SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

Exerciții practice din ghidul suport

MENTALITĂȚI ADAPTATIVE ȘI GESTIONAREA CRIZELOR

Sprijinirea microantreprenorilor 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.

GESTIONAREA CRIZELOR

Exercițiul 1 – Evaluarea conștientizării mentalității

Cum reacționați la eșecurile din afaceri?

STIMULUL

"Când ceva nu merge bine în afacerea mea, de obicei mă gândesc că..."

- ✓ Nu mă pricep la asta...
- ✓ E un dezastru!
- ✓ Cum pot rezolva această problemă?

SCRIERE ȘI REFLEXIE

Notați-vă primele impresii :

IDENTIFICAREA MODELELOR

- Autocritică
- Tendința de a exagera gravitatea situațiilor
- Abandon
- Soluții

Mentalitate fixă
Gânduri negative și blocate

Mentalitate adaptativă
Creștere și soluții

GESTIUNEA CRIZELOR

Exercițiul 2 – Provocarea de reproiectare

Transformarea provocărilor anterioare din domeniul afacerilor în oportunități de învățare

- Trageți învățăminte valoroase din provocările anterioare cu care v-ați confruntat în afaceri
- Identificați factorii pe care îi puteți controla și factorii care nu țin de voința dumneavoastră
- Transformarea eșecurilor în îmbunătățiri concrete pentru viitor



1. SELECTARE

Alegeți o dificultate recentă cu care s-a confruntat compania.



2. DESCRIERE

Prezentați ce s-a întâmplat și care a fost rezultatul final.



3. ANALIZĂ

Reflectați asupra procesului de învățare și asupra schimbărilor necesare.



4. ÎMPĂRTĂȘIRE

Discutați reflecțiile cu un coleg sau în grup.

" Ce am învățat din această experiență?" — PERSPECTIVE ȘI ÎNVĂȚĂMINTE

" Ce voi face altfel data viitoare?" — MĂSURI DE LUAT

" Ce se află sub controlul meu și ce nu se află sub controlul meu?" — FACTORI DE CONTROL

MENTALITATE ADAPTATIVĂ

Exercițiul 3: Planificarea unui experiment de mică amploare

Testare cu risc redus | Rapid și reversibil | Învățare prin practică

1 Alegeți domeniul de interes

Ce aspect al afacerii dumneavoastră ați dori să îmbunătățiți?

- Serviciu nou
- Tactici de marketing
- Proces intern

2 Schimbare – Brainstorming

Gândiți-vă la 3-5 idei mici și ieftine pe care să le testați.

3 Selectați domeniul de experiență

Alegeț o singură schimbare pe care o puteți pune în practică ușor chiar acum.

4 Planificați-vă experiența

IPOTEZA MEA

Ce sper să învăț din asta?

PAȘI DE URMAT PENTRU IMPLEMENTARE

Cum voi face asta?

PROGRAMARE

Cât va dura testul?

INDICATORI DE SUCCES

Cum voi evalua rezultatele?

CEL MAI PESIMIST SCENARIU

Ce ar putea merge prost?

5. Măsurati și învățați

Urmăriți rezultatele și feedback-ul.

6. Revizuire și adaptare

Verificați, ajustați sau reveniți la versiunea anterioară

Start small, learn quickly!

Experiment > Learn > Improve

GESTIONAREA CRIZELOR

Exercițiul 4 – Realizarea grilei riscurilor

Clarificarea riscurilor potențiale pentru afacere

Distingerea între factorii controlabili și cei necontrolabili

Concentrarea eforturilor de atenuare

Folosiți acest spațiu pentru a identifica și descrie riscurile potențiale asociate proiectului/activității. În măsura posibilului, indicați probabilitatea de apariție, impactul preconizat și eventualele măsuri de atenuare.

Pregătiti-vă pentru impact!
IMPACT MARE / CONTROL REDUS
Strategie: Planificarea pentru situații de urgență

Prioritate de acțiune!
HIMPACT MARE / CONTROL BUN
Strategie: Măsuri proactive

Monitorizare și acceptare
IMPACT REDUS / CONTROL REDUS
Strategie: Acceptați și observați

Gestionați eficient!
IMPACT REDUS / CONTROLABILITATE RIDICATĂ
Strategie: Soluții rapide și îmbunătățiri

GESTIONAREA CRIZELOR

Exercițiul 5 – PLAN B SIMPLIFICAT - CANVAS

Planul dvs. esențial de backup pentru situații de întrerupere a activității

SCENARIU DECLANȘATOR — " Pentru ce întrerupere vă pregătiți?"

MĂSURI PRIVIND VENITUL MINIM

Venitul minim necesar?

Surse rapide de venit?

Fonduri de urgență: ____

COMUNICAREA CU CLIENȚII

Cum vă veți informa clienții?

Modalități de contact pentru rezervări?

OPERAȚIUNI ȘI INSTRUMENTE

Instrumente esențiale necesare?

Opțiuni de backup disponibile?

Procese care trebuie suspendate?

CONTACTE ȘI RESURSE DE SPRIJIN

Cui puteți cere ajutorul?

Resurse esențiale și stocarea informațiilor?

ADAPTĂRI PERSONALE TEMPORARE

Limite sau granițe de lucru?

Sfaturi pentru îngrijirea personală și pentru menținerea energiei?

REȚINEȚI: CONCENTRAȚI-VĂ PE ELEMENTELE ESENȚIALE!

Păstrați lucrurile simple. Asigurați-vă că planul este practic.

PAȘII URMĂTORI:

- Păstrați Planul B simplificat într-un loc ușor accesibil.
- Puneți în aplicare o măsură de pregătire în această săptămână!

GESTIONAREA CRIZELOR

Exercițiul 6 – Cadrul de reziliență: puterea și bunăstarea personală

1. Punctele forte personale

- [ ] Creativ și adaptabil
- [ ] Rezolvarea problemelor
- [ ] Optimist și perseverent
- [ ] Empatic și răbdător

3 Strategii de acțiune

- [ ] Exerciții zilnice
- [ ] Meditație
- [ ] Tinerea unui jurnal
- [ ] Plimbări în natură

Descrieți ce vă ajută să depășiți provocările și să vă adaptați la situațiile dificile.

2. Rețeaua de sprijin externă

- [ ] Partenerul meu
- [ ] Cel mai bun prieten
- [ ] Grupul de mentori
- [ ] Comunitatea antreprenorială

4. Resurse și instrumente

- [ ] Fondul de rezervă
- [ ] Cursuri online
- [ ] Aplicații pentru productivitate
- [ ] Birou la domiciliu

5. Obiceiuri care consolidează reziliența

Meditația de dimineață	Exerciții fizice regulate	Învățarea unor abilități noi	Analiza săptămânală a obiectivelor

Un obicei nou **Dezvoltarea rețelei** **Analiză și reflecție**

GESTIONAREA CRIZELOR

Exercițiul 7 – Bingo pentru o mentalitate adaptativă

Găsiți o persoană care corespunde fiecărei afirmații. Scrieți-i numele 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	Și-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 recent ajutor sau sprijin

Analiza jocului de bingo: Prezentați o strategie pe care ați pus-o în practică cu succes în ultima lună, pentru a consolida dovada socială și a valida comportamentele adaptative în cadrul grupului.

DOVADA SOCIALĂ

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