



# Self.design



**Ghid practic privind modul în care se pot combina procesele de design-thinking cu o reintegrare eficientă a deținuților**

**Iunie 2023**

Sprijinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare a informațiilor conținute în aceasta.



### **Parteneri**

*ISC - Institut Saumurois de la Communication (Franța)*

*Avaca Technologies (Grecia)*

*O.N.L.U.S. – Linc Societa' Cooperativa Sociale a Responsabilita' Limitata (Italia)*

*DGRSP - Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (Portugalia)*

*Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social - CRL (Portugalia)*

*Asociația Vis JuvenTUM (România)*

*Meh - Merseyside Expanding Horizons Limited (Regatul Unit)*

### **Autori**

*Beatriz de Alcantara*

*Mónica Salselas*

*Rita Lourenço*

*Tiago Leitão (Coordonare)*

*Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social (Portugalia)*

### **Coordonatorul proiectului**

*ISC - Institut Saumurois de la Communication (Franța)*

Persoană de contact: Françoise Salesse

E-mail: [fransalesse@gmail.com](mailto:fransalesse@gmail.com)

Adresă: 73 Rue de la Mairie, 49260 Montreuil-Bellay, Franța

### **Data publicării**

**Iunie 2023**

**Numărul acordului: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095530**

*Sprrijinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare a informațiilor conținute în aceasta.*

## Index

Indicele cifrelor .....	5
Indexul tabelelor.....	5
Glosar .....	6
Introducere.....	8
Ce este acest document?.....	8
De ce este nevoie? .....	8
Pe ce se bazează?.....	8
Cine ar trebui să-l citească?.....	8
Capitolul I. Inițiativa de auto-dezvoltare.....	11
Procesul de dezvoltare și validare.....	11
Capitolul II. Program de auto-dezvoltare .....	14
De ce aceste dimensiuni? .....	14
Publicul țintă.....	18
Profilul persoanelor private de libertate .....	18
Profilul profesioniștilor din sistemul de justiție penală.....	19
Programul auto-DESIGN.....	19
Exemplul 1. ....	28
Concluzie .....	33
Apendice .....	35
Apendicele I. Autoevaluarea .....	35
Referințe .....	39

## Indicele cifrelor

Figura 1   Procesul de dezvoltare și validare a Self-DESIGN	11
Figura 2   Schema principalelor subiecte din capitolul II. ....	14
Figura 3   Cadrul dimensiunilor Self-DESIGN	16
Figura 4   Metodologie Self-DESIGN	20
Figura 5   Fișe pentru profesioniști	21
Figura 6   Platforma mobilă Self-DESIGN .....	22

## Indexul tabelelor

Tabelul 1   Activități desfășurate pentru fiecare partener	12
Tabelul 2   Descrierea celor opt dimensiuni	18
Tabelul 3   Cele patru faze ale metodologiei	22
Tabelul 4   Nivelurile de pregătire și citatele	23
Tabelul 5   Căile de învățare a celor opt dimensiuni	27
Tabelul 6   Exemplu de proces	28
Tabelul 7   Exemplu de parcurs de învățare.....	31

## Glosar

**Design Thinking** – este o abordare interactiva si non-lineara folosita de echipe pentru a intelege utilizatorii, a pune intrebari, a redefini problemele si a genera solutii inventive pentru prototipuri si testare. Cuprinde patru faze distincte – Descoperă, Definește, Dezvoltă și Deliver. Această abordare este deosebit de valoroasă atunci când abordează subiecte ambigue sau nefamiliare (The Interaction Design Foundation, 2016).

**Căi de învățare** – servește scopului de a facilita învățarea prin aranjarea resurselor și activităților într-o ordine coerentă. Ele permit cursanților să avanseze printr-un subiect în mod sistematic, dobândind treptat cunoștințe și competențe, monitorizând în același timp progresul acestora. Acestea sunt cadre valoroase care pot fi utilizate atât în educația formală, cât și în setările de învățare auto-direcționate pentru a atinge în mod eficient obiectivele specifice de învățare (Aurion Learning, n.d.).

**Reintegrarea socială** – se referă la asistența acordată persoanelor după eliberarea lor din închisoare, cu scopul de a le ajuta să se reintegreze cu succes în societate. Cu toate acestea, o definiție mai extinsă cuprinde diverse intervenții puse în aplicare după arestare pentru a deturna infractorii de la sistemul convențional de justiție penală către măsuri alternative. Aceste măsuri pot include procese de justiție reparatorie sau tratamente adecvate. Conceptul include, de asemenea, punerea în aplicare a măsurilor comunitare ca alternative la închisoare, pentru a încuraja reintegrarea socială a infractorilor în cadrul comunităților lor și pentru a atenua marginalizarea și consecințele negative asociate cu închisoarea (Public Safety Canada, 2007).

**Resocializarea** – un proces în care indivizii suferă schimbări comportamentale notabile care rezultă din participarea lor la un proces de socializare. Socializarea, în sensul său mai larg, cuprinde călătoria pe tot parcursul vieții în care indivizii dobândesc credințele, valorile, normele și comportamentele considerate adecvate într-o anumită societate sau grup. Acest proces se desfășoară prin diverse interacțiuni sociale, instituții și experiențe personale (Orsini, A., 2023).

# INTRODUCERE



**Ce este acest document?**

**De ce este nevoie?**

**Pe ce se bazează?**

**Cine ar trebui să-l citească?**

## Introducere

### Ce este acest document?

„Ghidul practic cu privire la modul de a combina procesele de gândire de proiectare cu reintrarea deținuților eficace” servește ca o resursă valoroasă pentru profesioniștii și practicienii din cadrul sistemului de justiție penală care joacă un rol crucial în asistarea persoanelor încarcerate în tranzițiile lor înapoi în societate.

Acest ghid oferă o introducere cuprinzătoare în programul Self-DESIGN, cuprinzând metodologia, instrumentele esențiale și strategiile practice de punere în aplicare, permițând practicienilor să utilizeze în mod eficient căile de învățare furnizate.

### De ce este nevoie?

Acest ghid are scopul de a vă ajuta să determinați oportunitatea implementării procesului de gândire de sine în contextul dvs. specific, în special pentru persoanele care au fost private de libertatea lor sau care au nevoie să-și sporească conștiința de sine pentru a dezvolta o mai bună înțelegere a modului de a-și schimba viața în bine. Acesta oferă perspective valoroase practicienilor din domeniul justiției cu privire la modul de desfășurare a acestui proces împreună cu persoanele fizice, oferindu-vă toate mijloacele

necesare pentru a oferi în mod eficient sesiuni care au un impact semnificativ asupra motivării schimbării.

### Pe ce se bazează?

Prezentul ghid este rezultatul cercetărilor ample efectuate în cadrul proiectului Self-DESIGN; o inițiativă dedicată pe o perioadă de doi ani s-a axat pe crearea de resurse valoroase pentru a sprijini reintegrarea cu succes a persoanelor care s-au confruntat cu lipsuri de libertate. Acesta încorporează dimensiuni esențiale care promovează incluziunea, educația, capacitatea de inserție profesională, empatia, creșterea personală, creativitatea și gândirea critică, toate acestea fiind esențiale în procesul de reintegrare.

### Cine ar trebui să-l citească?

Acest ghid este conceput special pentru persoanele din cadrul sistemului de justiție penală și practicienii care interacționează cu persoane care au fost private de libertatea lor. În esență, acesta servește drept resursă cuprinzătoare pentru cei care se angajează cu adevărat să pună în aplicare o abordare ascendentă și să depună eforturi pentru a promova reintegrarea cu succes în societate.



Pentru mai multe informații sau asistență suplimentară în implementarea metodologiei Self-DESIGN în contextul dvs. specific, vă încurajăm să vizitați [site-ul web al proiectului](#). Suntem aici pentru a vă sprijini și pentru a vă oferi îndrumări suplimentare de care aveți nevoie.



# CAPITOLUL I.

Inițiativa de auto-dezvoltare



## Capitolul I. Inițiativa de auto-dezvoltare

SELF-DESIGN apare ca un răspuns pentru a răspunde nevoilor specifice ale persoanelor private de libertate în timpul unei faze cruciale a sentinței lor: **pregătirea pentru eliberare**. Este o inițiativă de doi ani cofinanțată de Uniunea Europeană, care cuprinde șase țări partenere din Europa (Franța, Italia, Grecia, Portugalia, Regatul Unit și România).

Scopul principal al auto-DESIGN-ului este de a crea resurse care pot ajuta persoanele private de libertate în reintegrarea cu succes în societate, folosind metodologia gândirii de proiectare.

În plus, această inițiativă intenționează să ofere practicienilor din domeniul justiției penale instrumente de ultimă oră, modele și posibilități digitale, îmbunătățind performanța acestora la locul de muncă.

### Procesul de dezvoltare și validare

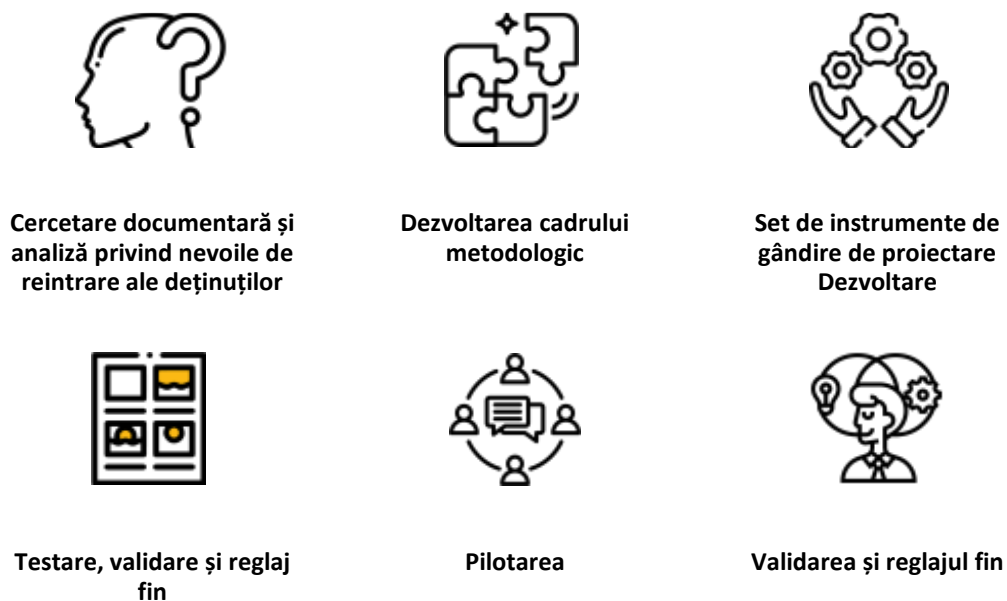


Figura 1 | Procesul de dezvoltare și validare a auto-dezvoltării

Parteneriatul Self-DESIGN a început prin efectuarea de cercetări ample pentru a identifica nevoile specifice ale persoanelor care se reintegrează în societate după ce au servit măsurile lor de custodie. În urma analizei aprofundate a informațiilor colectate, a fost creat un **cadru de referință cuprinzător al competențelor**. Acest cadru servește ca un manual care consolidează toate nevoile identificate și subliniază

modul în care fiecare partener abordează aceste provocări în contextele lor respective.

În continuare, a fost elaborată o metodologie pentru a optimiza reintrarea efectivă a deținuților, concentrându-se pe 8 din cele 16 dimensiuni identificate. Pentru a facilita eficient îmbunătățirea acestor dimensiuni, a fost proiectată o gamă variată de instrumente. Pentru a pune toate aceste informații valoroase în acțiune, a fost creată platforma mobilă Self-DESIGN.

Metodologia și instrumentele dezvoltate au fost validate și pilotate în șase țări partenere pentru a obține informații de la populația țintă și pentru a colecta feedback-ul acestora:

					
Atelier de validare	x	x	x	x	x
Indicatori	15 profesioniști	15 profesioniști	15 profesioniști	15 profesioniști	15 profesioniști
Pilot	x	x	x	x	x
Indicatori	20 de deținuți	20 de deținuți	20 de deținuți	20 de deținuți	20 de deținuți
Validarea atelierului	x	x	x	x	x
Indicatori	15 profesioniști	15 profesioniști	15 profesioniști	15 profesioniști	15 profesioniști

*Tabel 1 | Activități efectuate pentru fiecare partener*

În cele din urmă, reglajul fin al fiecărui produs a fost realizat de principalii dezvoltatori.

# CAPITOLUL II.

Program de auto-dezvoltare

## Capitolul II. Program de auto-dezvoltare

Pentru a discuta principalele subiecte legate de programul Self-DESIGN într-un mod practic și ușor de înțeles, acest capitol începe prin a oferi o imagine de ansamblu asupra celor opt dimensiuni, împreună cu o introducere către beneficiari și resursele disponibile care vor fi la dispoziția dumneavoastră.



Figura 2 | Schema principalelor subiecte din capitolul II.

### De ce aceste dimensiuni?

Reintegrarea în comunitate după o perioadă de detenție reprezintă numeroase provocări și obstacole cu care indivizii ar putea fi prost pregătiți să se confrunte.

Pentru a obține o înțelegere cuprinzătoare a nevoilor și provocărilor întâmpinate în timpul procesului de tranziție înapoi în societate, fiecare țară parteneră (Franța, Grecia, Italia, Portugalia, Regatul Unit și România) a efectuat șase interviuri semistructurate pentru fiecare țară cu persoane care și-au executat deja pedeapsa privativă de libertate și care treceau prin procesul de reabilitare în perioada pandemiei.

Prin această activitate au fost identificate șaisprezece dimensiuni, evidențiind abilitățile și cerințele pe care acești indivizi le-au experimentat de-a lungul procesului de reintegrare și reajustare la societate.

Aceste șaisprezece dimensiuni au fost clasificate în trei tipuri de relații (Figura 3).

1. **Intrapersonal** – aceasta se referă la individ, implicând aspecte ale bunăstării sale personale, ale conștiinței de sine și ale auto-dezvoltării (Panadero, E., Alqassab, M., Fernández Ruiz, J., & Ocampo, J. C., 2023).

2. **Interpersonal** – aceasta se referă la relațiile individului cu ceilalți, inclusiv cu familia, prietenii și rețelele sociale. Acesta cuprinde aspecte precum sprijinul social, încrederea și interacțiunile sănătoase (basyouni, R., & Parkinson,C.,2022)
  
3. **Mijloace de comunicare** – aceasta implică diferitele metode și canale care trebuie utilizate pentru comunicare. Aceasta include abilități de comunicare eficiente, atât verbale, cât și non-verbale, precum și capacitatea de a se exprima clar și asertiv.

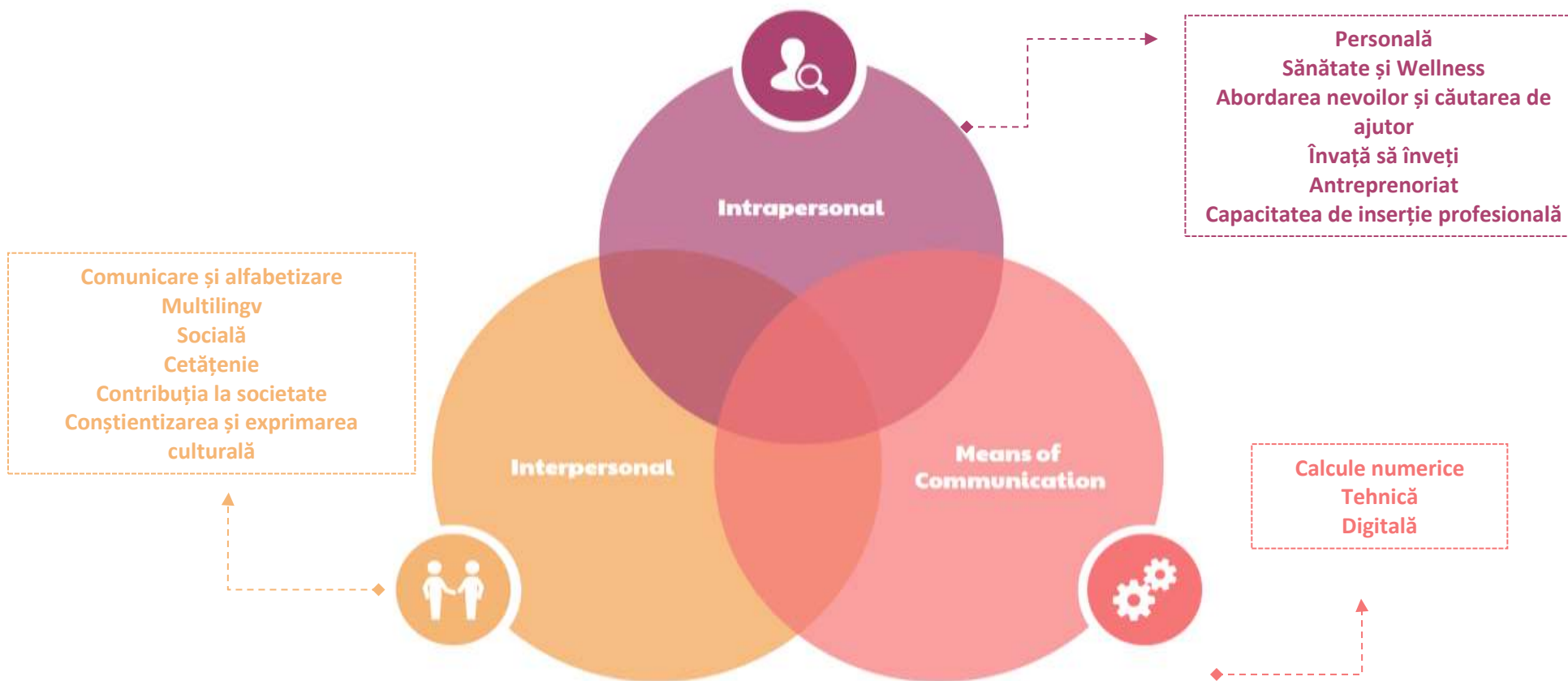


Figura 3 | cadru de dimensiuni auto-DESIGN



Având în vedere bogăția și lățimea dimensiunilor obținute, a devenit necesar să se selecteze. Ca urmare, **opt dimensiuni au fost alese ca puncte focale pentru explorarea și dezvoltarea ulterioară**. Aceste dimensiuni cuprind domenii specifice de cunoștințe, competențe și abilități considerate esențiale pentru reintegrarea și resocializarea cu succes a persoanelor. **Dimensiunile selectate sunt după cum urmează<sup>1</sup>:**

Dimensiunea	Descriere	Indicatori comportamentali
<b>Personală</b>	Capacitatea de a se angaja în autorefecție, de a gestiona în mod eficace timpul și informațiile, de a colabora constructiv cu ceilalți, de a demonstra reziliența și de a naviga în propria învățare și dezvoltare a carierei, capacitatea de a se adapta la incertitudine și complexitate, de a cultiva o mentalitate de învățare pe tot parcursul vieții, de a sublinia cu ceilalți, de a gestiona conflictele într-un context favorabil incluziunii și de susținere ( <i>Competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, Comisia Europeană, 2019</i> ).	Conștiința de sine Autogestionare Motivare Toleranța la stres Luarea deciziilor Rezolvarea problemelor Autoreglare Să facă față obstacolelor
<b>Socială</b>	Navigați și hrăniți în mod eficient interacțiunile din mediul social. Implica cultivarea unei conștientizări a emoțiilor, nevoilor și preocupărilor celorlalți. Prin dezvoltarea conștientizării sociale, oamenii dobândesc capacitatea de a înțelege și de a răspunde în mod adecvat nevoilor celor din jurul lor ( <i>Competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, Comisia Europeană, 2019</i> ).	Gestionarea interacțiunilor sociale Colaborează într-o echipă Arată toleranță Arată empatie Asertivitate și integritate Soluționarea conflictelor
<b>Sănătate și Wellness</b>	Nu este pur și simplu absența bolii sau a infirmității, ci mai degrabă o stare de bunăstare holistică care cuprinde aspecte fizice, mentale și sociale. Se caracterizează printr-un sentiment de aptitudini fizice complete, reziliență mentală și conexiuni sociale pozitive ( <i>OMS, 2022</i> ).	Grijă față de sănătatea fizică și mentală Duceți o viață activă Prevenirea bolilor și a dependențelor
<b>Cetățenie</b>	Capacitatea de a se implica activ în calitate de membri responsabili ai societății și de a participa activ la afacerile civice și sociale. Se bazează pe o înțelegere cuprinzătoare a conceptelor și structurilor sociale, economice, juridice și politice, împreună cu o conștientizare a evoluțiilor globale și a aspectelor	Atitudine responsabilă și constructivă Promovarea unei culturi a păcii și non-violenței Depășirea prejudecăților și acceptarea diferențelor

<sup>1</sup> Descrierea celor șaisprezece dimensiuni poate fi găsită în Cadrul de referință al competențelor pentru reîntrarea deținuților, precum și în noile bariere de reîntrare care au apărut ca urmare a pandemiei de COVID-19, **accesibil** pe site-ul auto-DESIGN: <https://self-design.eu/>

	legate de durabilitate ( <i>Competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, Comisia Europeană, 2019</i> ).	
<b>Capacitatea de inserție profesională</b>	O combinație a cunoștințelor, abilităților, atitudinilor, valorilor și comportamentelor care contribuie la obținerea competenței și eficacității într-un rol profesional. Prin cultivarea competențelor de inserție profesională, indivizii își îmbunătățesc capacitatea de a performa cu succes într-un cadru profesional ( <i>Science, Technology, Engineering, and Mathematics Network, 2020</i> ).	Luarea deciziilor Conducere Preocuparea pentru calitate Reziliență Comunicare Adaptabilitatea
<b>Abordarea nevoilor și căutarea de ajutor</b>	Capacitatea de a identifica simptomele și de a recunoaște prezența unei probleme care poate necesita asistență din partea altora este crucială. Persoanele care caută ajutor ar trebui să se simtă în largul lor în a face acest lucru și trebuie să fie dispuse și capabile să comunice deschis starea lor internă sursei de asistență desemnate ( <i>Young Minds, 2021</i> ).	Planificarea și anticiparea Evitarea problemelor Curaj Încredere în alții Înțelegeți procesul de căutare a ajutorului
<b>Digitală</b>	Implică utilizarea încrezătoare, discernământ și responsabilă și implicarea activă în tehnologiile digitale pentru învățare, eforturi profesionale și implicarea societății. Persoanele fizice pot naviga și valorifica în mod eficace potențialul tehnologiilor digitale în diverse contexte ( <i>Competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, Comisia Europeană, 2019</i> ).	Comunicare, creativitate și inovare Conștientizarea oportunităților, limitărilor, efectelor și riscurilor sale Implicarea în tehnologiile și conținutul digital
<b>Învăță să înveți</b>	Abilitatea de a se angaja în mod activ și susține procesul de dobândire a cunoștințelor, abilităților și înțelegerii. Aceasta implică capacitatea de a structura și gestiona în mod independent călătoria de învățare ( <i>Competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, Comisia Europeană, 2019</i> ).	Ascultă-i pe oameni Învățarea pe tot parcursul vieții Adaptarea la diferite contexte și medii sociale Dispusă să îmbunătățească

**Table 2 | Descrierea celor opt dimensiuni**

## Publicul țintă

### Profilul persoanelor private de libertate

Oamenii care vor fi eliberați în curând sau care trebuie să reflecteze asupra beneficiilor schimbării sau asupra modului în care investițiile în anumite dimensiuni ale vieții lor îi pot ajuta să aibă căi de viață mai sănătoase și mai normative.

## Profilul profesioniștilor din sistemul de justiție penală

Pentru a asigura punerea în aplicare eficientă a programului, profesioniștii trebuie să fie deschiși la adoptarea de noi abordări și să le considere ca instrumente valoroase care pot fi utilizate ori de câte ori le consideră benefice și relevante pentru activitatea lor. Procedând astfel, ele pot contribui în mod activ la reintegrarea cu succes a beneficiarilor.

## Programul auto-DESIGN

Programul Self-DESIGN încorporează o metodologie numită „Călătoria individuală de reintegrare a deținuților” (Figura 4), care vizează dezvoltarea a opt dimensiuni selectate anterior. Pentru a se adapta diferitelor căi de învățare, au fost stabilite cinci niveluri de pregătire pentru fiecare dimensiune, însoțite de etape corespunzătoare care se aliază cu instrumente specifice.

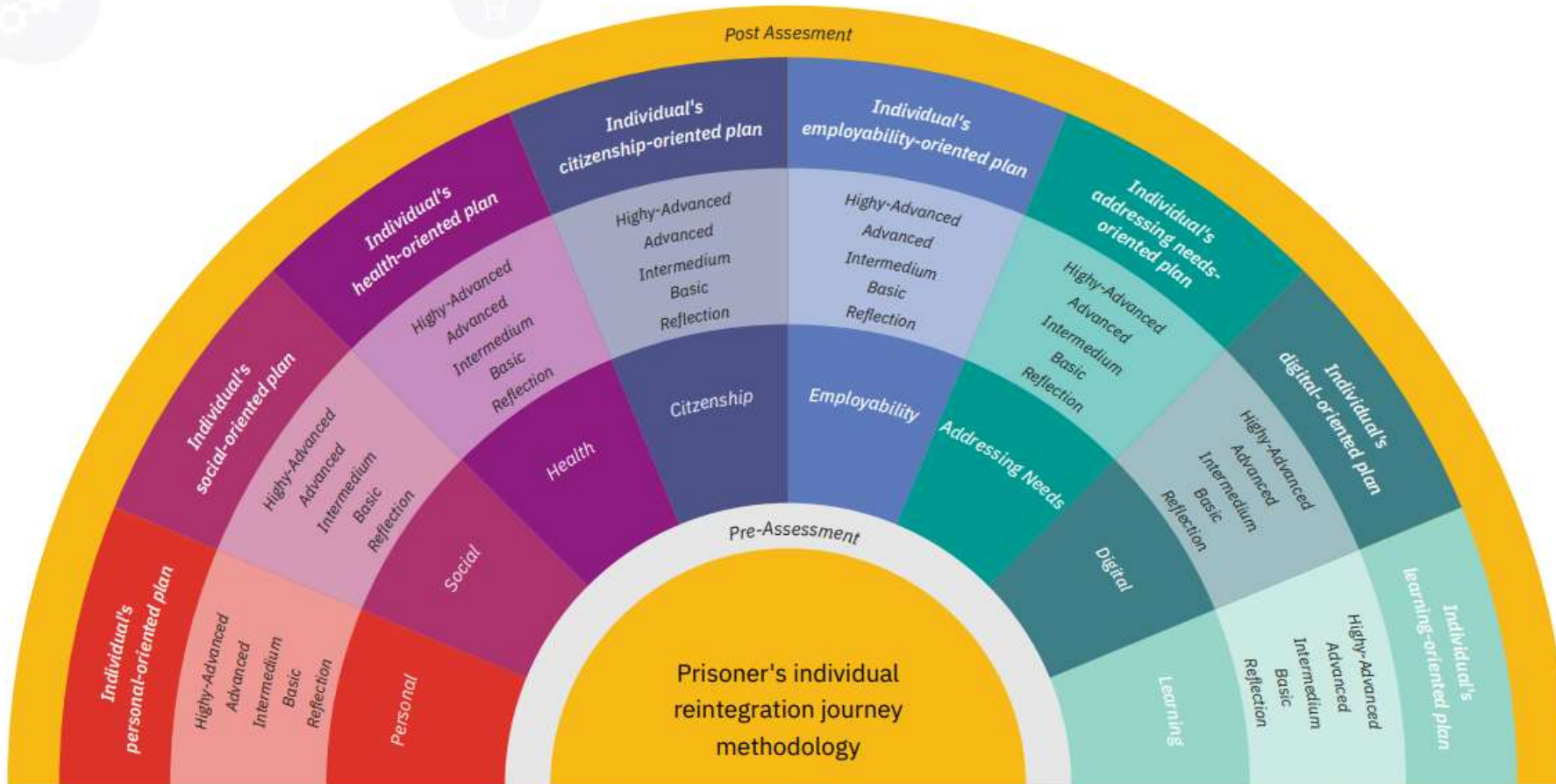


Figura 4 | Metodologie auto-DESIGN

Pentru a ajuta profesioniștii în implementarea eficientă a programului, au fost dezvoltate diverse resurse. Aceste resurse servesc la facilitarea reproducerii programului prin furnizarea de informații cuprinzătoare cu privire la instrumente și la aplicarea acestora în timpul sesiunilor. **Acestea includ carduri de instruire cu instrucțiuni explicite pentru utilizarea instrumentelor (Figura 5), planuri de sesiune care conturează organizarea sesiunii și Platforma mobilă auto-DESIGN (Figura 6).**

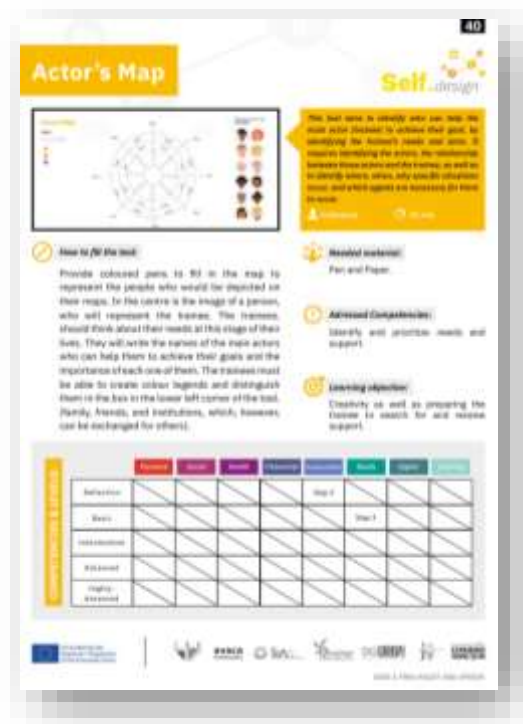


Figura 5 | Carduri pentru profesioniști

**Platforma mobilă Self-DESIGN** (Figura 6) permite profesioniștilor să centralizeze informațiile participanților într-un mod eficient și eficient. Platforma acționează ca un depozit securizat, protejând date valoroase privind formarea și asigurându-se că numai profesionistul și/sau tehnicianul responsabil care supraveghează sesiunile au acces autorizat.



Figura 6 | Platformă mobilă auto-DESIGN

Înainte de punerea în aplicare a programului Self-DESIGN, este important să **se recunoască faptul că metodologia este modulară**. Acest lucru înseamnă că, în **calitate de profesionist, aveți flexibilitatea de a selecta o dimensiune specifică pentru a vă concentra**. În astfel de cazuri, eforturile dvs. de evaluare și intervenție vor fi direcționate exclusiv către acea dimensiune aleasă. **Nu este obligatoriu să lucrați simultan pe toate cele opt dimensiuni**.

În acest sens, să examinăm pe scurt diferitele etape cuprinse în acest program:

	Scopul autoevaluării este de a asista profesioniștii în evaluarea nivelului de pregătire al stagiului. Prin urmare, este imperativ să se administreze autoevaluarea înainte de inițierea formării.
<b>Faza 2</b>	<b>Selectarea parcursului de învățare al participantului</b>
	Analizând rezultatul final al autoevaluării, profesionistul se va concentra pe dimensiunea (dimensiunile) care a obținut cel mai mic punctaj. Această abordare

	permite profesionistului să se angajeze împreună cu participantul în călătoria lor în procesul de învățare, pornind de la nivelul de pregătire indicat de scorul respectiv.
<b>Faza 3</b>	<b>Organizarea și desfășurarea sesiunilor (pași)</b>
	Prin determinarea dimensiunii pe care se vor concentra profesionistul și participantul, sesiunea va începe la nivelul de pregătire aliniat la punctajul corespunzător. În cadrul fiecărui nivel, există trei pași însoțiți de un instrument specific pe care participantul îl va finaliza în timpul sesiunilor.
<b>Faza 4</b>	<b>Evaluarea ulterioară a nivelului de competență al stagiului</b>
	Utilizarea auto-evaluării în urma încheierii procesului de învățare permite profesioniștilor să analizeze și să evalueze progresul realizat de participant în ceea ce privește dobândirea de cunoștințe și competențe pe parcursul sesiunilor. Acest lucru facilitează o comparație pentru a determina dacă s-a înregistrat vreo îmbunătățire.

*Tabel 3 | Cele patru faze ale metodologiei*

Acum, în detaliu:

### Phase 1 - Pre-Assessment

În cursul acestei faze inițiale, este esențial să se administreze instrumentul **de autoevaluare (anexa I)** pentru a evalua nivelul de dimensiune al participantului. Este o scară de 128 de articole (16 elemente pentru fiecare dimensiune) cu 5 categorii de răspuns, de la „Dezacord puternic” la „Sunt de acord ferm”.

**În calitate de profesionist, aveți flexibilitatea de a selecta dimensiunile specifice pe care participantul să se concentreze, mai degrabă decât să le solicite să completeze întregul chestionar.** Acest lucru înseamnă că puteți prioritiza lucrul la dimensiunile care sunt cele mai semnificative și necesită atenție imediată!

Suma celor 16 elemente va obține punctajul final, corespunzător unui nivel specific de pregătire în respectiva dimensiune.

### Nivelul de pregătire

Nivelurile de pregătire se referă la diferitele etape de pregătire pe care participanții le pot prezenta cu privire la dimensiunile evaluate. Acestea servesc drept indicatori ai stării lor actuale și oferă informații cu privire la progresele lor și la domeniile potențiale de îmbunătățire.

**Tabelul 4** oferă o referință clară pentru profesioniști pentru a interpreta punctajele totale și pentru a determina nivelul de pregătire corespunzător.

Cotație	Nivelul de pregătire	Descriere
1-40	Reflexie	În prezent, participantul nu este conștient de necesitatea de a dezvolta această dimensiune concretă a vieții sale.
41-51	De bază	Caracterizat prin ambivalență, în cazul în care participantul ia în considerare simultan nevoia lor de a lucra în acea dimensiune specifică, în timp ce își justifică comportamentul/gândirea curentă.
51-60	Intermediu	La acest nivel, participantul are un anumit nivel de conștientizare cu privire la nevoile sale și își exprimă dorința de a initia eforturile de a le aborda.
61-70	Avansată	Participantul are o înțelegere clară a calităților și nevoilor sale și cunoaște pașii necesari pentru a-și atinge obiectivele.
71-80	Extrem de avansată	Pe parcursul acestui nivel, participantul va formula un plan cuprinzător de implementare a perspectivelor și reflecțiilor pe care le-a dobândit.

*Tabel 4 | Niveluri de pregătire și cotații*



## Phase 2 - Learning Path

După finalizarea autoevaluării, rezultatele vor fi examinate, obținând un punctaj care corespunde unui anumit nivel de pregătire, astfel cum s-a menționat anterior. În cadrul fiecărui nivel, există trei pași asociați cu un anumit instrument. Acest lucru **se aliniază cu scopul de a crea o cale de învățare care urmează o progresie logică și liniară.**

**NOTĂ:** Procesul de învățare nu este obligat să înceapă la nivelul de reflecție, Pasul 0. Este posibil ca punctajul de autoevaluare să se încadreze, de exemplu, la nivelul intermediu. În astfel de cazuri, procesul de învățare ar trebui să înceapă la nivel intermediu, Pasul 6, și să progreseze până la atingerea nivelului final!

**Tabelul 5** oferă o organizare bazată pe cele opt dimensiuni, cu procesul de învățare. Acesta vă permite să observați nu numai cele cinci niveluri de pregătire, ci și pașii și instrumentele asociate.

Dimensiune: Conștiința de sine		
Nivelul de pregătire	Pași	Instrumente
Reflexie	Etapa 0	Ce este în geantă
	Etapa 1	Analiza personală
	Etapa 2	Așteptări și temeri
De bază	Etapa 3	Mențineți contactul vizual
	Etapa 4	Abilități de personalitate și interese
	Etapa 5	Harta empatiei
Intermediu	Etapa 6	SWOT
	Etapa 7	5 pași îndrăzneți
	Etapa 8	Definirea priorităților
Avansată	Etapa 9	Planul de cercetare contextuală
	Etapa 10	Planul de management al stresului
Extrem de avansată	Etapa 11	Ce măsuri trebuie luate pentru a
Dimensiune: Socială		
Reflexie	Etapa 0	Cald și rece
	Etapa 1	Abilități de personalitate și interese
	Etapa 2	Reflectați asupra activităților pe care le place să le facă și asupra activităților pe care doresc să le facă
De bază	Etapa 3	Piramida lui Maslow
	Etapa 4	Studii de caz

	Etapa 5	Reflecții asupra experienței dvs. și determinați pașii următori
Intermediu	Etapa 6	Roata complimentelor
	Etapa 7	Asamblare culturală
	Etapa 8	Declarație problemă Canvas
Avansată	Etapa 9	Planul de cercetare contextuală
	Etapa 10	MUSCOW
Extrem de avansată	Etapa 11	5 pași îndrăzneți
<b>Dimensiune: Sănătate și Wellness</b>		
Reflexie	Etapa 0	2 adevăruri o minciună
	Etapa 1	Nori de cuvinte
	Etapa 2	Reflecții asupra experiențelor dvs. și determinați pașii următori
De bază	Etapa 3	Rădăcina problemei
	Etapa 4	Lanțul consecințelor
	Etapa 5	Sărbătorește victoriile
Intermediu	Etapa 6	Planul de management al stresului
	Etapa 7	Acțiuni de sensibilizare
	Etapa 8	Analiza modificărilor și a impactului acestora
Avansată	Etapa 9	Activități de informare cu privire la resursele comunitare
	Etapa 10	Realizări până în prezent
Extrem de avansată	Etapa 11	Ce măsuri trebuie luate pentru a
<b>Dimensiune: Cetățenie</b>		
Reflexie	Etapa 0	Analiza personală
	Etapa 1	Harta empatiei
	Etapa 2	Pânză de viață
De bază	Etapa 3	Asamblare culturală
	Etapa 4	Brainstorming
	Etapa 5	Studii de caz
Intermediu	Etapa 6	Hartă de asistență comunitară
	Etapa 7	Trenul european
	Etapa 8	Storyboard pentru soluții
Avansată	Etapa 9	Lista de verificare Acțiuni de implicare
	Etapa 10	Lista de verificare pentru raportul de angajament
Extrem de avansată	Etapa 11	Planul de cercetare contextuală
<b>Dimensiune: Capacitatea de inserție profesională</b>		
Reflexie	Etapa 0	Abilități de personalitate și interese
	Etapa 1	Se potrivește?
	Etapa 2	Harta actorului
De bază	Etapa 3	Scările pentru ocuparea forței de muncă
	Etapa 4	Cum să faci un CV
	Etapa 5	Scrisoare de intenție
Intermediu	Etapa 6	Interviu de angajare și managementul imaginii
	Etapa 7	Drepturi și obligații (acord de colaborare)
	Etapa 8	SWOT
Avansată	Etapa 9	Foaie de parcurs
	Etapa 10	5 pași îndrăzneți

<b>Extrem de avansată</b>	Etapa 11	Modelul de afaceri panza
<b>Dimensiune: Abordarea nevoilor și căutarea de ajutor</b>		
<b>Reflexie</b>	Etapa 0	Analiza personală
	Etapa 1	Harta empatiei
	Etapa 2	Pânză de viață
<b>De bază</b>	Etapa 3	Asamblare culturală
	Etapa 4	Brainstorming
	Etapa 5	Studii de caz
<b>Intermediu</b>	Etapa 6	Hartă de asistență comunitară
	Etapa 7	Trenul european
	Etapa 8	Storyboard pentru soluții
<b>Avansată</b>	Etapa 9	Lista de verificare Acțiuni de implicare
	Etapa 10	Lista de verificare pentru raportul de angajament
<b>Extrem de avansată</b>	Etapa 11	Planul de cercetare contextuală
<b>Dimensiune: Digitală</b>		
<b>Reflexie</b>	Etapa 0	Autobiografia mea
	Etapa 1	Arborele problematic cu soluții
	Etapa 2	Simulare: viața privată sub amenințare
<b>De bază</b>	Etapa 3	Studii de caz
	Etapa 4	Lanțul de consecințe
	Etapa 5	Netiquette
<b>Intermediu</b>	Etapa 6	Informații false
	Etapa 7	Identități ascunse
	Etapa 8	Cum să crezi un blog
<b>Avansată</b>	Etapa 9	Planul de management al stresului
	Etapa 10	Ce pași trebuie să faceți pentru a
<b>Extrem de avansată</b>	Etapa 11	Fișa de planificare a campaniei
<b>Dimensiune: Învăță să înveți</b>		
<b>Reflexie</b>	Etapa 0	Joc cu nume
	Etapa 1	Abilități de personalitate și interese
	Etapa 2	Reflecții asupra activităților pe care le place să le facă și asupra activităților pe care doresc să le facă
<b>De bază</b>	Etapa 3	Clase de exerciții
	Etapa 4	Educația consumatorilor
	Etapa 5	Arborele problemei
<b>Intermediu</b>	Etapa 6	Hartă de asistență
	Etapa 7	Declarație problemă Canvas
	Etapa 8	Povestirea
<b>Avansată</b>	Etapa 9	Realizări până în prezent
	Etapa 10	Ce măsuri trebuie luate pentru a
<b>Extrem de avansată</b>	Etapa 11	Acțiuni de sensibilizare

*Tabel 5 | Căi de învățare ale celor opt dimensiuni*

Pe măsură ce procesul progresează de-a lungul unei căi, veți observa că în nivelurile Avansat și Înalt Avansat, există doar doi pași și, respectiv, un pas.

Acest lucru se datorează faptului că, pe măsură ce participantul avansează prin procesul de învățare, se așteaptă ca acesta să ajungă la o etapă diferită față de momentul în care a început inițial programul.

### Phase 3 - Self-Awareness Sessions

**Pentru a sprijini profesioniștii în acest proces, au fost dezvoltate carduri care oferă informații despre fiecare instrument, inclusiv instrucțiuni privind modul de utilizare a acestora, cerințele de timp estimate, nivelul corespunzător de pregătire și pașii asociați.**

**În plus, au fost elaborate planuri de sesiune pentru fiecare nivel de pregătire, disponibile într-un manual cuprinzător adaptat în mod specific fiecărei dimensiuni.** Aceste resurse au scopul de a oferi profesioniștilor acces facil la materialele și informațiile necesare pentru o implementare eficientă.

Pentru a oferi o vizualizare mai clară a programului prezentat, **să analizăm următorul exemplu:**

#### Exemplul 1.

În acest caz, profesionistul a solicitat participantului să finalizeze autoevaluarea cuprinzătoare pentru a obține o perspectivă mai largă asupra statutului participantului în toate dimensiunile.

La finalizarea instrumentului, participanții ar trebui să marcheze un „X” pe opțiunea care se aliază cel mai bine situației lor. La calcularea punctajului total, profesioniștii ar trebui să ia notă de elementele pe o scară inversată care sunt marcate în mod corespunzător.

După analizarea răspunsurilor, rezultatele sunt următoarele:

Dimensiunea	Cotație	Nivelul de pregătire
Conștiința de sine	43	De bază
Socială	54	Intermediu
Sănătate și Wellness	60	Intermediu
Cetățenie	70	Avansată
Capacitatea de inserție profesională	48	De bază

Abordarea nevoilor și căutarea de ajutor	52	Intermediu
Digitală	50	De bază
Învăță să înveți	46	De bază

**Table 6 | Exemplu de proces**


După revizuirea rezultatelor:

- **Dimensiune:** Personală
- **Citat:** 43
- **Nivelul de pregătire:** De bază




Având în vedere punctajul obținut, **participantul se va angaja în călătoria sa de învățare pornind de la nivelul de bază.**

**AMINTIȚI-VĂ!** Participantul nu trebuie să înceapă la nivel de reflecție. Cu toate acestea, în cazul în care profesionistul identifică provocări sau dificultăți în înțelegerea sau executarea instrumentului de către participant, profesionistul poate conveni cu participantul să repornească

În acest scenariu, profesionistul va iniția procesul de conștientizare de sine la nivel de bază și ar trebui să urmeze calea de învățare de la pasul 3 la pasul 11. Calea de învățare începe cu instrumentul „Menține contactul vizual” și progresa spre planul orientat al individului, care este instrumentul „Ce pași trebuie să faceți pentru a...”.

Nivelul de pregătire	Pas	Unealtă	Imaginea instrumentului
De bază	Etapa 3	Menține contactul vizual	

	Etapa 4	Abilități de personalitate și interese	
	Etapa 5	Harta empatiei	
Intermediu	Etapa 6	SWOT	
	Etapa 7	5 pași îndrăzneți	
	Etapa 8	Definirea priorităților	

Avansată	Etapa 9	Planul de cercetare contextuală	
	Etapa 10	Planul de management al stresului	
Extrem de avansată	Etapa 11	Ce măsuri trebuie luate pentru a	

*Tabel 7 | Exemplu de cale de învățare*

Până la sfârșitul programului, se așteaptă ca participantul să finalizeze planul orientat al individului (etapa 11). **Această ultimă etapă implică o reflecție asupra subiectelor discutate pe parcursul sesiunilor anterioare.** Acesta servește ca mijloc de consolidare și consolidare a ceea ce s-a învățat în timpul programului.

### Phase 4 - Post-Assessment

În această etapă, autoevaluarea efectuată va rămâne în concordanță cu evaluarea inițială. Cu toate acestea, distincția constă în utilizarea rezultatelor obținute pentru a le compara cu cele inițiale. Această comparație permite profesioniștilor să evalueze dacă a avut loc vreo progresie în călătoria de învățare a participanților sau nu.

**CONCLUZIE**



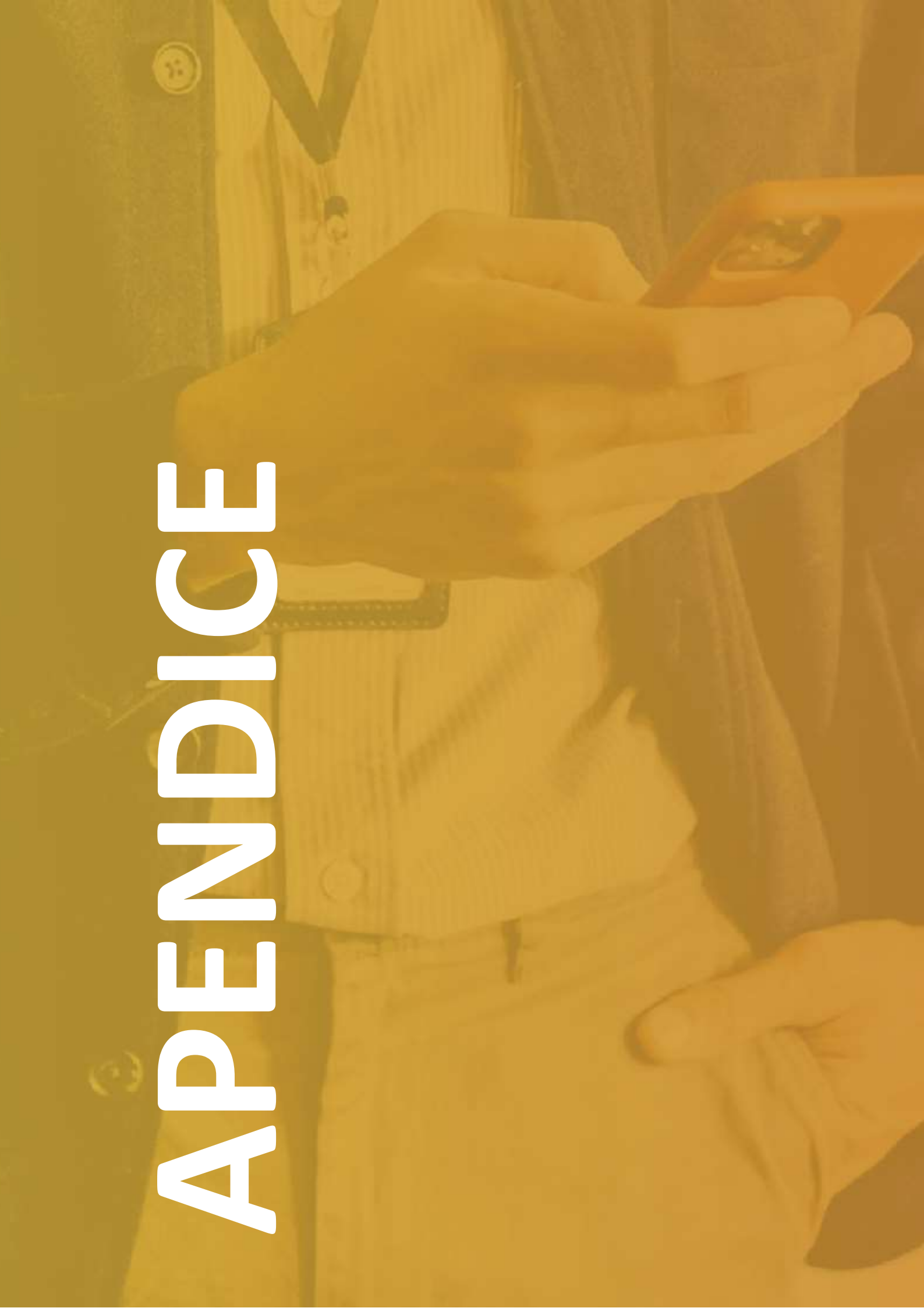
## Concluzie

Participarea activă la auto-reflecție, gândirea critică, deconstrucția conceptului și dezvoltarea personală sunt abilități esențiale care facilitează procesul de reintegrare pentru persoanele care au fost recent eliberate. Aceste competențe, printre altele, contribuie la integrarea lor cu succes înapoi în societate.

Srijinul oferit de profesioniștii din sistemul de justiție penală este esențial, deoarece contribuie în mare măsură la succesul procesului de reintegrare a individului. Acești profesioniști oferă îndrumare, asistență și expertiză care ajută persoanele să navigheze prin provocările cu care se pot confrunta în timpul călătoriei lor de reintegrare.

Acest ghid echipează profesioniștii cu resurse suplimentare pentru a-și completa eforturile existente. Aceste resurse servesc ca instrumente valoroase care împuternicesc profesioniștii să adopte abordări mai dinamice în stabilirea obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung pentru persoanele cu care lucrează. Prin utilizarea acestor mijloace, practicienii își pot adapta sprijinul la nevoile și aspirațiile specifice ale fiecărei persoane, promovând un proces mai personalizat și mai eficient.

# APPENDICE



## Apendice

### Apendicele I. Autoevaluarea

Competence	Description	Questions	Strongly disagree (1)	Disagree (2)	Uncertain or Unsure (3)	Agree (4)	Strongly Agree (5)	Cotation
C1 - Personal	Self-awareness (Recognise and understand our own moods, emotions and impulses, as well as their effect on others)	1 I am good at describing my feelings.						Total score: sum of points (Reverse scaled items in blue). Reflection: 1-40; Basic: 41-50; Intermediate: 51-60; Advanced: 61-70; Highly-Advanced: 71-80.
		2 I find it difficult to explain my feelings to others even if I want to.						
		3 When I am feeling low, I easily make a link between my feelings and a situation that affected me.						
	Self-management (Control negative impulses, or bad mood, and that allows us not to make hasty decisions)	4 When I am angry, I find it easy to calm myself down.						
		5 When I'm feeling bad, my behavior becomes out of control.						
		6 I can handle my emotions.						
	Motivation (enthusiasm for doing something) and readiness for change	7 On the whole, I am a highly motivated person.						
		8 I normally find it difficult to keep myself motivated.						
		9 Anyone can talk about changing, I'm actually doing something about it.						
		10 I am really working hard to change.						
	Resilience and stress management (Being resilient and able to cope with obstacles, uncertainty and stress)	11 On the whole, I am able to deal with stress.						
		12 When I'm in a difficult situation, I can usually find my way out of it.						
		13 I avoid facing challenging situations.						
	Self-confidence (A sound sense of one's self-worth and capabilities)	14 I can assess my personal strengths and weaknesses realistically.						
		15 I am filled with doubts about my capabilities.						
		16 I feel that I have a number of good qualities.						
C2 - Social	Constructive communication and assertiveness	1 I give other people a chance to speak during conversations (e.g., pauses, asks them questions).						
		2 I talk "over" people in conversations (e.g., interrupt a lot, don't wait for others to finish speaking).						
		3 I disagree with people without fighting or arguing.						
		4 I take time to think about my responses and their consequences.						
	Teamwork and collaboration	5 I feel comfortable working with a group.						
		6 I am comfortable to accept the group's decision even if I have a different opinion.						
		7 I offer help to those who need me.						
	Tolerance and respect for diversity	8 I dislike foreigners or people from different backgrounds.						
		9 I listen to differences of opinion with an open mind.						
		10 I am comfortable working with people of different backgrounds.						
	Empathy	11 I pay attention to the needs of others.						
		12 I am sensitive to the feelings and sufferings of others.						
		13 I can see things from another person's perspective.						
	Conflict resolution and problem solving	14 In an argument, I try to understand the other person's point of view.						
		15 When in a conflict I need to have the last word so I can feel in control of the situation.						
		16 I collect, analyze, and organize information to find the best solution to a problem.						

Competence	Description	Questions	Strongly disagree (1)	Disagree (2)	Uncertain or Unsure (3)	Agree (4)	Strongly Agree (5)	Cotation
C3 - Health	Health literacy	1 I seek out help or advice about changing unhealthy behaviours.						
		2 I know where to find useful health resources.						
		3 I gather information on things that affect my health.						
	Health support	4 I have enough friends who help me cope with my health.						
		5 If I need help, I have plenty of people I can rely on.						
		6 I feel understood and supported by healthcare providers.						
	Health management	7 I have a very good idea of how to manage my health problems.						
		8 I handle myself well with respect to my health.						
		9 No matter how hard I try, my health just doesn't turn out the way I would like.						
	Health behaviour	10 I exercise to stay healthy.						
		11 I cannot keep a balanced diet.						
		12 I get enough sleep.						
	Constructive attitudes	13 I've been feeling optimistic about the future.						
		14 If others can cope with problems like mine, I can too.						
		15 I feel hopeless when I think about my health problems.						
		16 I do not let my health problems control my life.						
C4 - Citizenship	Civic action	1 I plan to participate in a community action programme.						
		2 I am committed to making a positive difference in the world.						
		3 I feel that I can make a difference in my community.						
	Social and environmental awareness	4 Problems like pollution and poverty are not important to me.						
		5 Everyone has a responsibility to do what they can to protect the environment.						
	Political awareness	6 I understand the issues facing this country.						
		7 I am aware of what is happening in the community.						
		8 I don't care about what's happening in politics.						
	Responsible decision making	9 I think about how my decisions will affect other people.						
		10 No matter how angry someone makes me, I am still responsible for my own actions.						
	Social justice and diversity attitudes	11 People are poor because they choose to be poor.						
		12 The world would be a better place if people were free to do what was best for themselves.						
		13 I find it difficult to relate to people from a different race or culture.						
	Interpersonal and problem solving	14 Problems between people are best handled by working together to find a solution.						
		15 I try to find effective ways of solving problems.						
		16 I sometimes find it difficult to see things from the other person's point of view.						
C5 - Employability	Problem-solving and adaptability	1 I collect, analyze, and organize information to find the best solution to a problem.						
		2 I am open to learning a new skill needed to complete a task or project.						
		3 I learn from my past successes and mistakes to make future decisions.						
	Teamwork and co-operation	4 I cannot understand and work with people of different backgrounds.						
		5 I respect decisions made by a group.						
		6 I value the input and contributions of others.						
	Self-control and self-confidence	7 I anticipate my own needs ahead of time.						
		8 I can assess my personal strengths and weaknesses realistically.						
		9 I'm able to complete assignments in time.						
	Communication	10 I know how to express my own ideas clearly.						
		11 I listen actively to understand and learn.						
		12 I find it hard to express myself in proper ways.						
	Job searching	13 I know how to prepare a resume.						
		14 I have the knowledge and skills needed to interview for jobs.						
		15 I do not have the skills and experience valued by employers.						
		16 I know how to complete a job application.						

Competence	Description	Questions	Strongly disagree (1)	Disagree (2)	Uncertain or Unsure (3)	Agree (4)	Strongly Agree (5)	Cotation	
C6 - Addressing needs and Seeking help	Self-regulation (ability to develop, implement, and flexibly maintain planned behavior in order to achieve one's goal)	1 Once I have a goal, I can usually plan how to reach it.							
		2 I have trouble making plans to help me reach my goals.							
		3 If I wanted to change, I am confident that I could do it.							
	Social awareness (Ability to empathize with others, awareness of other diverse individuals, and ability to make sure you are treating others fairly).	4 I usually know how to help others who need it.							
		5 I can understand and work with people of different backgrounds.							
		6 I usually listen to others in an active way.							
	Support/Help-seeking	7 I have sought out advice or information about changing.							
		8 I call in others for help when I need it.							
		9 It would seem weak to ask for help.							
		10 Asking for help is like surrendering authority over my life.							
		11 I understand the process of seeking help.							
		12 I don't know what sort of help is available.							
	Responsible decision making (Ability to make positive and constructive choices based on individual and social factors)	13 I am aware of existing community resources.							
		14 I am good at identifying my own needs.							
		15 I can recognize and take responsibility for my own decisions.							
		16 I can weigh risks and benefits of each option before I make decisions.							
C7 - Digital	Information and data literacy	1 I carefully consider where and how digital content is saved and stored.							
		2 I trust everything I see on the Internet.							
		3 I search for and access information in digital environments.							
	Communication and collaboration	4 I know how to communicate in different ways (images, text, videos ...).							
		5 I am careful and try to ensure that my messages do not upset others.							
		6 I share information and content with other people via electronic devices.							
	Digital content creation	7 I know how to create a profile in digital environments for personal or professional purposes.							
		8 I share materials created by myself and by other people.							
		9 I know how to create and edit digital content (e.g. video, photographs, infographics, texts, animations...).							
	Problem solving and critical thinking	10 I worry about fake news and misinformation on the Internet.							
		11 I have the habit of evaluating information very critically.							
		12 I try to listen to opinions that differ from my own before making decisions.							
		13 Before doing a digital activity (upload a photograph, commenting ...) I usually think about the possible consequences.							
	Digital security	14 I know how to protect myself from unwanted and malicious online encounters and materials (e.g. spam messages, identity theft e-mails).							
		15 I am careful with my personal information.							
		16 I avoid behaviours that are harmful to my health and wellbeing on social networks.							
C8 - Learning	Time management	1 When I start learning something I set myself learning objectives.							
		2 I never have time for learning.							
	Motivation and self-esteem	3 When I am struggling with learning something, I think that I'm not clever enough.							
		4 When I learn something, I try to imagine how I can apply this in real life situations.							
		5 When I reach my learning goals/objectives, I reward myself.							
	Learning reflection	6 When I have problems with learning I try to understand the reasons why.							
		7 I know how to amend my way of learning based on previous learning experiences.							
		8 When I have problems with learning I try to understand the reasons why.							
	Organizing information	9 When I do not understand something, I just skip it.							
		10 When I need new information, I know how to find reliable sources.							
	Group learning	11 When I see that somebody has learning problems I offer my help.							
		12 I always find somebody with whom I can learn with.							
		13 I think that learning in groups is more effective than learning alone.							
	Self-regulation	14 I have trouble making plans to help me reach my goals.							
		15 Once I have a goal, I can usually plan how to reach it.							
		16 If I wanted to change, I am confident that I could do it.							



# REFERINTE

## Referințe

1. What is Design Thinking? (2016). The Interaction Design Foundation. <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>
2. What is a learning pathway? | Aurion Learning. (n.d.). Aurion Learning. <https://www.aurionlearning.com/news/2022/february/what-is-a-learning-pathway>
3. The Social Reintegration of Offenders and Crime Prevention. (2007). Public Safety Canada / Sécurité publique Canada. <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/scl-rntgrtn/index-en.aspx#s3>
4. Orsini, A. (2023). What everybody should know about radicalization and the DRIA model. *Studies in Conflict & Terrorism*, 46(1), 68-100.
5. Panadero, E., Alqassab, M., Fernández Ruiz, J., & Ocampo, J. C. (2023). A systematic review on peer assessment: intrapersonal and interpersonal factors. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 1-23.
6. Basyouni, R., & Parkinson, C. (2022). Mapping the social landscape: tracking patterns of interpersonal relationships. *Trends in Cognitive Sciences*.
7. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, *Key competences for lifelong learning* –, Publications Office, 2019, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>
8. Health and Well-Being. (2020). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
9. Science, Technology, Engineering, and Math, including Computer Science | U.S. Department of Education. (2020). Home | U.S. Department of Education. <https://www.ed.gov/stem>
10. Covid Impact On Young People With Mental Health Needs. (2021). Young Minds. <https://www.youngminds.org.uk/about-us/reports-and-impact/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-health-needs/>



# Self.design



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Numărul acordului: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095530

*Sprijinul Comisiei Europene pentru elaborarea prezentei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta*