

## **„Pas cu pas, putem realiza orice ne propunem”, concluzia masterclass-ului de motivare organizat de ROSE și susținut de Andreea Vasiliu**

**Evenimentul a adus laolaltă peste 150 de elevi și studenți din toată țara, în încercarea de a-i motiva să-și dorească mai mult**

Din dorința de a-i ajuta pe tineri să-și dorească mai mult, să depășească obstacolele întâmpinate pe parcursul procesului de învățare și să devină, cu fiecare zi ce trece, tot mai încrezători în forțele proprii, echipa de comunicare a proiectului ROSE a organizat miercuri, 9 martie 2022, un masterclass de motivare.

Evenimentul, care a avut loc online, începând cu ora 17:30, face parte dintr-o amplă campanie de conștientizare cu privire la importanța educației pentru reușita educațională și personală a tinerilor. Co-moderat de Ioan Miclea, membru în echipa de comunicare a proiectului ROSE, materclass-ul de motivare a fost susținut de Andreea Vasiliu.

Membru fondator și președinte al Asociației Outer EDU - organizație non-profit dedicată programelor care susțin elevii, profesorii și părinții din școlile de stat, Andreea Vasiliu este, în prezent, implicată activ în platforma de dezvoltare personală și relațională [www.hranitor.ro](http://www.hranitor.ro) pe care a fondat-o din dorința de a promova resursele esențiale pentru starea de bine și buna funcționare personală.

### **Pași mici, dar siguri: drumul de la intenție la acțiune**

În deschiderea masterclass-ului, la care au luat parte peste 150 de elevi și studenți, Andreea a trecut în revistă factorii principali care conduc la demotivare. Printre aceștia se regăsesc lipsa motivației intrinsece, teama de eșec, toleranța scăzută la frustrare, perfecționismul și faptul că, de cele mai multe ori, în acțiunile de zi cu zi, evităm disconfortul.

„Indiferent de complexitatea obiectivelor, dorințelor sau scopurilor pe care ni le propunem, este importantă abordarea. Una dintre principalele greșeli pe care le facem și care conduc la eșec este aceea că nu abordăm situația în care ne aflăm gradual, ci ca pe un întreg. Ce ar trebui să facem? Să acționăm pas cu pas, etapă cu etapă, evaluând fiecare mișcare, atât din trecut, cât și din viitor. Aceasta este cea mai eficientă, eficace și sustenabilă metodă de a ajunge oriunde ne propunem”, a remarcat Andreea.

Unul dintre exemplele cele mai apreciate de participanți legate de motivare sau, mai bine spus, de lipsa acesteia, este cel legat de perfecționism: de cele mai multe ori, ne dorim ca

**Contact:**

lucrurile pe care le realizăm să ne reușească perfect, fără cusur, din prima încercare și la potențialul maxim pe care îl pot avea. Și tot de cele mai multe ori când nu reușim să atingem această perfecțiune, ne pierdem motivația de a încerca. Andreea a aplicat ideea prezentată anterior într-o situație concretă, din viața de zi cu zi: știm că, de preferat ar fi ca în momentul în care bem apă, să încercăm să facem acest lucru utilizând un pahar și nu direct sticla. Așa ar fi perfect, ideal. Ce ne facem însă dacă nu avem pahar? De teama imperfecțiunii, alegem să nu mai consumăm deloc apă, deși suntem însetați, sau încercăm, totuși, să bem utilizând sticla avută la dispoziție?

Porind de la factorii care conduc la pierderea motivației, Andreea a oferit celor prezenți la masterclass câteva sfaturi care, aplicate zi de zi, conduc la stimularea motivației pe termen lung:

- Schimbarea atitudinii: trebuie să aflu de ce nu pot înainte de a spune acest lucru și poate, dacă mă gândesc mai bine, conștientizez că, de fapt, pot;
- Ieșirea din triunghiul dramatic – victimă-persecutor-salvator – care conduce la un eșec repetitiv: trebuie să elimin, din activitățile curente, orice bruiaj care mă abate de la scopul setat inițial;
- Acțiunea cu pași mici: a crede că poți realiza salturi mari înseamnă, de cele mai multe ori, autosabotaj;
- Stabilirea unor obiective clare, realizabile și cât mai concret planificate;

În încheierea evenimentului, Andreea a remarcat faptul că „niciodată nu ar trebui să vă certați sau să vă pedepsiți pentru lipsa motivației. În schimb, ar trebui să o acceptați și să priviți curioși spre ea, încercând să identificați mecanismele din spate, cât se poate de obiectiv. Doar în acest mod, pas cu pas, putem realiza orice ne propunem”.

Înregistrarea integrală a masterclass-ului de motivare organizat în cadrul „Lunii elevilor și studenților ROSE” poate fi urmărită [aici](#).

---

Distinctiv între toate proiectele de educație, Proiectul privind Învățământul Secundar (Romania Secondary Education Project – ROSE) este o intervenție complexă, care și-a propus să reducă rata de părăsire timpurie a școlii, să îmbunătățească tranziția de la liceu

**Contact:**

la facultate și să crească gradul de retenție în primul an universitar în instituțiile de învățământ sprijinite. Pe de altă parte, ar fi de menționat că anii 2020 și 2021, care au stat sub spectrul pandemiei de COVID-19, au generat și pentru ROSE- ca și pentru toate sistemele naționale de educație- activități preponderent online, cu sprijin constant acordat comunităților educaționale din licee (prin echipamente electronice oferite școlilor - peste 59.000 de laptopuri puse la dispoziția elevilor care nu au echipamente proprii, peste 5.700 de camere pentru videoconferințe și peste 4.300 de table interactive - și suportul mentorilor) și cu un efort colectiv de adaptare a procesului de predare- învățare- evaluare la provocările educației mijlocite de tehnologie.

Mai multe informații despre evenimentele organizate de ROSE în cadrul campaniilor de sensibilizare a profesorilor, elevilor și părinților pot fi consultate pe site-ul [www.rose-edu.ro](http://www.rose-edu.ro), pe paginile de [Facebook](#) și [Instagram](#) ROSE, dar pot fi solicitate și la adresa de mail [office@edu-rose.ro](mailto:office@edu-rose.ro).

**Contact:**