



## REGULAMENT

### PRIVIND INFORMAREA ȘI PARTICIPAREA ÎN CADRUL PROGRAMULUI "ATELIERE MOTIVAȚIONALE – SUNT CEEA CE ALEG SĂ DEVIN"

#### CAPITOLUL I. DISPOZIȚII GENERALE

Art. 1. Prezentul regulament are ca scop stabilirea criteriilor de eligibilitate, informarea cu privire la desfășurarea proiectului „Ateliere Motivaționale – Sunt ceea ce aleg să devin” și obligațiile participanților la proiect.

Art.2. Proiectul se va desfășura în perioada 16 septembrie – 18 noiembrie 2019 în sala Speranța din București, str. Teodor Speranței nr. 96, în fiecare zi de luni, începând cu orele 18:30 timp de 10 săptămâni consecutive.

Art.3. Proiectul constă în organizarea a 10 seminarii, constituite în ateliere motivaționale având ca temă principală dezvoltarea personală și autocunoașterea.

Art.4. În înțelesul prezentului regulament, termenii și expresiile de mai jos au următoarea semnificație:

- **Organizator** – Centrul pentru Tineret al Municipiului București, denumit în continuare (CTMB);
- **Cursant** – solicitanții/solicitantul care s-au înscris pentru participarea la seminarii.
- **Cerere tip** – cerere pentru înscrierea solicitantului în cadrul programului, cu acceptarea condițiilor și obligațiilor de participare;
- **Copie conformă cu originalul** – copie simplă pe care apare mențiunea "conform cu originalul" și semnătura solicitantului. Nu este necesar ca această copie să fie legalizată la notar;



- **Acordul privind prelucrarea datelor cu caracter personal** – consimțământul scris al solicitantului, cu privire la datele cu caracter personal furnizate de acesta, în scopul prelucrării lor de către organizator.

Art.5. Participarea Centrului pentru Tineret al Municipiului București în cadrul acestui proiect, are loc în baza art. 6 alin. 1 din Regulamentului de Organizare și Funcționare al Centrului pentru Tineret al Municipiului București, aprobat prin Hotărârea Consiliului General al Municipiului București nr. 446 din 31.07.2019, în care se precizează că obiectul de activitate al Centrului pentru Tineret al Municipiului București îl constituie organizarea și promovarea activităților de tineret, încurajarea inițiativelor de tineret în Municipiul București, sprijinirea vieții familiale, incluziunea socială și consilierea tinerilor în vederea asigurării de condiții de adecvate integrării socio-profesionale, conform necesităților și aspirațiilor lor și acordarea de asistență pentru realizarea drepturilor acestora.

## CAPITOLUL II. TEME ABORDATE LA SEMINARIILE

Art.6. Temele abordate la seminariile care se vor desfășura în cadrul Atelierele Motivaționale – Sunt Ceea Ce Aleg să Devin sunt:

1. EU SUNT – CINE SUNT EU? - Atelier de autocunoaștere. Atelierul se va desfășura în data de 16 septembrie, începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 09 – 16 septembrie 2019.
2. VULNERABILITATEA NU ÎNSEAMNĂ SLĂBICIUNE. VULNERABILITATEA ÎNSEAMNĂ SUPERPUTERE – Atelier de identificare și acceptare a emoțiilor. Atelierul se va desfășura în data de 23 septembrie, începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 16 – 23 septembrie 2019.
3. PUTEREA MAGICĂ A MINȚII! CE PUTEM SĂ FACEM CU MINTEA NOASTRĂ? – Atelier de descoperire a capacităților mintale și aplicabilitatea lor în viața de zi cu zi. Atelierul se va desfășura în data de 30 septembrie începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 23 – 30 septembrie 2019.
4. ABILITĂȚI DE COMUNICARE. COMUNICAREA ESTE CHEIA? – Atelier de comunicare asertivă și ascultare activă. Atelierul se va desfășura în data de 7 octombrie



începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 30 septembrie – 7 octombrie 2019.

5. **TEAMA DE EȘEC. FRICILE CARE NE BLOCHEAZĂ.** – Atelier de identificare a fricilor iraționale sau a fobiilor; Atelierul se va desfășura în data de 14 octombrie începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 07 - 14 octombrie 2019.
6. **SOLUȚII ANTISTRES. CE ESTE STRESUL ȘI CUM POATE FI EL DIMINUAT?** – Atelier de deprindere a tehnicilor antistres. Atelierul se va desfășura în data de 21 octombrie începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 14 – 21 octombrie 2019.
7. **CUM GESTIONĂM FURIA. SAU FURIA NE GESTIONEAZĂ VIAȚA?** – Atelier de management al furiei. Atelierul se va desfășura în data de 28 octombrie, începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 21 – 28 octombrie 2019.
8. **BRANDUL PERSONAL. STIMA DE SINE ȘI PERCEPȚIA CELORLALȚI.** – Atelier de construire a brandului personal. Atelierul se va desfășura în data de 4 noiembrie, începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 28 octombrie – 4 noiembrie 2019.
9. **PLANUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (PDP). DE CE TREBUIE SĂ SCRIM UN PDP.** – Atelier pentru deprinderea realizării unui PDP. Atelierul se va desfășura în data de 11 noiembrie, începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 4 – 11 noiembrie 2019.
10. **NU ÎȚI SPUN „LA REVEDERE” CI „RĂMAS BUN”. CE IAU CU MINE ÎN CĂLĂTORIE?** – Atelier de încheiere și feedback. Atelierul se va desfășura în data de 18 noiembrie, începând cu ora 18:30. Înscrierea pentru participarea la acest seminar se va face în perioada 11 – 18 noiembrie 2019.

Art. 7. Durata unui seminar va fi de aproximativ 2 ore și 30 min., la jumătatea cursului va fi o pauză de 15 min pentru coffe breake oferit de organizator.

Art. 8. La fiecare seminar pot participa un număr maxim de 50 cursanți, seminările fiind oferite gratuit de către Organizator.





Art. 9. Seminariile vor fi susținute de un Psiholog clinician/Psihoterapeut integrativ și combină tehnici practice, eficiente, cu acțiune directă pe dezvoltare personală, conținute într-un mediu de grup susținător.

### CAPITOLUL III. ÎNSCRIEREA SOLICITANȚILOR LA SEMINARII

Art.10. Pot participa în cadrul proiectului „Ateliere Motivaționale – Sunt ceea ce aleg să devin”. tinerii cu vârsta cuprinsă între 18-35 care îndeplinesc cel puțin una dintre condițiile următoare:

1. Au domiciliul/reședința în Municipiul București;
2. Sunt studenți/masteranzi/doctoranzi în cadrul unei forme de învățământ superior de pe raza Municipiului București.

Art. 11. Solicitanții pot opta pentru înscrierea la un singur seminar sau la mai multe seminarii, .

Art. 12. Înscrierea cursanților se va face în ordinea transmiterii mesajelor către CTMB pe pagina de facebook.

Art.13. În cazul în care au fost ocupate cele 50 de locuri disponibile, înscrierea se va închide, fiind postat un mesaj în acest sens pe pagina de facebook a CTMB.

Art. 14. Înscrierile se fac în limita locurilor disponibile. Numărul maxim de înscrieri pentru fiecare seminar este de 50 cursanți.

Art. 15. Înscrierile pentru participarea la un seminar se fac începând cu ziua de luni a săptămânii care precede seminarul la care doresc să participe și până la ora 12:00 a zilei în care are loc seminarul respectiv.

Art. 16. Înscrierea în cadrul seminariilor prezentate la art .4, se face prin mesaj privat pe pagina de facebook a Centrului pentru Tineret al Municipiului București, menționându-se numele complet și datele de contact valide. Înscrierea se va face separat pentru fiecare seminar în parte conform art. 15.





#### CAPITOLUL IV. DISPOZIȚII FINALE

Art. 17. Fiecare cursant va primi din partea organizatorului, la începutul seminarului o mapă de prezentare.

Art. 18. La începutul fiecărui seminar, cursanții vor completa o cerere de înscriere pentru participarea la cursul respectiv, acordul privind prelucrarea datelor cu caracter personal și vor semna tabelul de prezență.

Art. 19. Nu este permisă prezentarea la seminarii a cursanților aflați sub influența băuturilor alcoolice sau a substanțelor interzise.

Art. 20. Cursanții care prin comportamentul lor deranjează activitatea seminarului vor fi excluși de la acesta.

Art. 21. Anexat la prezentul Regulament se regăsesc Acordul privind prelucrarea datelor cu caracter personal.

**DIRECTOR GENERAL**

**Ec. Georgiana TRIFU**

**Director Adjunct,  
Viorel DUMBRAVĂ**

**Consilier Juridic,  
Violeta STĂNILOIU**



**Întocmit,  
Ovidiu DUMITRESCU**