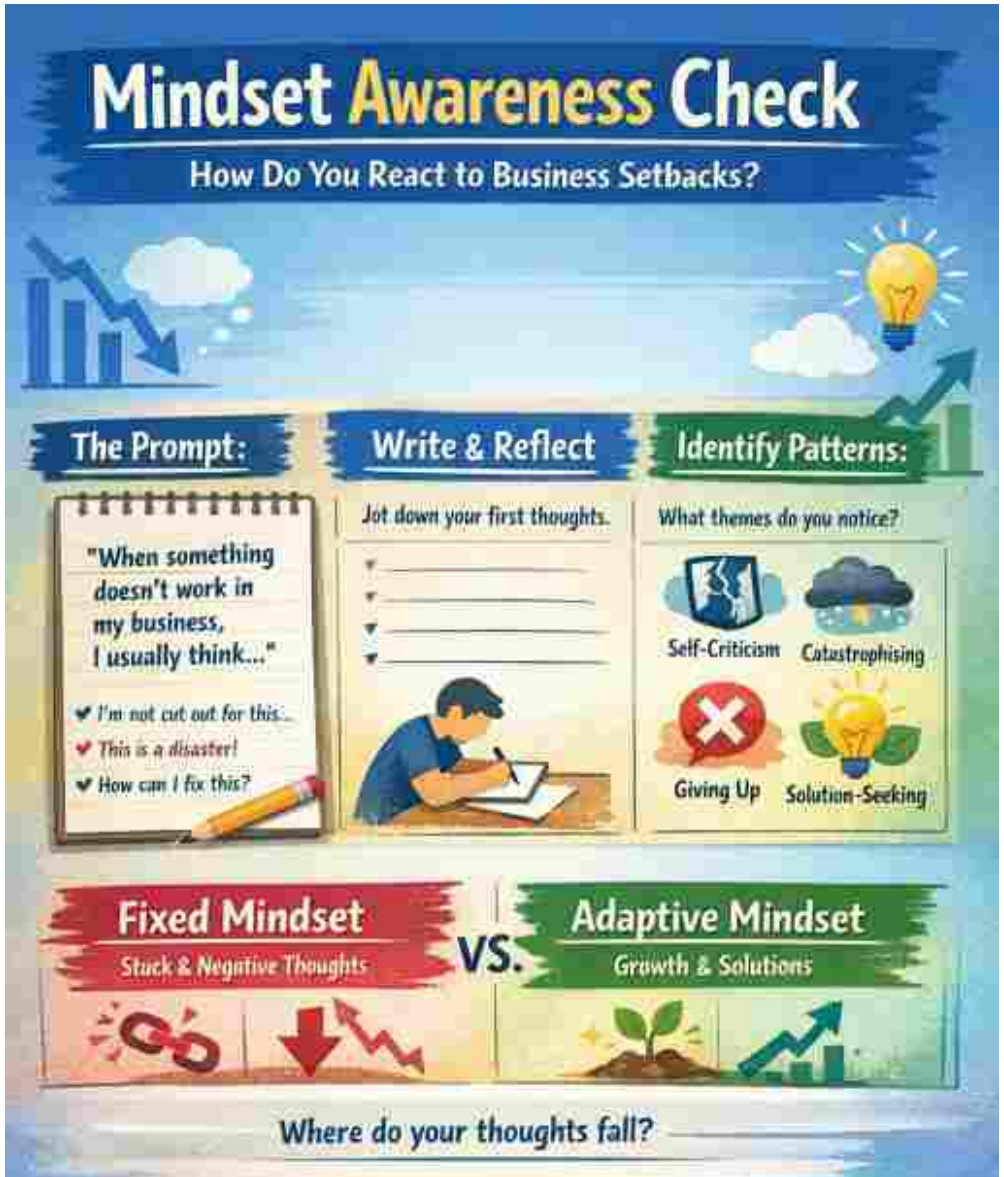
Planificare

Planul B Lite
Model simplificat de plan de urgență.

Exercițiul 1: Conștientizarea mentalității

15–20 de minute | Identificarea reacțiilor automate

Reflecție: Amintiți-vă un eșec profesional și completați: „Când ceva nu merge, am tendința să...”
Modele: Identificați autocritica, pesimismul sau tendința de tendința de a da vina pe alții în reacția dvs. instinctivă. instinctivă.
Impact: Cum influențează această mentalitate procesul dvs. procesul dvs. decizional și reziliența dvs.?



Exercițiul 2: Provocarea de reformulare



25–35 minute | Învățare prin extragere

Descriere factuală: Descrieți o provocare folosind exclusiv exclusiv fapte observabile, eliminând orice judecată judecată emoțională.

Reflecție ghidată: Ce am învățat? Ce aș face altfel? Ce Ce anume a fost sub controlul meu?

Reorientare: Elaborați o nouă narațiune axată pe creștere creștere și strategia de viitor**.**

Exercițiul 3: Experimente mici



25–30 de minute | Cum să depășim teama de eșec

Brainstorming: Identificați 5-7 modificări rapide și cu costuri reduse pentru a îmbunătăți un anumit spațiu de lucru.

Plan: Alegeți un experiment și formulați o ipoteză clară de tipul „Dacă... atunci...”.

Execuție: Stabiliți o perioadă de probă de 1-2 săptămâni, cu indicatori specifici de succes.

Analiză: Reflectați asupra aspectelor care au funcționat și asupra celor care necesită ajustări.

Exercițiul 4: Cartografierea grilei de riscuri

30–40 de minute | Acordați prioritate impactului și controlului

Quadrant	Risk Profile	Action Strategy
Act Now	High Impact / Low Control	Rapid-response plans and escalation triggers.
Prepare	High Impact / High Control	Priority projects with owners and timelines.
Manage	Low Impact / High Control	Automate, delegate, or use standard procedures.
Monitor	Low Impact / Low Control	Periodic check-ins and dashboard alerts.



Exercițiul 5: Modelul „Plan B Lite”

Obiectiv

Elaborați un plan de urgență simplificat, axat pe funcțiile funcțiile esențiale ale companiei și pe strategii alternative în alternative în situații de criză.

Instrucțiuni cheie

Identificați activitățile esențiale: Enumerați elementele „indispensabile” pentru afacerea dumneavoastră.

Definiți „perturbările”: Ce ar putea împiedica împiedica desfășurarea acestor activități?

Versiuni „Lite”: Gândiți-vă la modalități minimaliste



Instrucțiuni: Elaborați un program zilnic de întreținere pentru a menține aceste resurse și a preveni epuizarea.

Exercițiul 6: Modelul „Canvasul rezilienței”

Punctele forte interne

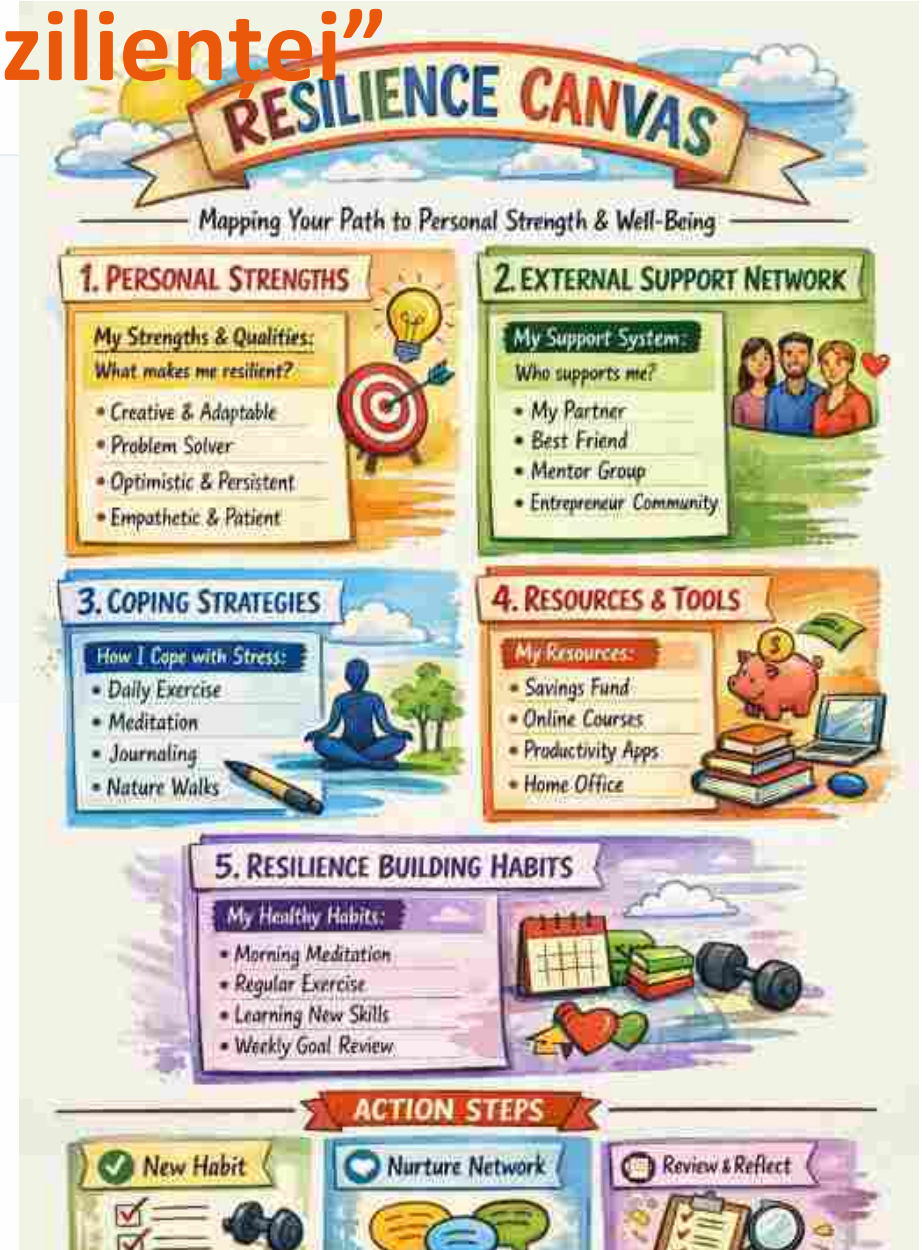
Enumerați competențele esențiale, atitudinile flexibile și valorile personale care vă conferă stabilitate.

Sprijin extern

Identificați-vă rețeaua, comunitatea și mentorii profesioniști pe care vă puteți baza.

Succese anterioare

Identificați provocările anterioare pe care le-ați depășit și strategiile care au dat rezultate.



Linii directoare privind facilitarea

Pregătire: clarificați obiectivele, cunoașteți-vă participanții, organizeazați-vă materialele
Desfășurare: păstrați simplitatea, caracterul practic și dinamic (combinați teoria cu activitățile)
Creați un spațiu sigur: normalizați incertitudinea, concentrați-vă pe reflecție (nu pe evaluare)
Gestionați grupul: folosiți grupuri mici, echilibrați participarea, gestionați emoțiile cu empatie
Încurajați mentalitatea: experimentați, evitați perfecționismul, concentrați-vă pe progres
Încheiați bine: rezumați ideile cheie, întrebați „*Ce veți pune în practică*?”, sugerați acțiuni ulterioare



Resurse suplimentare



Mentalitate orientată spre creștere

Carol Dweck: Puterea de a crede că te poți perfecționa

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve



Siguranța echipei

Amy Edmondson: Cum să transformi niște străini într-o echipă

https://www.ted.com/talks/amy_edmondson_how_to_turn_a_group_of_strangers_into_a_team



Instrumente de reflecție

Instrumente pentru jurnalul digital și reflecția săptămânală

BINGO PENTRU O MENTALITATE ADAPTIVĂ

Găsiți o persoană care corespunde fiecărei afirmații. Scrieți numele acesteia mai jos.

A transformat eșecul într-o lecție de viață _____ _____	**Recurge în mod regulat la un „plan B”** _____ _____	**Distinge stima de sine de rezultate** _____ _____
A făcut un mic experiment _____ _____	**A păstrat calmul în situații de criză** _____ _____	**Folosește reflecția sau ținerea unui jurnal** _____ _____
A modificat strategia în urma feedback-ului primit _____ _____	**Identifică riscurile înainte de a acționa** _____ _____	**A solicitat ajutor sau sprijin** _____ _____

SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

FPIMM BRAŞOV

story tellme

Associação BD-MAO

Co-funded by the European Union

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project number: 2024-2-RO01-KA210-ADU-000295626