



IADLIBER

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



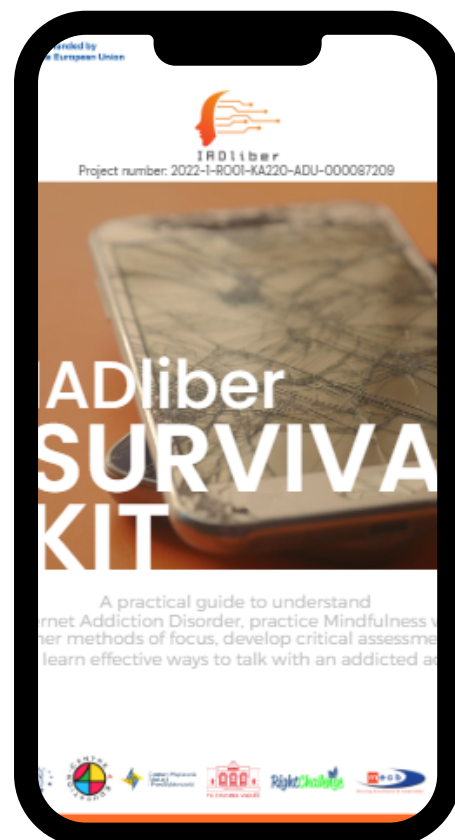
Cofinanțat de
Uniunea Europeană

GHIDUL DE SUPRAVIEȚUIRE ESTE GATA

După luni de muncă asiduă, *Ghidul de supraviețuire IADliber* este disponibil acum în limbile engleză, română, spaniolă, turcă, poloneză, greacă, portugheză, pe site-ul web al proiectului. Acest ghid constă din 7 module diferite, după cum urmează: Tehnici de recunoaștere și reacție la dependența de internet, Tipuri de IAD și gradul de agravare a bolii, Modalități și principii de a vorbi cu un adult afectat de dependență, Mindfulness, Alte metode de concentrare a atenției, Conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației și Prevenirea IAD.

Acest ghid electronic oferă o abordare interactivă și o metodologie practică, cu scopul de a-i ajuta pe utilizatori să aplice ceea ce au învățat, prin exerciții ce facilitează înțelegerea teoriei.

ACCESAȚI GHIDUL



Obiectivul principal al acestui ghid este de a oferi formatorilor de adulți materiale educaționale esențiale, legate de tulburarea de dependență de internet (IAD), care să îi poată ajuta în mod eficient în eforturile lor de instruire și să poată servi ca instrument valoros pentru a dota cursanții adulți cu diverse abilități bazate pe mindfulness și alte metode de concentrare a atenției, conștientizare de sine și evaluare corectă a situațiilor. Acest ghid practic ajută formatorii să înțeleagă mai bine procesele IAD, încurajează gândirea critică în mediul digital și oferă modalități eficiente de abordare și implicare a persoanelor care se luptă cu dependența.

Ghidul de supraviețuire a fost testat cu grupurile beneficiare, pentru a ne asigura că conținutul este adecvat nevoilor lor. Feedbackul obținut de la participanți a fost luat în considerare și implementat în versiunea finală a acestui ghid.

APLICAȚIA DE MOBIL IADLIBER

Aplicația IADliber va fi un instrument practic, destinat formatorilor care se ocupă în special de persoanele adulte dezavantajate, cu exerciții și materiale educaționale legate de prevenirea și depășirea dependenței de internet.

Aplicația este dezvoltată pe baza primului rezultat al proiectului, *Ghidul de supraviețuire*, cu scopul de a transforma teoria în exerciții practice, ușor de înțeles și aplicat. Aplicația va include 20 de fișe informative/ carduri de acțiune, pentru fiecare modul dezvoltat în *Ghidul de supraviețuire*, precum și chestionare pentru completarea procesului de învățare.

*Ritmul rapid al vieții ne lasă puțin timp pentru a „trăi” efectiv.
Din păcate, majoritatea oamenilor „doar supraviețuiesc”*

În lunile următoare, partenerii se vor concentra pe dezvoltarea și finalizarea acestor materiale, asigurându-se că acestea răspund nevoilor formatorilor și profesioniștilor din educația adulților, oferind un rezultat interactiv și practic. Aplicația va fi, de asemenea, tradusă în toate limbile ale consorțiului, pentru a asigura aplicarea sa în țările partenere și pentru a genera un impact mai mare la nivel internațional.



Parteneriatul s-a reunit la Porto, în Portugalia, pentru prima întâlnire transnațională față în față din cadrul proiectului.

URMĂTORII PAȘI

În urma dezvoltării celui de-al doilea rezultat al proiectului, aplicația IADliber, partenerii vor organiza seminarii naționale de promovare, în care vor fi prezentate oficial ambele rezultate, cu posibilitatea de a le testa și de a oferi feedback.

Aceste seminarii vor avea loc la nivel local, în luna noiembrie 2024, cu scopul de a oferi comunităților locale oportunitatea de a ajuta membrii grupurilor dezavantajate să participe la învățarea pe tot parcursul vieții și să promoveze incluziunea și integrarea acestora.

Dacă doriți să luați parte la acestea, să aflați mai multe despre rezultatele proiectului, Ghidul de supraviețuire și aplicația mobilă IADliber, sau să ne oferiți feedback, nu ezitați să vizitați site-ul nostru și să ne contactați.

Pentru a ne asigura că toate obiectivele proiectului au fost îndeplinite și pentru a asigura calitatea rezultatelor, partenerii se vor reuni din nou în luna octombrie 2024, în Mallorca, Spania. În aceste zile, consorțiul va discuta despre finalizarea rezultatelor și desfășurarea seminariilor de promovare.

FOLLOW ME



IADliber Project



www.iadliber.erasmus.site

PARTENERII



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Driving Excellence & Innovation