SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

Mentalități adaptative & Gestionarea crizelor

Un ghid de sprijin pentru formatorii/facilitatorii/antrenorii care lucrează cu antreprenori creativi și microîntreprinderi — cum să facilitați, să aplicați și să valorificați la maximum cele 7 exerciții din acest caiet de lucru.

Pentru uzul intern al facilitatorilor

7 exerciții · Ședință individuală sau de grup

Cuprins

1. Introducere şi context
2. Cui se adresează acest atelier?
3. Cum se structurează sesiunea
4. Ghid exerciţii
5. Sfaturi pentru facilitare
6. Urmărirea rezultatelor după sesiune

Sectiunea 1

Introducere și context

Acest manual a fost conceput în urma cursului de formare „TRAIN THE TRAINERS” desfăşurat la Braşov în 22 şi 23 aprilie 2026, pentru a ajuta antreprenorii creativi să-şi dezvolte două seturi de competenţe interconectate: **capacitatea de a menţine o mentalitate adaptabilă** în faţa eşecului şi a incertitudinii, precum şi capacitatea de a **gestiona crizele** într-un mod practic şi structurat.

Pentru cei care lucrează cu microîntreprinderi — freelanceri, artişti, designeri, fotografi, consultanţi independenţi, artizani digitali — aceste competenţe sunt deosebit de importante. Spre deosebire de o companie cu mai multe departamente, microantreprenorul este simultan director general, echipa de vânzări, serviciul clienţi şi departamentul financiar. Când ceva nu merge bine, nu există niciun loc în care să „ascundă” impactul emoţional.

> *"Afacerea mea sunt eu. Când afacerea eşuează, mi se pare că eu sunt cel care a eşuat."*
>
> *— o frază des întâlnită în rândul microantreprenorilor din domeniul creativ*

Rolul coach-ului, în acest context, nu se rezumă doar la a oferi instrumente. Acesta constă în crearea unui mediu sigur în care antreprenorul să-şi poată observa tiparele de gândire fără a fi judecat, să

extragă învățăminte reale din dificultățile trecute și să construiască sisteme simple de gestionare a situațiilor neprevăzute pentru viitor.

> Ipoteză cheie:
>
> Exercițiile din acest caiet de lucru dau cele mai bune rezultate atunci când antreprenorul a trecut recent printr-o criză sau un eșec. Experiența trăită constituie materia primă a exercițiilor. Criza nu trebuie să fie neapărat una dramatică — chiar și un client care nu răspunde, un proiect care nu a decurs cum trebuie sau o lună cu venituri slabe reprezintă puncte de plecare excelente.

Sectiunea 2

Cui se adresează acest atelier?

Profilul participantului ideal

Aceste exerciții sunt concepute pentru antreprenori creativi aflați în fazele incipiente sau în etapa de consolidare a microîntreprinderii lor. De obicei:

- Lucrează singuri sau cu 1-3 persoane
- Identitatea personală este strâns legată de proiectul profesional
- Le este greu să facă distincția între „eu” și „afacere” atunci când ceva nu merge bine
- Evită să planifice scenarii negative din cauza superstiției sau a disconfortului emoțional
- Învață mai bine prin experimentare decât prin modele teoretice
- Răspund bine la formatele vizuale, practice și participative

Când să folosiți aceste exerciții

Context	Abordare recomandată
Ședință de coaching individuală (90–120 min)	Alegeți 2–3 exerciții care sunt cele mai relevante pentru situația actuală a clientului
Atelier de grup (o jumătate de zi)	Toate cele 7 exerciții, cu pauze de discuție între grupuri

Program continuu de mentorat	Un exercițiu pe sesiune, cu recapitularea celui anterior în sesiunea următoare
Retragere sau program intensiv (o zi întreagă)	Caiet de lucru complet, cu timp suplimentar alocat reflecției și discuției

Sectiunea 3

Cum se structurează sesiunea

Arcul narativ recomandat

Cele 7 exerciții urmează o progresie logică pe care coach-ul trebuie să o respecte:

1. **Conștientizare** (Ex. 1 — Verificarea mentalității): Punctul de plecare. Înțelegerea modului în care participantul reacționează în prezent.
2. **Reflecție asupra trecutului** (Ex. 2 — Provocarea de reîncadrare): Abordați evenimentele recente dintr-o altă perspectivă.
3. **Acțiune cu risc redus** (Ex. 3 — Planificarea unui mic experiment): Treceți de la percepție la experimentare concretă.
4. **Cartografierea grilei de risc**: Structurați ce ar putea merge prost, fără a exagera gravitatea situației.
5. **Plan de urgență** (Ex. 5 — Planul B Lite Canvas): Să aveți un plan B simplu și accesibil.
6. **Resurse interne și externe** (Ex. 6 — Canvasul rezilienței): Inventariați ceea ce există deja ca sprijin.
7. **Integrare socială** (Ex. 7 — Bingo): Recunoașteți aceste abilități la ceilalți și la dumneavoastră.

Recomandare privind ordinea exercițiilor

Dacă sesiunea este scurtă, acordați prioritate Ex. 1 (diagnosticul), Ex. 4 (cartografierea) și Ex. 5 (planul B). Aceste trei exerciții formează un ciclu complet de conștientizare – analiză – pregătire.

Durata orientativă a sesiunii (3 ore)

Etapa	Durata	Exercițiu(i)
Deschidere şi context	15 min	Prezentarea antrenorului + obiectivul zilei
Diagnosticul mentalităţii	25 min	Exerciţiul 1
Reflecţie asupra provocărilor	30 min	Exerciţiul 2
Pauză	10 min	—
Experimentare și asumarea riscurilor	35 min	Exerciţiile 3 și 4
Planificarea pentru situaţii neprevăzute	25 min	Exerciţiul 5
Rezilienţă și resurse	20 min	Exerciţiul 6
Încheiere energizantă	20 min	Exerciţiul 7 (Bingo)

Ghid exerciții

Evaluarea mentalității — Cum reacționezi la eșecurile din afaceri?

20–25 min

Individual

Reflecție scrisă

Obiectiv

Sensibilizarea participanţilor cu privire la tiparele de gândire automate ale antreprenorului atunci când ceva nu merge bine. Distingerea între reacţiile caracteristice unei mentalităţi fixe (autocritică, catastrofism, renunţare) şi cele ale unei mentalităţi adaptative (găsirea de soluţii, învăţare).

Cum se facilitează

1. Rugaţi participantul să se gândească la un eşec recent — orice, mare sau mic.

2. Citiţi cu voce tare propoziţia: *„Când ceva nu merge bine în afacerea mea, de obicei mă gândesc la…”"*

3. Acordaţi 5 minute pentru a scrie liber, fără reţineri. Subliniaţi: nu există răspunsuri corecte sau greşite.

4. Invitaţi participanţii să identifice tiparele: ce anume din ceea ce au scris se încadrează în care dintre cele 4 categorii (autocritică, gândire catastrofică, renunţare, căutarea unei soluţii)?

5. Discuţie: *„În ce categorie se încadrează gândurile dvs., de cele mai multe ori?"*

Întrebări de aprofundare

- "Este acest tipar recent sau l-aţi recunoscut de mult timp?"
- "Ce situaţii specifice tind să activeze mentalitatea fixă?"
- "Au existat vreodată momente în care aţi reacţionat într-un mod mai adaptativ? Ce a fost diferit?"

> Atenţie: Pentru antreprenorii creativi a căror identitate este strâns legată de muncă, secţiunea „Mentalitate fixă” poate trezi sentimente de ruşine. Este normal: cu toţii avem gânduri fixe. Scopul este să observăm, nu să judecăm.

Provocarea „Reîncadrării” — Transformarea provocărilor din trecut în lecții de viață

25–30 min

Individual sau în perechi

Reflecție structurată

Obiectiv

Să-l ajute pe antreprenor să privească o dificultate din trecut dintr-o perspectivă de creştere: să extragă învăţăminte, să identifice ce a fost şi ce nu a fost sub controlul său şi să definească cum ar acţiona diferit.

Cum se facilitează

1. Cereţi-i să aleagă o provocare recentă — de preferinţă ceva care încă îl „apasă".

2. Ghidaţi-l în parcurgerea celor 4 paşi ai exerciţiului: Selectare, Descriere, Analiză, Împărtăşire.

3. Concentraţi-vă în special pe cele 3 întrebări cheie: ce am învăţat, ce voi face altfel, ce a fost/nu a fost sub controlul meu.

4. Dacă exerciţiul se desfăşoară în grup, formaţi perechi pentru faza de împărtăşire — câte 5 minute fiecare.

Întrebări de aprofundare

- "Dacă un prieten de-al dvs. ar fi trecut prin această situaţie, ce i-aţi spune?"
- "Ce «*măsură concretă*» va puteţi angaja să faceţi în următoarele 30 de zile?"
- "Ce aţi schimba în abordarea dvs. dacă aţi şti că este inevitabil ca situaţia să se repete??"

> Sfat pentru microîntreprinderile din domeniul creativ: Mulţi creativi au impresia că problemele lor sunt unice. Faza de împărtăşire (pasul 4) este deosebit de eficientă, deoarece arată că tiparele provocărilor sunt surprinzător de comune — ceea ce reduce izolarea emoţională.

Planificarea experimentelor de mică amploare — Testează, învață, adaptează-te

25–30 min

Individual

Planificare practică

Obiectiv

Introduceţi mentalitatea experimentării: în loc de schimbări majore, paralizante, antreprenorul învaţă să testeze ipoteze mici, cu costuri reduse şi uşor de inversat.

Cum să facilitați

1. Reafirmaţi premisa: nu solicităm o strategie grandioasă. Solicităm cel mai mic test posibil care poate genera o învăţare reală.

2. Ghid pentru pasul 1 (Domeniul de interes): care dintre cele 3 categorii (serviciu nou, tactică de marketing, proces intern) este cea mai urgentă?

3. În pasul 2 (Brainstorming), încurajaţi-i să genereze cel puţin 3 idei înainte de a alege.

4. În pasul 4 (Planificare), ipoteza este elementul cel mai important — ajută la formularea clară: *„Cred că, dacă fac X, voi descoperi/obţine Y."*

5. Pasul *„Cel mai rău scenariu*" este adesea ignorat — dedicaţi-i timp. Identificarea celui mai rău scenariu reduce teama de a încerca.

Întrebări de aprofundare

- "Care este cea mai mică versiune posibilă a acestui test care v-ar oferi totuşi informaţii utile?"
- "Dacă acest experiment ar eşua, ce aţi pierde de fapt? Se poate recupera?"
- "Ce indicator specific veţi folosi pentru a decide dacă a funcţionat sau nu?"

Cartografierea riscurilor — Prezentarea clară a riscurilor

25–30 min

Individual sau în grup

Analiză strategică

Obiectiv

Ajutaţi antreprenorul să clasifice riscurile afacerii sale într-o matrice 2x2 (impact vs. controlabilitate), făcând distincţia între ceea ce necesită acţiuni proactive şi ceea ce ar trebui pur şi simplu monitorizat sau acceptat.

Cum să facilitați

1. Explicați cele 4 cadrane înainte de a începe: Pregătire pentru impact, Prioritate de acțiune, Monitorizare și acceptare, Gestionare eficientă.

2. Rugați-i să enumere 6–10 riscuri reale ale afacerii pe bilețele adezive sau pe hârtie. Fără filtre — totul contează.

3. Împreună, poziționați fiecare risc în matrice: mai întâi pe axa impactului, apoi pe axa controlabilității.

4. Prezentați exemplele din caietul de lucru abia după aceea — ca referință, nu ca ghid. Fiecare afacere are propriile riscuri.

5. Discuția despre cadrane este momentul cel mai valoros: *„Ce faceți în legătură cu fiecare dintre acestea?"*

Întrebări de aprofundare

- "Există vreun risc pe care l-ați clasificat ca având «impact redus» și care vă surprinde când îl vedeți aici?"
- "Care dintre cadranele «Pregătiți-vă pentru impact» vă ține cel mai mult treaz noaptea? Aveți deja un plan de urgență în vigoare?"
- "Care sunt cele două riscuri din categoria «Prioritate de acțiune» pentru care puteți lua măsuri concrete săptămâna aceasta?"

> Notă ptr. facilitare: Pentru persoanele creative, cele mai dificile riscuri de identificat sunt cele „subtile" — blocajul creativ, epuizarea, comparația cu ceilalți. Acestea au adesea un impact mare și un grad redus de controlabilitate. Este important să li se acorde spațiu pentru a apărea în matrice.

Plan B Lite Canvas — Planul de urgență esențial

25 min

Individual

Planificare practică

Obiectiv

Elaborați un plan de rezervă simplu și realist pentru momentul în care activitatea este întreruptă — nu un plan strategic detaliat, ci strictul minim necesar pentru a continua să funcționați.

Cum să facilitați

1. Se începe cu *„scenariul declanșator"*: care este întreruperea cea mai probabilă sau cea mai temută? (boală, pierderea unui client cheie, defecțiune tehnică, criză personală...)

2. Foaie de lucru cu celule: Randament minim, Comunicarea cu clienţii, Operaţiuni de bază, Suport, Adaptări personale.

3. Puneţi accentul pe simplitate: obiectivul este să aveţi un model de lucru care poate fi completat în 20 de minute — nu un plan perfect, ci unul *existent*.

4. Se încheie cu „*Paşii următori*”: unde să păstraţi planul? Ce acţiuni trebuie implementate săptămâna aceasta?

Întrebări de aprofundare

- "Dacă mâine nu aţi putea lucra timp de două săptămâni, ce s-ar întâmpla mai întâi — şi cum aţi gestiona situaţia?"
- "Care este venitul minim absolut de care aveţi nevoie pentru a vă acoperi cheltuielile esenţiale?"
- "Cine este «persoana dvs. de încredere» care ar şti ce să facă dacă aţi avea nevoie de ajutor urgent?"

> Perspectivă pentru creativi: Mulţi creativi se opun planificării scenariilor negative, deoarece consideră că astfel „atrag ghinionul”. O nouă perspectivă: A avea un plan B nu înseamnă pesimism — ci tocmai ceea ce ne permite să ne asumăm mai multe riscuri în viaţa de zi cu zi. Siguranţa oferită de o rețea de relaţii ne permite să facem paşi mai îndrăzneți.

Modelul „Canvas-ul Rezilienței” — Trasarea drumului către puterea personală

20 min

Individual

Cunoașterea de sine

Obiectiv

Faceţi un inventar al resurselor de rezilienţă existente: punctele forte personale, reţeaua de sprijin, strategiile de adaptare, instrumentele disponibile şi obiceiurile sănătoase. Adesea, antreprenorii dispun de mai multe resurse decât îşi dau seama.

Cum să facilitați

1. Prezentaţi exerciţiul ca un „inventar al bogăţiei” — nu ca o analiză a lacunelor.

2. Completaţi cele 5 secţiuni: Puncte forte personale, Reţea de sprijin, Strategii de adaptare, Resurse şi instrumente, Obiceiuri de rezilienţă.

3. Acordaţi o atenţie specială secţiunii 2 (Reţeaua de sprijin): mulţi creativi subestimează valoarea relațiilor lor ca resursă de afaceri.

4. Încheiaţi cu cele 3 *etape de acţiune*: Obicei nou, Cultivarea reţelei, Revizuire şi reflecţie. Solicitaţi un angajament concret pentru fiecare dintre ele.

Întrebări de aprofundare

- "Care dintre aceste calităţi le recunoaşteţi rar la dvs., dar pe care ceilalţi le evidenţiază de obicei?"
- "Există cineva în reţeaua dvs. de sprijin cu care nu aţi mai vorbit de mult timp?"
- "Dintre obiceiurile pe care le-aţi enumerat, care ar avea cel mai mare impact dacă l-aţi practica în mod consecvent timp de 30 de zile?"

Bingo-ul mentalității adaptative — Identificarea competențelor din cadrul grupului

15–20 min

Grup (minimum 6 persoane)

Activitate de dinamizare / Încheiere

Obiectiv

Încheiaţi sesiunea într-un mod energizant, consolidând abilităţile exersate şi creând legături între participanţi. Fiecare celulă din bingo corespunde unei abilităţi legate de mentalitatea adaptativă pe care cineva din grup a demonstrat-o deja.

Cum să facilitați

1. Distribuiţi grila 3x3. Fiecare participant se plimbă prin încăpere şi găseşte o persoană care corespunde fiecărei afirmaţii – apoi scrie numele acesteia în celulă.

2. Regula: nu puteţi folosi aceeaşi persoană pentru mai mult de 2 celule.

3. După 10 minute, adunaţi grupul. Cine a completat cele mai multe celule? Care au fost cele mai greu de găsit?

4. Sărbătoriţi poveştile care ies la iveală — fiecare celulă completată reprezintă o poveste reală de rezilienţă.

Variantă pentru sesiunea individuală

Coach-ul îi cere participantului să completeze cele 9 celule cu persoane din viaţa sa (personală şi profesională) care au demonstrat deja aceste abilităţi — şi apoi îl întreabă cu care dintre ele se identifică participantul însuşi.

De ce să încheiem cu jocul de bingo: După exerciţiile de introspecţie şi planificare, jocul de bingo reîncarcă energia, aduce bucurie şi schimbă perspectiva participantului, transformându-l dintr-o „persoană cu probleme de rezolvat” într-o „persoană cu abilităţi valoroase”. Este o încheiere puternică.

Sectiunea 5

Sfaturi de facilitare pentru un context creativ

Ce îi diferențiază pe creativi

Antreprenorii creativi prezintă caracteristici specifice care influențează modul în care aceștia răspund la acest tip de activitate:

Caracteristică	Implicații pentru coach
Fuziune puternică între identitate și muncă	Normalizați tiparele de gândire fixă; evitați limbajul care poate fi perceput ca o judecată a caracterului
Sensibilitate la eșecul în fața publicului	Creați un spațiu sigur înainte de a solicita participanților să împărtășească experiențe; asigurați confidențialitatea
Rezistență față de procese și structuri	Prezentați exercițiile ca „puncte de plecare”, nu ca formule rigide
Gândire vizuală și neliniară	Folosiți elementele vizuale din caietul de lucru ca puncte de referință; permiteți abateri și asocieri libere
Tendință spre izolare în situații de criză	Puneți în evidență secțiunea „Rețeaua de sprijin” (Ex. 6) și faza „Împărtășirea experiențelor” (Ex. 2)

Limbaj recomandat

Mici ajustări de limbaj fac o mare diferență în cazul acestui public:

- În loc de „*ce a eșuat*” → „*ce v-a învățat acest proiect*"
- În loc de „*planul dvs. de gestionare a riscurilor*” → „*plasa dvs. de siguranță*”"
- În loc de „*strategie*” → „*experiment*” sau „*următorul pas*"
- În loc de „*criză*” → „*perioadă de turbulențe*” sau „*moment de tranziție*"

Când apar emoțiile

Aceste exerciții, în special Exercițiul 1 și Exercițiul 2, pot declanșa emoții puternice. Coach-ul ar trebui:

- Să rămână calm și să nu încerce să rezolve disconfortul prea repede

- Să valideze înainte de a redirecţiona: *„Este perfect normal ca acest lucru să fie dificil."*
- Să aibă pregătită o întrebare de tranziţie sigură: *„De ce aveţi nevoie pentru a continua?"*
- Să nu forţeze împărtăşirea în grup atunci când există emoţii intense în contextul individual

Sectiunea 6

Urmărirea rezultatelor după sesiune

Ce trebuie să faceți înainte de următoarea sesiune

Pentru ca munca depusă în cadrul exerciţiilor să prindă viaţă, coach-ul vă poate sugera câteva angajamente mici de urmărire:

- **Din Exerciţiul 3:** Lansaţi micul experiment ales şi notaţi câte o observaţie pe zi, timp de 7 zile.
- **Din Exerciţiul 5:** Salvaţi Planul B Lite Canvas într-un loc accesibil (pe telefonul mobil, într-un fişier din cloud) şi împărtăşiţi-l cu o persoană de încredere.
- **Din Exerciţiul 6:** Contactaţi o persoană din Reţeaua de sprijin cu care nu aţi mai vorbit de mai mult de o lună.
- **Din Exerciţiul 1:** Ţineţi un jurnal scurt de 5 minute timp de 2 săptămâni: „Astăzi, când ceva nu a mers bine, m-am gândit că ..."

Întrebări de recapitulare pentru următoarea sesiune

- "Ati demarat experimentul pe care l-ati planificat? Ce ati învăţat?"
- "A existat un moment în această săptămână în care ati căzut în capcana mentalităţii fixe? Cum ati reacţionat?"
- "Analizând Grila de riscuri, s-a materializat vreunul dintre aceste riscuri sau a devenit mai vizibil?"

O ultimă observaţie pentru coach: Cel mai mare impact al acestor exerciţii nu provine din completarea corectă a acestora, ci din conversaţiile care apar pe parcurs. Schemele vizuale sunt un pretext pentru dialog. Prezenţa dvs,, întrebările pe care le puneţi şi atmosfera pe care o creaţi sunt adevăratul instrument de lucru.

SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

story tellme

FPIMM BRAȘOV

Associação BD-MAO