

Program de mentorat „ÎN SPRIJINUL FEMEILOR”

cu Alexandra Nadane – ediția 2026–2027

Programul este gândit pentru persoane care pornesc de la zero: oameni cu inimă bună, din orice domeniu, care vor să ajute femeile aflate în criză de sarcină, dar nu știu de unde să înceapă. Fiecare modul construiește pe cel anterior, pornind de la înțelegerea crizei și ajungând la capacitatea de a coordona proiecte și echipe locale.

Fiecare modul include o mărturie – live sau înregistrată – a unei femei care a trecut printr-o criză de sarcină, urmată de un dialog deschis cu participanții.

Structura întâlnirilor: 5 min introducere/recapitulare, 25 min prezentare, 15 min lucru practic / discuție în echipe mici, 15 min revenire în plen + discutarea situațiilor, 15 min întrebări și răspunsuri. Întâlnirile în care există mărturie vor fi centrate pe dialog.

MODUL 0 – „Ce este criza de sarcină?”

Introducere fundamentală pentru toți participanții

Scop: Să înțelegi ce înseamnă o criză de sarcină, ce trăiește femeia și cum arată aceasta în realitate, înainte de a încerca să ajuți.

Durată: miercuri, 18:00–19:15, începând din 2 septembrie

#	Data	Temă
1	2 sept	Ce este criza de sarcină – definiție, context, experiențe concrete
2	9 sept	Tipuri de criză: relațională, socială, medicală, profesională, de identitate
3	16 sept	MĂRTURIE + DIALOG – O femeie care a trecut printr-o situație de criză
4	23 sept	Ce trăiește femeia pe dinăuntru – frică, rușine, presiune, conflicte interioare
5	30 sept	Probleme frecvent asociate + introducere în metoda LOVE

MODULUL A – „O vorbă bună poate salva o viață”

Cum ajuți o prietenă sau o cunoștință în criză de sarcină

Scop: Să știi cum să fii prezent, să asculți corect și să facilitezi accesul la sprijin concret.

Durată: miercuri, 18:00–19:15, începând din 7 octombrie

#	Data	Temă
1	7 oct	Ascultă și înțelege prin ce trece – prezență reală vs. sfaturi grăbite
2	14 oct	Învăță să pui întrebările potrivite – metoda LOVE în practică
3	21 oct	MĂRTURIE + DIALOG – O femeie ajutată de o persoană apropiată: ce a contat
4	28 oct	Descoperă nevoile vizibile și invizibile ale femeii
5	4 nov	Facilitează accesul la resurse – ce resurse există, cum o însoțești

MODULUL B – „Construiește o comunitate locală de sprijin”

Cum creezi și coordonezi o echipă locală de sprijin

Scop: Să treci de la ajutor individual la un grup organizat care poate interveni susținut.

Durată: miercuri, 18:00–19:15, începând din 11 noiembrie

#	Data	Temă
1	11 nov	Descoperă specificul comunității tale și fă-ți un plan
2	18 nov	Construiește rolurile și responsabilitățile în echipă
3	25 nov	MARTURIE + DIALOG – Bune practici implicare grup local informal
4	2 dec	Caută oameni și construiește comunitatea – cum recrutezi voluntari
5	8 dec	Planul de intervenție și sprijin + comunicare internă și externă
6	16 dec	Gestionarea cazurilor dificile

MODULUL C – „O criză de sarcină nu vine niciodată singură”

Sprijin pentru femeile cu situații complexe

Scop: Să înțelegi și să poți sprijini femei aflate în situații de violență, relații toxice, abuz sau vulnerabilitate extremă.

Durată: miercuri, 18:00–19:15, începând din 13 ianuarie

#	Data	Temă
1	13 ian	Cum sprijini femei însărcinate în relații toxice și dependență emoțională
2	20 ian	Cum sprijini femei însărcinate aflate în situații de violență
3	27 ian	MARTURIE + DIALOG
4	3 feb	Istoricul de abuz sexual – un element dificil în intervenție
5	10 feb	Cum ajuți femeile cu nivel înalt de neîncredere și cele cu avorturi recurente
6	17 feb	Cum ajuți femeile însărcinate victime ale traficului de persoane

MODULUL D – „Cum înființezi un ONG în comunitatea ta?”

Cum deschizi un ONG de sprijin pentru femei însărcinate

Scop: Să treci de la grup informal la organizație legală, sustenabilă.

Durată: miercuri, 18:00–19:15, începând din 3 martie

#	Data	Temă
1	3 mar	De la idee la plan – ce vrem, de ce vrem și ce facem concret
2	10 mar	Pași legali de înființare a unui ONG
3	24 mar	MARTURIE + DIALOG – Un fondator de ONG local: cum a pornit, ce obstacole a întâlnit, ce a funcționat
4	31 mar	Construirea echipei + planificare financiară și fundraising
5	7 apr	Promovare și implicarea comunității

MODULUL E – „Țară, țară, vrem coordonatori”

Formare de coordonatori de proiecte și organizații locale sustenabile

Scop: Să formeze oameni care pot conduce și dezvolta proiecte și organizații locale sustenabile.

Durată: miercurea, 18:00–19:15, începând din 12 mai

#	Data	Temă
1	12 mai	Viziune, misiune, valori – cum le formulezi și cum le comunic
2	19 mai	Cum împarți responsabilitățile și eviți suprasolicitarea
3	26 mai	MARTURIE + DIALOG – Ce am construit, ce a funcționat, unde a eșuat
4	2 iun	Cum lucrezi cu termene și pași concreți – planificare concretă
5	9 iun	Cum comunic clar în echipă și coordonezi voluntari
6	16 iun	Cum evaluezi ce ai construit și continui sustenabil

Sumar – structura programului

Modul	Titlu	Perioadă	Sesiuni
Modul 0	„Ce este criza de sarcină?”	sept 2026	5
Modulul A	„O vorbă bună poate salva o viață”	oct – nov 2026	5
Modulul B	„Construiește o comunitate locală de sprijin”	nov – dec 2026	6
Modulul C	„O criză de sarcină nu vine niciodată singură”	ian – feb 2027	6
Modulul D	„Cum înființezi un ONG?”	mar – apr 2027	5
Modulul E	„Țară, țară, vrem coordonatori”	mai – iun 2027	6

Total: 33 sesiuni pe parcursul anului 2026–2027, fiecare cu componentă practică și mărturie inclusă.