



Povestea BAC360

Un program unic care te pregătește
emoțional, mental și personal pentru
examen!

detalii complete >>>

Salutări,

Suntem Alexandra și Bianca, iar noi când ne pregăteam pentru BAC, ne-am fi dorit să avem un sistem de sprijin: un loc în care să putem vorbi despre cât de stresate eram și în care să primim nu doar înțelegere, ci și instrumente prin care să putem gestiona mai ușor lucrurile – de la activitățile pe care le aveam de făcut, până la emoțiile și gândurile care ne cuprindeau.

Între timp, am crescut și putem oferi noi, adolescenților, ceea ce ne-am fi dorit să primim atunci: **“BAC360” este programul prin care dai voce emoțiilor și gândurilor, dezvoltând abilități esențiale atât pentru examen, cât și pentru viitor.**

Astfel, la finalul programului, vei avea mai multă încredere în tine pentru BAC, dar și pentru viitor. **Deci, hai împreună, la BAC, cu încredere!**

Cu entuziasm,
Alexandra și Bianca



De ce este important acest program?

BAC-ul nu este doar un test de cunoștințe, ci și un test de încredere și gestionare emoțională.

Mulți elevi simt stres, frică de eșec, lipsă de organizare.

Sună cunoscut?



Cui se adresează?

Programul se adresează **elevilor de clasa a XI-a și a XII-a** care își doresc o pregătire completă pentru examen.

Dincolo de acumularea de informații, punem accent pe echilibrul emoțional și mental, abilități esențiale pentru succes.



Ce vei învăța?

- ✓ Să îți **gestionezi emoțiile și gândurile** într-un spațiu sigur
- ✓ Vei exersa **gândirea critică și public speaking-ul**
- ✓ Să îți **organizezi timpul** și prioritățile eficient
- ✓ Vei **crește alături de alți tineri**, folosind puterea grupului



Cum funcționează?

10 întâlniri de grup (4 fizice în București, 6 online) – sâmbăta, martie-mai

Participanți: elevi de clasa a 11-a și a 12-a

Durată: 1.5h online | 2h fizic

Traineri: Coach & terapeut cu experiență în lucrul cu adolescenți

Metodă: Exerciții practice, art-terapie, role-play și discuții interactive



Calendar

8 martie

fizic

Începuturi noi: crești alături de ceilalți

15 martie

online

Starea actuală: provocările și ce spune mintea ta

22 martie

online

Hobby și pasiune: cum să urmezi ceea ce te inspiră

29 martie

online

Timpul tău: cum să fii proactiv și productiv

5 aprilie

fizic

Emoții și nevoi: conectează-te cu tine și cu ceilalți

12 aprilie

online

Vocea ta: Vorbirea în public și puterea argumentării

10 mai

fizic

Criticul interior: cum să faci pace cu vocea interioară

17 mai

online

Vocea ta II: Vorbirea în public și puterea argumentării

24 mai

online

Emoții și resurse: găsește suport în tine și în ceilalți

31 mai

fizic

Curajul de a fi tu însuți: cum să dezvălui eroul interior

8 martie

fizic

**Începuturi
noi:** crești
alături de
ceilalți

În această primă sesiune, adolescenții se vor cunoaște între ei și vor crea un mediu de încredere și sprijin reciproc. **Scopul este formarea unui grup coeziv, în care fiecare tânăr să se simtă auzit și susținut.** Prin activități interactive, creative și discuții deschise, vor învăța să-și exprime gândurile și emoțiile. Crearea unui spațiu sigur va ajuta fiecare participant să își împărtășească așteptările. Această sesiune este esențială pentru începerea programului, deoarece colaborarea și sprijinul reciproc vor fi fundamentale în procesul de pregătire și de dezvoltare personală.

15 martie

online

Starea actuală:
provocările și
ce spune
mintea ta

Schimbarea pornește din prezent. Tinerii vor explora provocările cu care se confruntă în pregătirea pentru Bac și cum pot identifica și înțelege gândurile care le apar. Vor învăța să recunoască tiparele mentale care pot contribui la stres și anxietate, cum ar fi gândirea negativă sau auto-critica excesivă. Prin exerciții de conștientizare și reflecție, vor învăța să își gestioneze gândurile, să le pună în perspectivă și să aplice strategii pentru a le transforma într-un mod constructiv. **Scopul este să crească gradul de auto-cunoaștere și să găsească metode prin care să facă față gândurilor care apar.**

22 martie

online

Hobby și pasiune: cum să urmezi ceea ce te inspiră

În această sesiune, adolescenții vor explora importanța pasiunilor și hobby-urilor în viața lor, atât în perioada de pregătire pentru Bac, cât și pe termen lung. **Vor învăța cum să își găsească inspirația în activitățile care le aduc bucurie și cum să le integreze în rutina zilnică pentru a-și echilibra stresul.** Prin activitățile care îi pasionează, tinerii vor învăța să își reîncarce bateriile, astfel încât să fie mai productivi și concentrați într-o perioadă atât de aglomerată pentru ei. Discuțiile și exercițiile vor contribui la identificarea acelor activități care îi motivează și pe care le pot folosi pentru a-și îmbunătăți starea.

29 martie

online

Timpul tău: cum să fii proactiv și productiv

Pregătirea pentru Bac presupune inclusiv jonglarea cu o grămadă de activități. Pentru a echilibra învățatul cu relaxarea, în această sesiune, adolescenții vor învăța să își stabilească prioritățile, vor explora și aplica tehnici simple pentru o mai bună organizare a timpului. Astfel, **prin activități experiențiale și practice, ei vor dobândi instrumente concrete pentru a reduce senzațiile de copleșeală și presiune** pe care le cunoaștem cu toții, atunci când simțim că nu ne ajunge timpul.

5 aprilie

fizic

Emoții și nevoi:
conectează-te
cu tine și cu
ceilalți

Într-o perioadă cu așa multă presiune, uneori confuzia devine atât de mare. Astfel, e nevoie de claritate, așa că tinerii vor învăța să își recunoască și să își înțeleagă emoțiile, astfel încât să poată să le gestioneze într-un mod sănătos. **Vor explora legătura dintre emoțiile lor și nevoile personale**, învățând să se conecteze mai bine cu sinele lor. Prin exerciții de auto-reflecție, art-terapie și discuții ghidate, ei vor învăța cum să își exprime nevoile într-un mod asertiv, iar prin activități de grup, vor învăța să înțeleagă și nevoile celor din jur. Astfel, vor construi relații mai autentice, atât cu ei înșiși, cât și cu ceilalți.

12 aprilie

online

Vocea ta:
Vorbirea în
public și puterea
argumentării

Prin activități experiențiale și practice (individuale sau în echipe), adolescenții își vor exersa abilitățile de vorbit în public și argumentare, pe subiecte legate de Bacalaureat, dar nu numai. Astfel, **vor descoperi cum să construiască și să transmită un mesaj clar, precum și argumente care să conducă la mesaj**. De asemenea, își vor folosi abilitățile de argumentare pentru a-și crește încrederea în capacitatea lor de a promova examenul de Bacalaureat și pentru a demonta convingerile limitative pe care le au în legătură cu acest examen.

10 mai

fizic

Criticul interior:

cum să faci
pace cu vocea
interioară

În această sesiune, adolescenții vor învăța să recunoască și să înțeleagă rolul criticii interioare în viața lor, mai ales în perioada pregătirii pentru Bac. Vor descoperi cum gândurile auto-critice pot influența negativ starea lor emoțională și performanțele academice. Prin exerciții de conștientizare și tehnici de auto-compasiune, adolescenții **vor învăța să își tempereze vocea interioară și să o înlocuiască cu gânduri mai constructive și motivante** - vor dezvolta o relație mai sănătoasă cu ei înșiși, îmbunătățindu-și stima de sine și încrederea în propriile abilități.

17 mai

online

Vocea ta II:

Vorbirea în
public și puterea
argumentării

Prin activități experiențiale și practice (individuale sau în echipe), adolescenții își vor exersa abilitățile de vorbit în public și argumentare, pe subiecte legate de Bacalaureat, dar nu numai. Astfel, vor descoperi cum să construiască și să transmită un mesaj clar, precum și argumente care să conducă la mesaj. De asemenea, își **vor folosi abilitățile de argumentare pentru a-și crește încrederea în capacitatea lor de a promova examenul de Bacalaureat și pentru a demonta convingerile limitative pe care le au în legătură cu acest examen.**

24 mai

online

Emoții și resurse:
găsește suport
în tine și în
ceilalți

Fiecare persoană are o comoară în interior, iar în această sesiune o vom descoperi. Adolescenții vor explora resursele interioare pe care le au pentru a face față provocărilor, inclusiv examenului de Bac. **Vor învăța să își identifice emoțiile și să le folosească ca resurse valoroase în procesul lor de învățare.** Prin activități de auto-reflecție, art-terapie și discuții, vor înțelege ce abilități și trăsături personale pot folosi în momentele de presiune. Acestea vor contribui la creșterea încrederii în sine și în capacitatea de a depăși orice obstacol important din această perioadă.

31 mai

fizic

**Curajul de a fi
tu însuși:** cum
să dezvălui
eroul interior

Finalul este doar un nou început. În această ultimă sesiune, participanții vor învăța cum să depășească frica de viitor și incertitudinea ce vine cu noile începuturi. **Vor explora cum descoperirea „eroului” interior le poate oferi curajul de a înfrunta provocările care urmează.** Prin exerciții de auto-reflecție și proiecție în viitor, adolescenții vor învăța să își imagineze un viitor în care sunt încrezători și capabili să facă față oricăror schimbări. Astfel, vor înțelege cum să își folosească resursele interioare pentru a păși cu încredere în următorul capitol al vieții lor.



Cine suntem noi?

Bună, eu sunt Alexandra și, la 16 ani, am descoperit lumea debate-ului. Ca adolescentă, acela a fost momentul în care am simțit că îmi descopăr vocea și curajul de a mă face auzită. Așa am ajuns să mă specializez pe domeniul Public Speaking-ului și Argumentării, ceea ce m-a condus la o cariera de 8 ani, în radio, ca prezentatoare de știri și ulterior la a fi moderator și speaker TEDx. Mai important decât atât, însă, mi-am dorit ca și alții să-și descopere vocea și curajul de a se face auziți, așa că am devenit trainer, facilitator și coach.

De 7 ani, profez în training, lucrând inclusiv cu adolescenți, pentru că aici simt că pot contribui cel mai mult. Mai ales că știu cât de important a fost pentru mine, ca adolescentă, să beneficiaz de un mediu în care să-mi pot exersa gândirea critică și abilitățile de vorbit în public.

Așa că haideți la bac, cu încredere, alături de mine și de Bianca, vă așteptăm cu drag și cu tot ce avem noi mai bun!





Cine suntem noi?

Salutări, eu sunt Bianca și încă din liceu m-am implicat în proiecte care m-au ajutat să mă înțeleg mai bine. Cred mult că emoțiile noastre sunt esențiale, nu doar pentru echilibrul nostru interior, ci și pentru succesul în momente importante, cum ar fi examenele. Atunci când le ascultăm și le înțelegem, emoțiile nu mai devin un obstacol, ci un sprijin în atingerea obiectivelor noastre.

Sunt psihoterapeut umanist, trainer și facilitator de grup, cu peste 7 ani de experiență în sesiuni individuale, workshop-uri și traininguri.

Lucrul cu adolescenții este o parte importantă din activitatea mea din cabinet, pentru că știu cât de multe schimbări, întrebări și emoții intense apar în această perioadă a vieții și cel mai mult am simțit asta când am fost eu adolescentă.

Acest program te ajută să-ți înțelegi emoțiile și să le transformi în aliați pentru succes, la Bac și dincolo de el. Hai la BAC, cu încredere!



Costul programului și modalități de plată

Cost total program: 2100 lei



Plată integrală

1890 lei

(-10% reducere)

**Plata integrală
până pe 8 martie**



Plată în rate

3 x 700 lei/lună

Tranșa 1 - 8 martie

Tranșa 2 - 8 aprilie

Tranșa 3 - 8 mai

Rezervarea locului: 500 lei avans la înscriere.



Mențiuni importante

Programul se desfășoară doar cu un minim de 4 participanți

Interacțiunea și dinamica de grup sunt esențiale pentru eficiența acestui program. Experiența de învățare este construită pe schimbul de idei, susținere reciprocă și exerciții de grup.

Avansul NU este rambursabil

Excepție este situația în care nu se întrunește numărul minim de participanți. Dacă programul nu se poate desfășura din acest motiv, vei primi înapoi suma achitată.

Materialele și resursele sunt incluse

Toți participanții vor primi suport de curs și exerciții practice pe parcursul programului.



Cum te înscrii?

Dacă vrei să mergi la BAC cu încredere, rezervă-ți locul acum prin completarea formularului de înscriere, iar noi vom reveni pe mail cu pașii următori.



Start: 8 martie | 📍 online și fizic

REZERVĂ-ȚI LOCUL ➔

perioada de înscriere: 8 februarie - 8 martie



Hai să ne auzim!

Dacă ai întrebări sau ai nevoie de mai multe detalii despre program, ne poți contacta aici:

 **Email:** bac360.adolescenti@gmail.com

 **Telefon:** +40 772 253 627

Urmărește-ne pe social media:





**Hai la BAC,
cu încredere!**