



PILLARS OF POWER



Quaderno degli esercizi



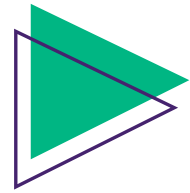


Nome:



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

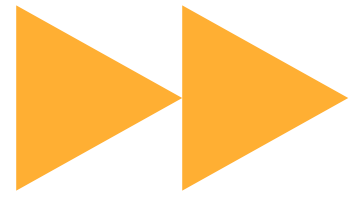


© Netwerkpro Foundation

Tutti i diritti riservati. Nulla di questa pubblicazione può essere riprodotto, archiviato in un sistema automatizzato o reso pubblico, in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, tramite fotocopie, registrazioni o altro, senza il permesso scritto di tutti gli autori.



SPERANZA:
PENSIERI
POSITIVI E
SOGNI



Speranza, pensieri positivi e sogni per una società sostenibile.

La speranza è una virtù che riflette la nostra fiducia fondamentale nel futuro. Nel contesto della sostenibilità, la speranza è indispensabile. Essa guida i nostri pensieri positivi e i nostri sogni verso un mondo migliore e più vivibile.

Questa convinzione interiore ci motiva a lavorare per una società sostenibile, in cui ogni passo avanti, alimentato dalla speranza, contribuisce a realizzare i nostri sogni condivisi per le generazioni future.



Attività 1 – Piccoli passi con un grande impatto

Per sentirti forte, hai bisogno di un atteggiamento positivo. Tu conti e ciò che fai conta.

Cosa fare quando ti senti sopraffatto da sentimenti negativi o di disperazione? A volte sei così coinvolto da non sapere da dove iniziare.

Inizia con qualcosa di piccolo, un piccolo cambiamento, che alla fine porterà a un grande impatto.

I piccoli passi portano sempre da qualche parte: vedere il cambiamento, qualcosa che cresce, dà speranza

Quale potrebbe essere un primo passo?

Attività 2 – Sentire di esserci, presenti nel qui e ora

Cosa puoi fare quando ti senti infelice e sopraffatto da pensieri e sentimenti negativi?

Prima di tutto, senti che ci sei! Consapevolezza del corpo. Ieri è nella tua testa (fantasia), domani è nella tua testa (fantasia). Ora sei qui, proprio qui, proprio adesso.



Attività 3 – Il potere del pensiero



Posso fare tutto ciò che voglio

Posso farcela

Io sono me stesso/a e va bene così

Sono valido/a così come sono

**Accetto me stesso/a con tutti i miei punti di forza e di
debolezza**

Posso imparare questa lezione

Posso sentire, dare e ricevere amore

Conto qualcosa per gli altri

Tutto passa

Andrà meglio

Sono una persona di valore

Ho persone che mi vogliono bene

Sono amato/a

Non posso mai sbagliare, posso solo imparare

Mi do il permesso di essere umano/a e di imparare

Conto qualcosa per gli altri





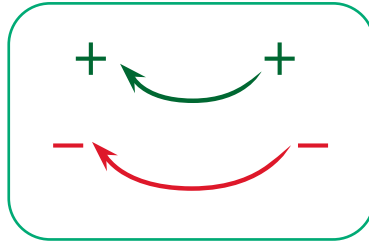
Attività 4 – Azione positiva

Pensieri positiva

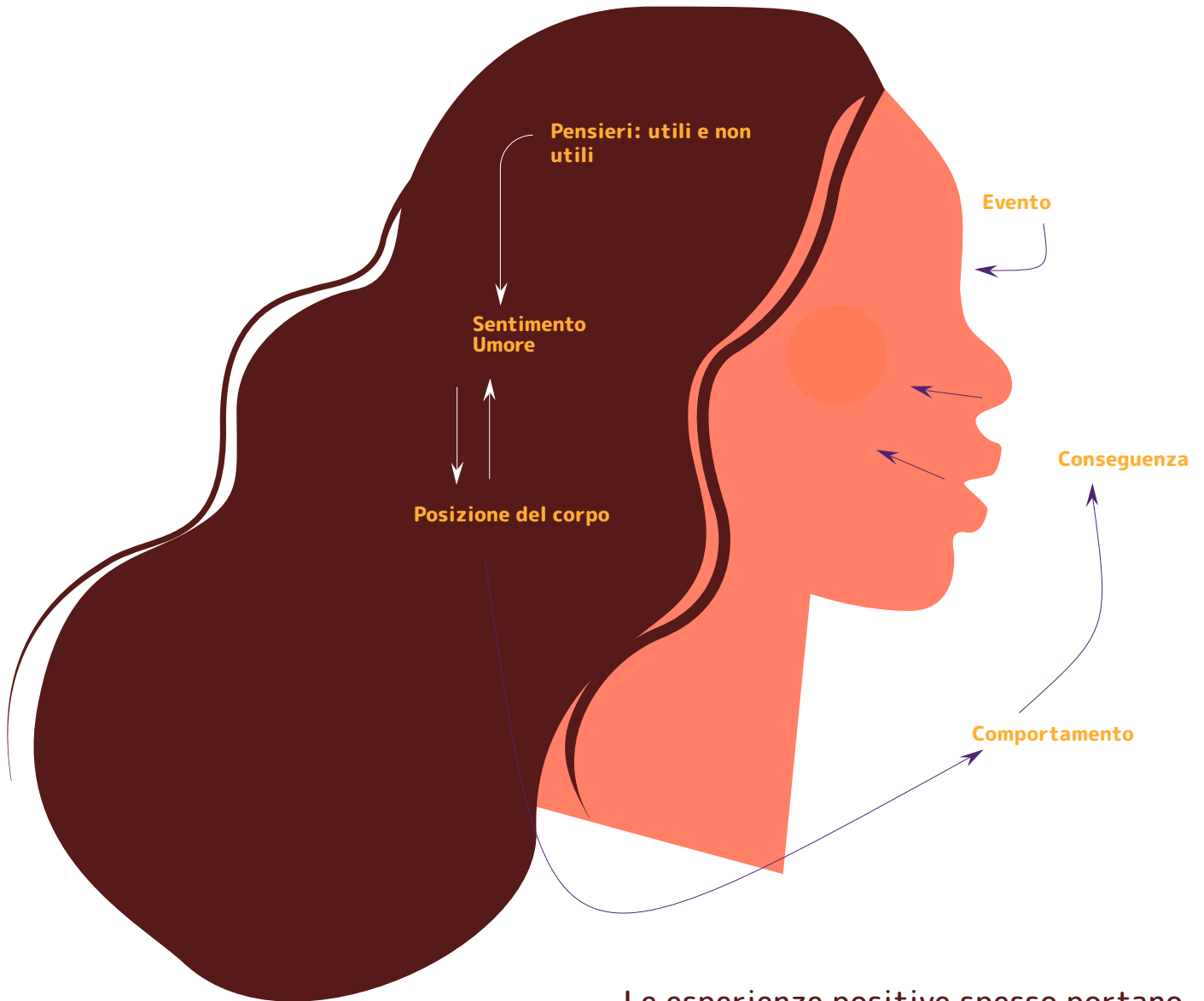
Quali pensieri positivi ti rendono felice?

Quale pensiero ti aiuta quando hai pensieri negativi?

Che consiglio hai ricevuto da qualcuno sul pensare positivo?



Pensiero – Emozione – Azione – Esperienza



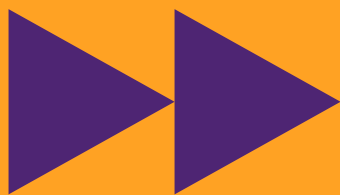
Le esperienze positive spesso portano a pensieri positivi, che a loro volta portano a nuove esperienze positive, creando un circolo virtuoso. Lo stesso vale per le esperienze e i pensieri negativi: è come un ciclo. I pensieri positivi possono aiutarti a vivere esperienze positive, e viceversa.

Cosa porterò con me da questa formazione? Cosa ho imparato? Cosa ritengo importante ricordare?

The background features a complex, abstract composition of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple, from deep indigo to light lavender, and warm orange and yellow tones. The shapes are organic and fluid, creating a sense of movement and depth. The overall color palette is rich and monochromatic, with the white text providing a sharp contrast.

IDENTITÀ :
CHI SONO?

9



Una società sostenibile si basa su un forte senso di identità e sicurezza. L'identità dà alle persone un senso di connessione con la propria comunità e con l'ambiente naturale. Questa connessione ci motiva a prenderci cura dell'ambiente e a impegnarci per la sostenibilità. Quando le persone si sentono connesse, sono più propense a contribuire attivamente a iniziative sostenibili che proteggono e rafforzano il futuro proprio e degli altri.

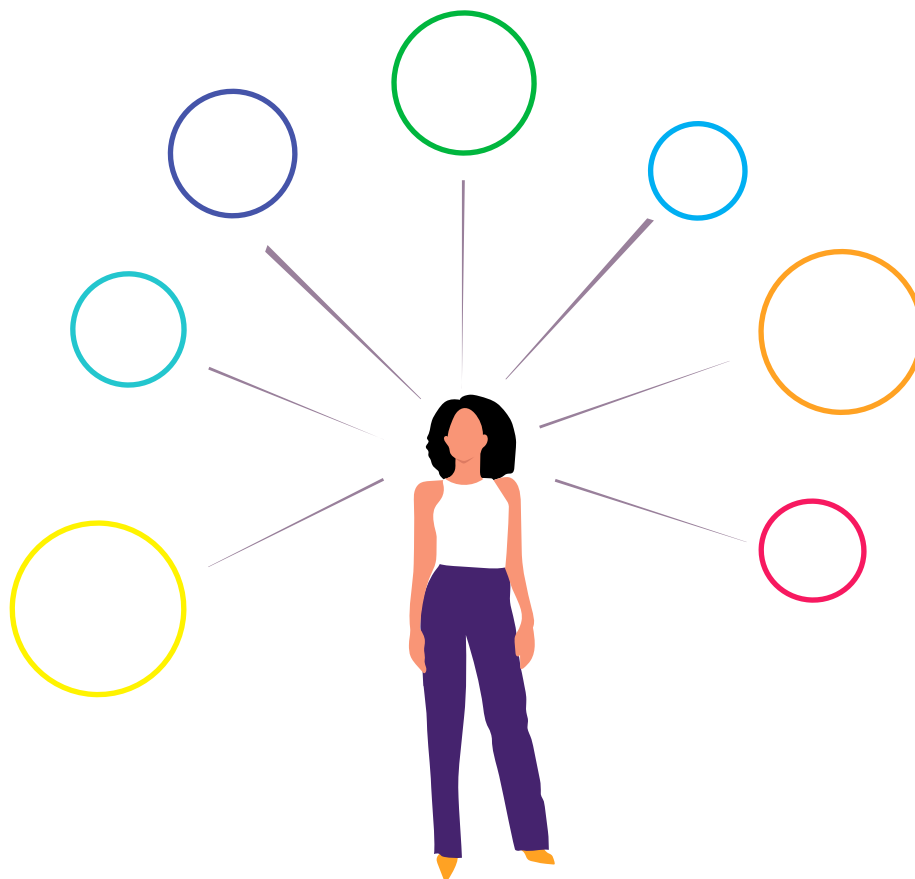


Attività 1 – Natura e cultura

Cultura	Natura
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Attività 2 – Il ruolo

Con quali ruoli ci identifichiamo?

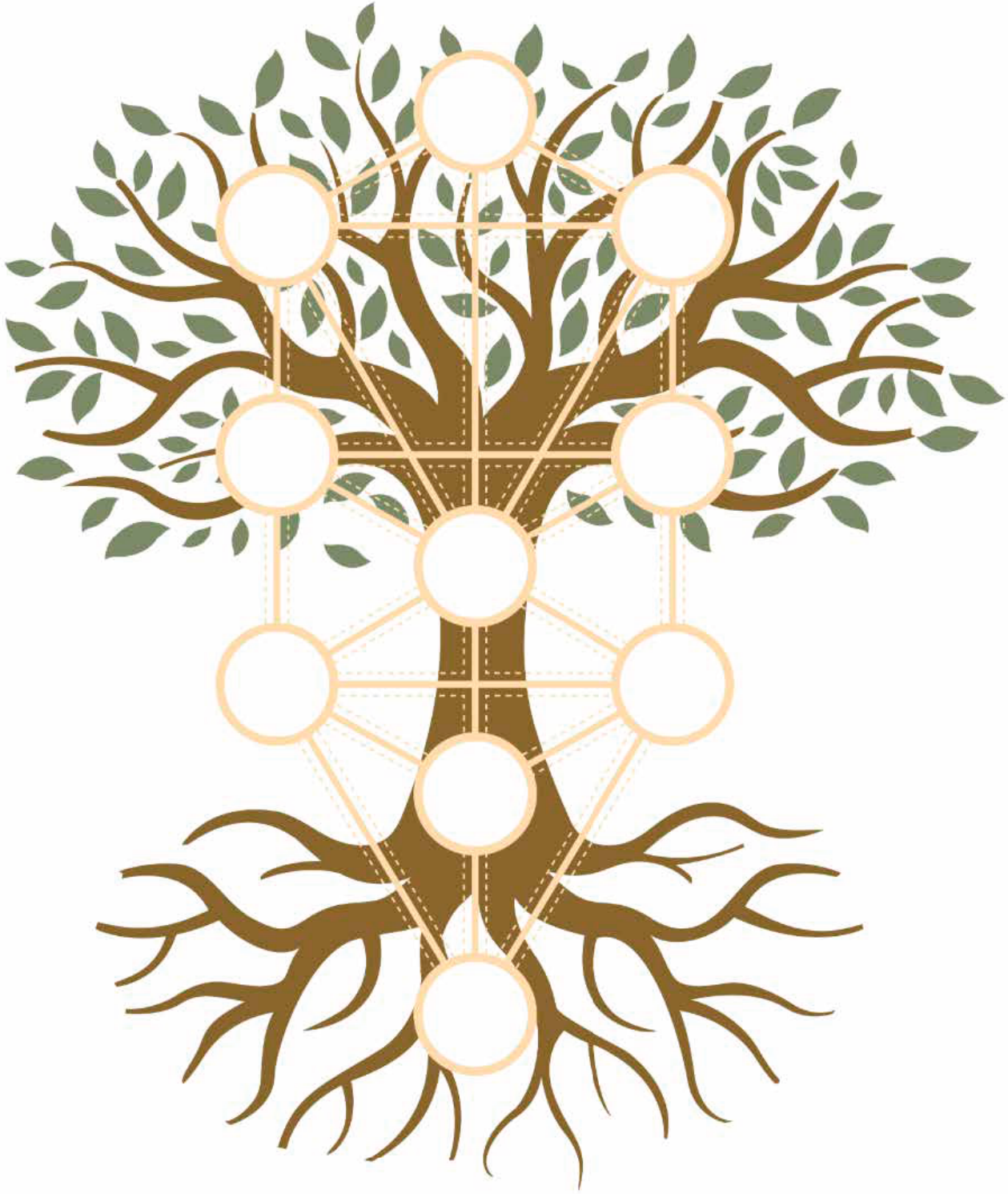


Attività 3 – La canzone della vita

Qual è la tua musica o canzone preferita?



Attività 4 – Identità ecologica



Attività 5 – L'Albero della Vita*



Cosa porterò con me da questa formazione? Cosa ho imparato? Cosa ritengo importante ricordare?



SICUREZZA

15

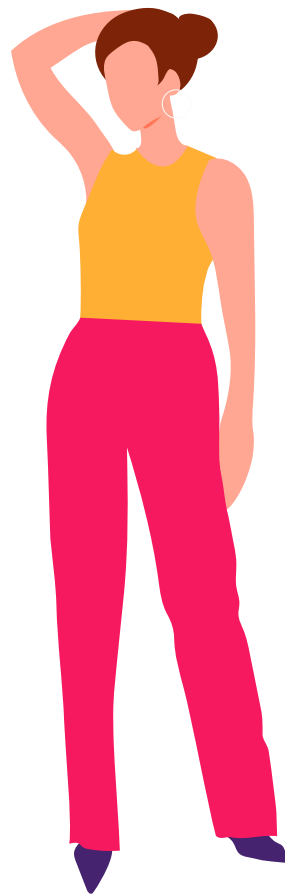


Per crescere e svilupparsi liberamente è importante sentirsi al sicuro. Percepire e stabilire dei confini aiuta a sperimentare la sicurezza. La sicurezza, sia fisica che sociale, è essenziale per avere fiducia in un mondo stabile e giusto.

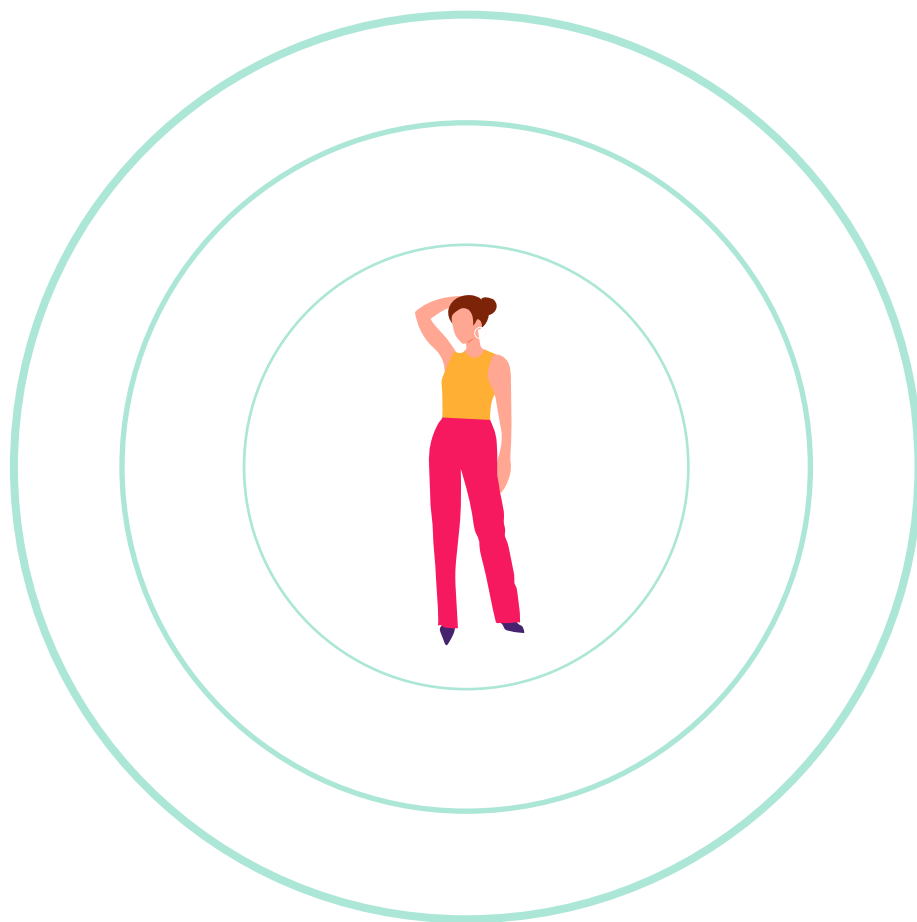


Attività 1 – Chi sei?

Essere figlio/a, partner di, parte di una famiglia, madre o padre, amico/a di, vicino/a, collega, conoscente, compagno/a di classe, concittadino/a, connazionale, persona...



Attività 2 – Esercizio: stabilire i confini





TEORIA

Confini fisici

I confini fisici, detti anche confini corporei, indicano agli altri fino a che punto possono avvicinarsi o toccarti. Stabilire confini significa indicare chi può o non può toccarti e in che modo. È un confine molto importante, perché non chiunque dovrebbe poterti toccare.

Confini mentali

I confini mentali ti permettono di formare una tua opinione e di esprimere i tuoi pensieri. Nessuno può controllare i tuoi pensieri e non sei obbligato/a a seguire sempre quelli degli altri.

Confini emotivi

Ognuno ha le proprie emozioni. Le persone intorno a noi possono agire in modo manipolatorio. I confini emotivi ti proteggono da queste influenze dannose e permettono alle tue emozioni di avere spazio.



Cosa porterò con me da questa formazione? Cosa ho imparato? Cosa ritengo importante ricordare?



CONNESSIONI E SUPPORTO

20



Umuntu Ngumntu Ngabantu: “Io sono... perché noi siamo!”

Ubuntu è una saggezza esistenziale di origine (sud)africana, da cui il mondo moderno può imparare molto. È la profonda consapevolezza umana che siamo tutti indissolubilmente legati. Lo spirito Ubuntu: “Io sono perché noi siamo”.



Attività 1 – Il significato del connettersi

Chi ha volato almeno una volta sa che, prima del decollo, viene spiegato che in caso di calo di pressione bisogna prima indossare la propria maschera di ossigeno e solo dopo aiutare gli altri. Se perdi i sensi, non puoi aiutare nessuno.

Prenditi quindi cura di te stesso/a per primo/a, entra in contatto con i bisogni del tuo corpo e solo dopo potrai aiutare gli altri. Chiedi aiuto quando ne hai bisogno e aiuta gli altri solo quando sei abbastanza forte.



Attività 2 – Cerchia sociale

Sentirsi connessi agli altri è una parte fondamentale della vita. Ci aiuta a sentirci parte di qualcosa e amati. Condividere emozioni come gioia, felicità e tristezza ci rende più forti.

Una “rete sociale” è composta dalle persone importanti per te. Può essere molto difficile lasciarle quando si è costretti a lasciare il proprio paese. A volte non è sicuro mantenere i contatti. Ricostruire una nuova rete sociale può essere difficile, soprattutto senza conoscere lingua o cultura, ma è un investimento prezioso.



Attività 3 – Ballare e/o cantare insieme

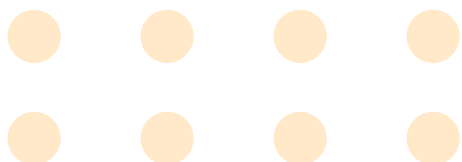
Mostrarsi, osare essere vulnerabili ed esprimere le proprie emozioni crea legami. Cantare e ballare insieme è un'attività fortemente unificante.



Attività 4 – Relazioni autentiche attraverso l'ascolto e la condivisione dei desideri

L'importanza e l'effetto curativo della consapevolezza nell'ascolto.

Quali desideri hai scoperto? Cosa ti manca e cosa dice questo su ciò che consideri importante?



Attività 5 – Come ti connetti con le altre persone e con l'ambiente?

¿Cómo te sientes conectado con el mundo que te rodea? ¿Con los animales, las plantas, los árboles? ¿Te sientes connesso/a al mundo intorno a te? Agli animali, alle piante, agli alberi, al mare, al cielo? Come vedi il ruolo dell'essere umano nel mondo? Cosa porterò con me da questa formazione? Cosa ho imparato? Cosa ritengo importante ricordare?



Cosa porterò con me da questa formazione? Cosa ho imparato? Cosa ritengo importante ricordare?

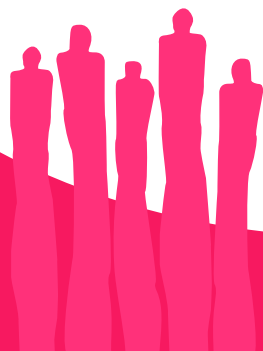


RESILIENZA

26



In questa formazione costruirai la tua “bussola dei valori”. Imparerai anche a utilizzare i tuoi punti di forza nei momenti difficili e a comprendere meglio le tue reazioni allo stress e al trauma.





Attività 1 - Stress

Cos'è lo stress?

Lo stress nasce quando siamo costretti fisicamente o mentalmente a fare più di quanto il nostro corpo possa sostenere o quando percepiamo un pericolo.

Oggi parleremo di stress.

Che cosa ti viene in mente quando senti la parola "stress"?

Che cos'è lo stress?

Lo stress nasce quando sei fisicamente o mentalmente spinto/a a fare più di quanto il tuo corpo possa sostenere. Lo stress nasce anche quando c'è pericolo.

Perché esiste lo stress?

Lo stress fornisce energia e motivazione extra quando dobbiamo fare qualcosa: è lì per aiutarci. Diventa un problema quando dura troppo a lungo, non riposiamo abbastanza o anche le cose più piccole lo attivano.

In situazioni di pericolo, lo stress ci aiuta a reagire più velocemente (correre, lottare) e a sopravvivere.

Attività 2 - Sintomi dello stress

Puoi fare alcuni esempi di sintomi dello stress?





Attività 3 – Cause dello stress

I pensieri influenzano la percezione dello stress.



Attività 4

Quali esercizi ti aiutano di più contro lo stress?



Attività 5

Esercizio di respirazione:
4 tempi inspirando, trattieni per 2, 6 tempi espirando su "ffff",
trattieni per 2.
Ripeti 8 volte.

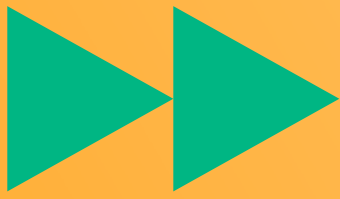


Cosa porterò con me da questa
formazione? Cosa ho imparato? Cosa
ritengo importante ricordare?



LAVORARE CON IL TALENTO

31



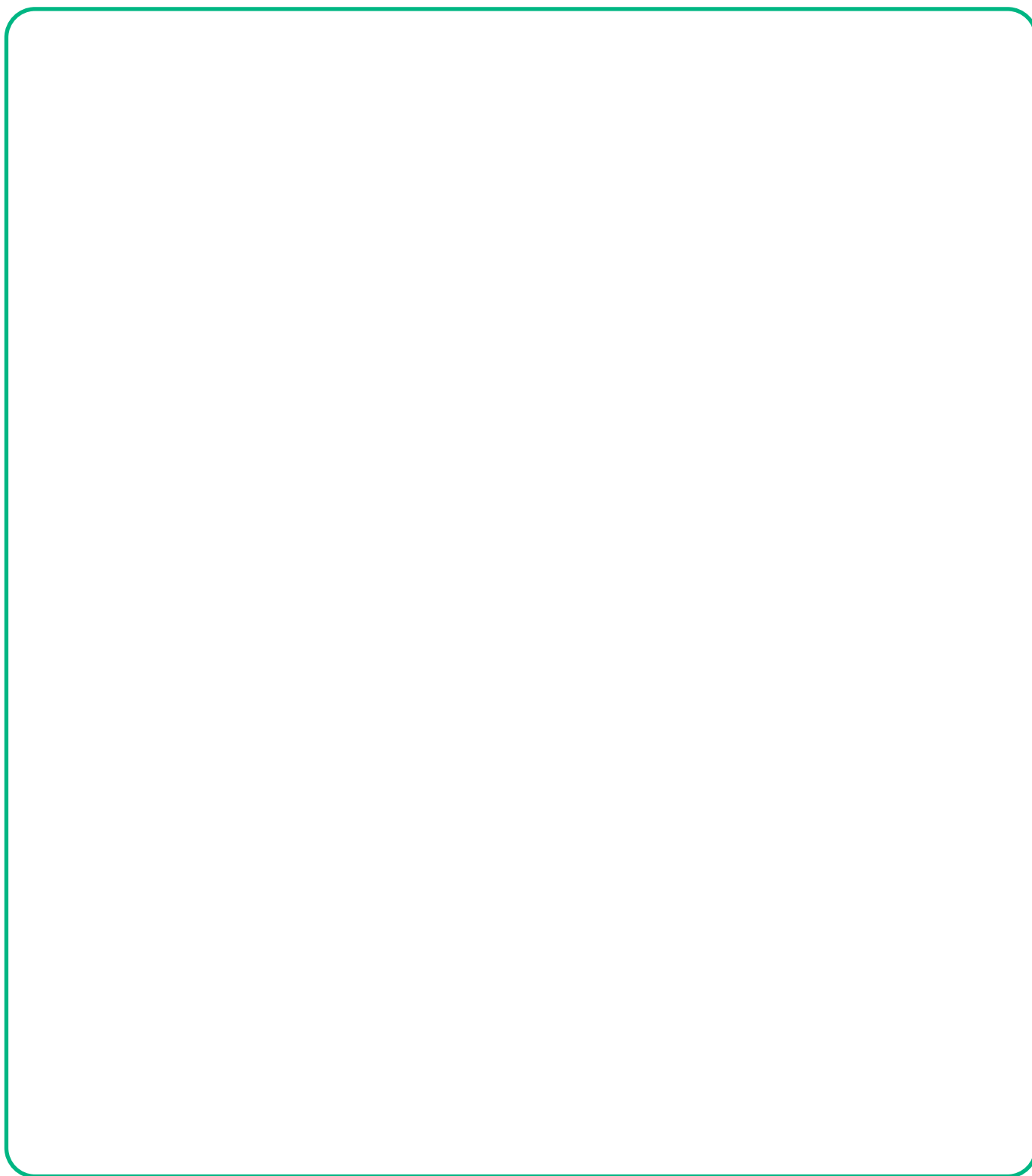
Ognuno possiede qualità uniche da utilizzare nel proprio sviluppo personale e professionale. Questa formazione ti aiuterà a riconoscerle e valorizzarle.



Attività 1 – Valori

Questa formazione ti consentirà di comprendere le tue qualità personali uniche.

Vedi Appendice 1.



Attività 2 – lo voglio / lo posso / lo sono / lo so / lo ho*

lo so

lo ho

lo sono

lo posso

lo voglio

Appendice 1

Elenco dei valori

Questa è una lista di esempi di valori di vita. La lista non è esaustiva né completa o ufficiale. Alcune parole possono essere poco chiare, specifiche di cultura o astratte. Chiedere chiarimenti se necessario.

Tolleranza: essere aperto/a e accettare chi sono, come sono gli altri, ciò che la vita porta, ecc.

Avventura: essere avventuroso/a; cercare, creare o esplorare nuove esperienze.

Assertività: difendere i propri diritti con rispetto e chiedere ciò che voglio.

Autenticità: essere sincero/a, non fingere; essere se stessi.

Bellezza: apprezzare/creare/nutrire bellezza in me, negli altri, nell'ambiente.

Cura: prendersi cura di me, degli altri, dell'ambiente.

Sfida: continuare a sfidarmi per crescere e svilupparmi.

Compassione: fare qualcosa di gentile per chi sta attraversando un momento difficile.

Natura: verde e animali.

Salute

Connessione

Contributo: contribuire, offrire aiuto, fare una differenza positiva.

Conformità: rispettare regole e obblighi.

Cooperazione: essere disponibili ad aiutare e collaborare.

Coraggio: perseverare nonostante paura, pericolo o difficoltà.

Energia / "Power supply"

Creatività

Condizione: mantenere o migliorare forma fisica e benessere.

Flessibilità

Libertà

Cordialità

Piacere

Generosità

Gratitudine

Umore

Modestia

Impegno (“Stake”): essere diligente, industrioso/a, devoto/a.

Indipendenza

Intimità: aprirmi ed espormi emotivamente o fisicamente nelle relazioni.

Giustizia

Amore

Ordine: essere ordinato/a ed efficiente.

Potere

Reciprocità: relazioni con equilibrio tra dare e avere.

Rispetto

Sicurezza

Consapevolezza di sé

Cura di sé

Auto-sviluppo

Autocontrollo

Sessualità

Spiritualità

Abilità ("Skill"): esercitare e migliorare competenze e impegnarsi a fondo.

Supporto: offrire sostegno, incoraggiamento, esserci.

Fiducia/Essere degni di fiducia: lealtà, sincerità, affidabilità.

Scrivi qui un tuo valore non presente:

Appendice 2 – Talenti e competenze

PREMUROSO/A	ALLEGRO/A	SICURO/A DI SÉ
SOCIEVOLE	ORGANIZZATO/A	OTTIMISTA
MODESTO/A	AMICHEVOLE	AMBIZIOSO/A
INTELLIGENTE	CREATIVO/A	DISPONIBILE
SENSIBLE	AFFIDABILE	ORDINATO/A-PULITO/A-EFFICIENTE
DETERMINATO/A	VERSATILE	CORAGGIOSO/A
DIRETTO/A	FINE	ENTUSIASTA
DIVERTENTE	INDIPENDENTE	CALMO/A
SERIO/A	GENEROSO/A	RISPETTOSO/A
PRATICO/A	ENERGICO/A	ATTENTO/A
FORTE/POTENTE	ONESTO/A	PAZIENTE
APERTO/A DI MENTE	RESPONSABILE	SPONTANEO/A
PERSUASIVO/A	FLESSIBILE	DILIGENTE
ABILE	MEDIATORE	ALLEGRO/A
EQUILIBRATO/A	AVVENTUROSO/A	DEDICATO/A
ORIENTATO/A ALL'OBIETTIVO	PERSEVERANTE (NON MOLLARE MAI)	RILASSATO/A
INTERESSATO/A	BUON ASCOLTATORE	DETERMINATO/A
IDEALISTA	ANALITICO/A	DISCIPLINATO/A
TOLLERANTE	ISPIRANTE	AUTOSUFFICIENTE
AUDACE	PROATTIVO/A	AFFIDABILE

Appendice 3 – Talenti e competenze

Ambizioso/Voglia di imparare

Attento

Multilingue

Premuroso

Elegante

Creativo

Dedicato

Flessibile

Veloce

Amichevole

Generoso

Buono nella gestione del tempo

Buono nella risoluzione dei problemi

Un buon ascoltatore

Disponibile

Onesto

Con il senso dell'umore

Gentile/Affettuoso

Motivato

Ottimista

Di mentalità aperta

Corretto

Paziente

Rigido

Solido e Responsabile

Controllato

Orientato al lavoro di squadra

Tollerante

Affidabile

Versatile

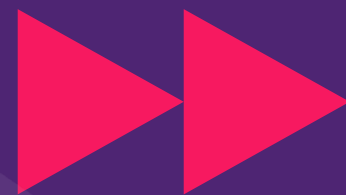
Efficiente

Cosa porterò con me da questa formazione? Cosa ho imparato? Cosa ritengo importante ricordare?



OBIETTIVI PERSONALI

40



In questa formazione lavorerai sui tuoi obiettivi personali, perché il legame con una società sostenibile e verde inizia dalla scoperta dei tuoi punti di forza.

Forse sai già dove sono i tuoi talenti, oppure devi ancora rifletterci. Hai qualità uniche che puoi usare nello sviluppo personale e professionale. Durante la formazione imparerai a riconoscerle e identificarle così da usarle efficacemente per crescere.



Attività 1 – Definizione degli obiettivi



Obiettivi			
Azioni			

Quando pensi agli obiettivi:

1. Pensa a un obiettivo positivo
2. Scegli un obiettivo raggiungibile
3. Pensa alle azioni necessarie
4. Rendi gli obiettivi concreti per capire quando li hai raggiunti

Esempio



Obiettivi	Attività fisica	Alimentazione sana	Smettere di fumare
Azioni	Camminare mezz'ora al giorno	Cucinare per sé	Chiedere aiuto al medico

Attività 2 – Il tuo pitch personale

TEORIA

Un pitch è una breve presentazione (1 minuto) su di te, sulle tue qualità e su ciò che ti rende felice.

Un buon pitch aumenta la probabilità che gli altri ti ricordino. Puoi usare (parti del) tuo pitch durante conversazioni di networking, in un colloquio o in una lettera di candidatura. Parlare “sul palco” e raccontare la tua storia aumenta la fiducia in te!

Lista di parole

1. Speranza: Pensieri e sogni positivi.

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Vertrouwen	ثقة	Довіряти	Confiance	Trust
Geest	روح	Свідомість	Esprit	Mind
Verdrietig	حزين	Сумний	Triste	Sad
Gedachten	أفكار	Думки	Pensées	Thoughts
Waardevol	ذو قيمة	Цінний	Précieux	Valuable
Geliefd	محبوب	Коханий	Apprécie/Aimé	Loved
Toestemming	الاذن	Дозвіл	Consentement	Consent/Permission
Bleven (Blijven)	بقي	Залишився	Est resté (Rester)	Remained (To remain)
Waarneming	ملاحظة	Спостереження	Perception	Perception
Bewaken	مراقبة	Охороняти	Surveiller	To guard
Stemming	مزاج	Настрій	Vote	Mood
Steunen	يدعم	Підтримувати	Soutenir	To support
Bereiken	تحقيق	Досягати	Atteindre	To achieve

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Pasitikėjimas	Sicuro di se stesso	Confianza	Εμπιστοσύνη
Protas	Mente	Mente	Νους
Liūdesys	Triste	Triste	Λυπημένος
Mintys	Pensieri	Pensamientos	Σκέψεις
Vertingumas	Prezioso	Valioso	Πολύτιμος
Meilė	Amato	Amado	Αγαπημένος
Sutikimas / leidimas	Consenso/ Permesso	Consentimiento/Per- miso	Συναίνεση/Άδεια
Išlikimas (išlikti)	Rimanere	Permanecer	Έμεινε (Να παραμείνει)
Suvokimas	Percezione	Percepción	Αντίληψη
Saugoti	Proteggere	Proteger	Να φυλάσσω
Nuotaika	Umore	Estado de ánimo	Να φυλάσσω
Remti	Supporto	Apoyar	Να υποστηρίξω

2 Identità: Chi sono?

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Aangeboren	خلقي	вроджений	Inné	Innate
Aangeleerde	تعلمت	навчився	Appris	Learned
Eigenschappen	الخصائص	властивості	Propriétés	Characteristics
Nature	طبيعة	природа	Nature	Nature
Nurture	تنشئة	виховувати	Nourir?	Nurture
Biologie	مادة الاحياء	біологія	Biologie	Biology
Genetica	علم الوراثة	генетика	Génétique	Genetics
DNA	الحمض النووي	ДНК	ADN	DNA
Samengesteld	مجتمعة	складений	Constitué	Composed
Gemeenschappelijk	مشتركة	загальний	Commun	Communal
Innerlijk	داخليا	внутрішній	Intérieur	Inner
Uiterlijk	خارجيا	зовнішній вигляд	Extérieur	External
Persoonlijkheid	شخصية	особистість	Personnalité	Personality
Gemeenschap	تواصل اجتماعي	спільнота	communauté	Community
Kenmerken	مميزات	характеристики	Caractéristiques	Characteristics
Zelfbeeld	صورة ذاتية	власний імідж	Image de soi	Self-image
Meervoudig	مضاعف	множинні	Multiple	Multiple
Kwaliteiten	الصفات	якості	Qualités	Qualities
Herleven	إعادة احياء	оживити	Revivre	To revive
Karakter	صفة	характер	Caractère	Character
Trots/Fier	فخور اعتزاز /	гордість/ гордий	Fière	Proud
Invloed	تأثير	вплив	Influence	Impact
Situatie	موقف	ситуація	Situation	Situation
Bewust	واعي	обізнаний	Conscient	Aware
Zintuigen	حواس	почуття	Sens	Senses
Realiteit	واقع	реальність	Réalité	Reality
Beschrijven	وصف	описувати	Décrire	To describe
Droevige	حزين	сумно	Triste	Sad
Ervaringen	خبرة	досвідчений	Expériences	Experiences

2 Identità: Chi sono?

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Įgimta	Innato	Innato	Έμφυτος
Įgyta	Imparato	Aprendido	Μαθημένος
Charakteristika	Caratteristica	Característico	Χαρακτηριστικό
Prigimtis	Natura	Naturaleza	Φύση
Auklėjimas	Allevamento	Crianza	Ανατροφή
Biologija	Biologia	Biología	Βιολογία
Genetika	Genetica	Genética	Γενετική
DNR	DNA	ADN	DNA
Sudėtinė	Composto	Compuesto	Σύνθετος
Bendruomeninė	Comunale	Comunal	Κοινοτικός
Vidinė	Interno	Interior	Εσωτερικός
Išorinė	Esterno	Externo	Εξωτερικός
Asmenybė	Personalità	Personalidad	Προσωπικότητα
Bendruomenė	Comunità	Comunidad	Κοινότητα
Bruožai	Immagine di sé	Autoimagen	Αυτοεικόνα
Asmeninis įvaizdis	Proprietà	Propiedades	Πολλαπλός
Daugialypė	Molteplici	Múltiple	Ιδιότητες
Savybės	Qualità	Cualidades	Να αναζωογονώ
Atgaivinti	Ravvivare	Revivir	Χαρακτήρας
Charakteris	Carattere	Carácter	Περήφανος
Pasididžiavimas	Orgoglioso	Orgullosa	Αντίκτυπο
Poveikis	Impatto	Impacto	Κατάσταση
Situacija	Situazione	Situación	Συνειδητός
Sąmoningumas	Cosciente	Consciente	Αισθήσεις
Pojūčiai	Sensi	Sentidos	Πραγματικότητα
Realybė	Realtà	Realidad	Να περιγράψω
Apibūdinti	Descrivere	Describir	Λυπημένος
Liūdnas	Triste	Triste	Εμπειρία
Patirtis	Esperienza	Experiencia	

3 Sicurezza

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Manipulatief	متلاعبة	Маніпулятивний	Manipulateur	Manipulative
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
Vermoeidheid	اعياء	Втома	Fatigue	Fatigue
Aanraken	يلمس	Торкатися	Touchant	To touch
Schadelijk	ضار	Шкідливий	Nocif	Harmful
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
In mijn spullen neuzen	التطفل في اشياي	Ритися в моїх речах	Fouiller dans mes affaires	Rummage through my things
Ongegrond	غير صحيحة	Необґрунтовано	Infondé	Unfounded
Bekritisieren	ينتقد	Критикувати	Critiquer/reprocher	To criticise
Voor gek zetten	للاستهزاء ب	Висміювати	Se ridiculiser	Make a fool of...
Beschermen	لتحمي	Захищати	Protéger	To protect
Rol	دور	Роль	Rôle	Role
Diep	عميق	Глибоко	Profondément	Deep
Mening	راي	Думка	Avis/ Opignon	Opinion
Huishouden	اعمال منزلية	Домогосподарство	Ménage	Household

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Manipuliavimas	Manipolatore	Manipulador	Χειραγωγικός
Pasitikėjimas savimi	Fiducia in sé stessi	Confianza en sí mismo	Αυτοπεποίθηση
Nuovargis	Fatica	Fatiga	Κόπωση
Liesti	Toccare	Tocar	Να αγγίζω
Žalingas	Dannoso	Dañino	Βλαβερός
Savigarba	Autostima	Autoestima	Αυτοπεποίθηση
Knaisiotis po mano daiktus	Rovistando tra le mie cose	Hurgar entre mis cosas	Ψάχνω στα πράγματα μου
Nepagrįstas	Infondato	Infundado	Αβάσιμος
Kritikuoti	Criticare	Criticar	Να επικρίνω
Išjuokti	Fare la figura del ridicolo	Hacer el ridículo...	Να κάνω θεό του κάποιου
Apsaugoti	Proteggere	Proteger	Να προστατεύω
Vaidmuo	Ruolo	Rol	Ρόλος
Gilus	Profundo	Profundo	Βαθύς
Nuomonė	Opinione	Opinión	Γνώμη
Namų Ūkis	Casa	Hogar	Νοικοκυριό

4 Connettività, connessioni e supporto

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Steun	دعم	Підтримка	Soutien	Support
Verbonden voelen	يشعر بالاتصال	Відчуття зв'язку	Se sentir connecté	Feel connected
Ergens bij horen	ان تكون جزءا من شيء ما	Приналежність до чогось	Appartenance à quelque chose	Belong to
Vreugde	مرح	радість	Joie	Joy
Kracht	قوة	Потужність	Pouvoir	Power
Beïnvloeden	يؤثر	Впливати	Influencer	To influence
Achterlaten	يترك خلفك	Залишати	Laisser	Leave behind
Verlaten	يغادر	Покидати	Quitter	Abandoned
Opbouwen	انشاء	Нарощувати	Construire	To build up
Eng	مخيف	Обмежений	Effrayant	Scary
Moeite waard	يستحق العناء	Вартий того	Valoir la peine	Worthwhile
Netwerk	شبكة اتصال	Мережа	Réseau	Network
Dagelijks	يومي	Щодня	Quotidiennement	Daily
Mentor	مرشد	Наставник	Mentor	Mentor
Benaderen	الاقتراب	Підходити	Approcher	To approach
Indruk	الانطباع	Враження	Impression	Impression
Manipuleren	معالجة	Маніпулювати	Manipuler	To manipulate
Veroorzaken	السبب	Причина	Cause	Cause
Vertrouwen	الثقة	Довіра	Confiance	Trust
Angst	الخوف	Страх	Peur	Anxiety
Veilig	آمن	Безпека	En sécurité	Safe
Gespreksvaardigheid	مهارة المحادثة	Мовленнєві навички	Aptitude à parler oralement	Speaking skills
Relatie	علاقة	Відношення	Relation	Relation
Gezond/ongezond	صحي/غير صحي	Здоровий/нездоровий	Sain /Malsain	Healthy/unhealthy

4 Connettività, connessioni e supporto

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Parama	Supporto	Apoyo	Υποστήριξη
Kad esi susijęs	Sentirsi connesso	Sentirse conectado	Νιώθω συνδεδεμένος
Priklausymas	Appartenere	Pertenecer	Ανήκω σε
Džiaugsmas	Allegria	Alegría	Χαρά
Galia	Potere	Poder	Δύναμη
Įtaka	Influenzare	Influir	Να επηρεάζω
Palikimas	Lasciarsi alle spalle	Dejar atrás	Να αφήσω πίσω
Apleistas	Abbandonato	Abandonado	Εγκατάλειψη
Kūrimas	Costruire	Construir	Να δημιουργώ
Baimė	Allarmante	Aterrador	Τρομακτικό
Vertingumas	Ne vale la pena	Vale la pena	Αξιόλογο
Tinklas	Griglia	Red	Δίκτυο
Kasdienybė	Diario	Diario	Καθημερινά
Mentorius	Mentore	Mentor	Μέντορας
Priartėjimas	Approccio	Acercarse	Να προσεγγίζω
Įspūdis	Impressione	Impresión	Εντύπωση
Manipuliavimas	Manipolare	Manipular	Να χειραγωγώ
Priežastis	Causa	Causa	Αιτία
Pasitikėjimas	Fiducia	Confianza	Εμπιστοσύνη
Nerimas	Ansia	Ansiedad	Ανησυχία
Saugumas	Sicuro	Seguro	Ασφαλής
Kalbėjimo įgūdžiai	Capacità di parlare	Habilidades para hablar	Δεξιότητες ομιλίας
Santykiai	Relazione	Relación	Σχέση
Sveikas / Nesveikas	Sano/non sano	Saludable/insalubre	Υγιής/ανθυγιής

5 Resilienza

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Veerkracht	مرونة	Стійкість	Résilience	Resilience
Mentaal	عقليا	Розумовий	Mental	Mental
Motivatie	تحفيز	Мотивація	Motivation	Motivation
Symptomen	اعراض	Симптоми	Symptômes	Symptoms
Hartslag	نبض القلب	Серцебиття	Fréquence cardiaque	Pulse
Bloeddruk	ضغط الدم	Артеріальний тиск	Tension artérielle	Blood pressure
Chronisch	مزمن	Хронічний	Chronique	Chronic
Hormoon	هرمون	Гормон	Hormone	Hormone
Geïrriteerd	مزعج	Роздратований	Irrité	Irritated
Concentratie	تركيز	Концентрація	Concentration	Concentration
Piekeren	قلق	Обмірковувати	S'inquiéter	To brood
Attitude	موقف سلوكي	Ставлення	Attitude	Attitude
Situatie	الموقف	Ситуація	Situation	Situation
Coping/Omgaan met	التأقلم /التعامل مع	Впоратися/ мати справу з	Faire face à/ Traiter	Cope with/Coping
Gebeurtenis	حدث	Подія	Événements	Event
Vermoeid	مرهق	Втомлений	Fatigue	Weary
Lichaam	جسم	Тіло	Corps	Body
Ontspannen	الإسترخاء	Розслаблений	Se détendre	To relax
Oorzaken	أسباب	Причини	Causes	Causes

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Atsparumas	Resilienza	Resiliencia	Ανθεκτικότητα
Psichinis	Mentale	Mental	Ψυχική
Motyvacija	Motivazione	Motivación	Κίνητρο
Simptomai	Sintomi	Síntomas	Συμπτώματα
Pulsas	Pulsioni	Pulso	Σφυγμός
Kraujospūdis	Pressione sanguigna	Presión arterial	Αρτηριακή πίεση
Lėtinis	Cronico	Crónico	Χρόνιος
Hormonas	Ormoni	Hormona	Ορμόνη
Dirglus	Irritato	Irritado	Εκνευρισμένος
Koncentracija	Concentrazione	Concentración	Συγκέντρωση
Mąstyti	Pensare	Pensar	Να σκέφτομαι συνεχώς
Požiūris	Atteggiamento	Actitud	Στάση
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Susidoroti / Susidorojimas	Affrontare	Afrontar	Αντιμετωπίζω/αντιμετώπιση
Įvykis	Situazione	Evento	Γεγονός
Nuovargis	Fatica	Cansancio	Κουρασμένος
Kūnas	Corpo	Cuerpo	Σώμα
Atsipalaiduoti	Rilassarsi	Relajarse	Να χαλαρώνω
Priežastys	Cause	Causas	Αιτίες

6. Lavorare con il talento

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Kwaliteiten	الصفات	Якості	Qualités	Qualities
Vaardigheden	مهارات	Навички	Compétences	Skills
Talenten	مواهب	Таланти	Talents	Talents
Zorgzaam	رعاية	Турботливий	Bienveillance	Caring
Humoristisch	روح الدعابة	З почуттям гумору	Humoristique	Humorous
Geduldig	صبور	пацієнт	Patient	Patient
Eerlijk	صراحة	Справедливий	Honnête	Honest
Loyal	مخلص	Самовідданий	Loyal	Loyal
Opvrolijken	سطع	Підбадьорити	Réconforter	To cheer up
Rituelen	طقوس	Ритуали	Rituels	Rituals
Bescheiden	محتشم	Скромний	Modeste	Modest
Vastbesloten	يحدد	Рішучий	Déterminé à	Determined
Ruimdenkend	منفتح	Відкритий	Ouverture d'esprit	Open-minded
Overtuigend	مقنع	Переконливий	Persuasif	Convincing
Evenwichtig	متوازن	Збалансований	Equilibre	Balanced
Doelgericht	موجهة نحو الهدف	Цілеспрямований	Ciblé	Targeted
Belangstellend	مهتم بالامر	Зацікавлений	Intéressé	Interested
Tolerant	متسامح	Толерантний	Tolérant	Tolerant
Durf	تجرؤ	Сміливий	Audace	Dare
Doorzetter	انطلق	Здобувач	Persévérant	Go-getter
Bemiddelaar	وسيط	Посередник	Médiateur	Mediator
Vrijgevig	كريم	Щедрий	Généreux	Generous
Subtiel	رقيق	Тонкий	Subtil	Subtle
Veelzijdig	متعدد الجوانب والاستعمالات	Універсальний	Polyvalent	Versatile
Betrouwbaar	جدير بالثقة	Заслужує на довіру	Fiable	Trustworthy
Zelfverzekerd	واثق	Впевнений	Confiant	Confident
Ambitieux	طموح	Амбітний	Ambitieux	Ambitious
Dapper	شجاع	Хоробрий	Courageux	Courageous
Attent	وقور	Уважний	Attentif	Considerate
Spontaan	بطريقة عفوية	Спонтанний	Spontané	Spontaneous
IJverig	مجتهد	Старанний	Diligent	Diligent
Opgewekt	فرح	Збуджений	Joyeux	Excited
Toegewijd	مخلص	Посвячений	Dédié/ dévoué	Committed
Vastberaden	يحدد	Визначений	Déterminer	Determined
Gedisciplineerd	منضبط	Дисциплінований	Discipliner	Disciplined
Beheerst	يتقن	Контрольований	Maitrise	Controlled

6. Lavorare con il talento

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Savybės	Qualità	Cualidades	Ιδιότητες
Įgūdžiai	Abilità	Habilidades	Δεξιότητες
Talentai	Talenti	Talentos	Ταλέντα
Rūpestingas	Affettuoso	Cariñoso	Φροντιστικός
Turintis humoro jasmą	Umoristico	Humorístico	Υπομονετικός
Kantrus	Paziente	Paciente	Ειλικρινής
Sąžiningas	Onesto	Honesto	Πιστός
Ištikimas	Leale	Leal	Να ενθαρρύνω
Gebantis pras- kaidrinti nuotaiką	Incoraggiare	Animar	Τελεουργίες
Vertinantis Ritualus	Rituali	Rituales	Σεμνός
Kuklus	Modesto	Modesto	Αποφασιστικός
Ryžtingas	Determinato	Determinado	Ανοιχτόμυαλος
Atviras Naujoms Idėjoms	Mente aperta	Mente abierta	Πειστικός
Įtikinamas	Convincente	Convincente	Ισορροπημένος
Subalansuotas	Equilibrato	Equilibrado	Στοχευμένος
Kryptingas	Obiettivo	Objetivo	Ενδιαφερόμενος
Besidomintis	Interessato	Interesado	Ανεκτικός
Tolerantiškas	Tollerante	Tolerante	Τολμώ
Drįstantis Imtis Veiksmų	Grassetto	Atrevido	Δυναμικός
Veiklus ir iniciatyvus	Imprenditore	Emprendedor	Διαμεσολαβητής
Gebantis tarpininkauti	Mediatore	Mediador	Γενναιόδωρος
Dosnus	Generoso	Generoso	Λεπτός
Taktiškas	Impercettibile	Sutil	Ευέλικτος
Universalus	Versalite	Versátil	Αξιόπιστος
Patikimas	Affidabile	Confiable	Αυτοπεποίθητος
Savimi pasitikintis	Sicuro	Seguro	Φιλόδοξος
Ambicingas	Ambizioso	Ambicioso	Θαρραλέος
Drąsus	Coraggioso	Valiente	Προσεκτικός
Dėmesingas Kitiems	Considerato	Considerado	Αυθόρμητος
Spontaniškas	Spontaneo	Espontáneo	Επιμελής
Darbštus	Diligente	Diligente	Ενθουσιασμένος
Entuziastingas	Entusiasta	Entusiasmo	Αφοσιωμένος
Atsidavęs	Impegnato	Comprometido	Αποφασιστικός
Drausmingas	Determinato	Determinado	Πειθαρχημένος
Susivaldęs	Disciplinato	Disciplinado	Ελεγχόμενος
Kontroliuojamas	Controllato	Controlado	

7. Obiettivi personali

Olandese	Arabo	Ucraino	Francese	Inglese
Doel	هدف	Мета	But	Goal
Droombaan	وظيفة احلامي	Омріяна робота	Job derêve	Dream job
Trede	خطوة	Крок	Etape	Step
Richting	اتجاه	Напрямок	Direction	Direction
Realistisch	واقعي	Реалістичний	Réaliste	Realistic
Actiepunten	نقاط العمل	Точки дії	Points d'action	Action points
Verlangen	رغبة	Бажати	Désir	To desire
Bereikbaar/ Onbereikbaar	متاحة/غير متاحة	Досяжно/ недосяжно	réalisable/ inaccessible	Attainable/unattainabl
Stappenplan	دليل تفصيلي	Дорожна карта	Feuille de route	Roadmap
Vrijwilligerswerk	عمل تطوعي	Волонтерська робота	Travail bénévole	Voluntary work
Halen	يحضر	Отримати	Réaliser	To get
Wens	امنية	Бажання	Désir	Wish

Lituano	Italiano	Spagnolo	Greco
Tikslas	Obiettivo	Objetivo	Στόχος
Svajonių darb	Lavoro dei sogni	Trabajo soñado	Όνειρο δουλειάς
Žingsnis	Superato	Paso	Βήμα
Kryptis	Direzione	Dirección	Κατεύθυνση
Realistiškas	Realista	Realista	Ρεαλιστικός
Veiksmi	Punti di azione	Puntos de acción	Σημεία δράσης
Noras	Volere	Desear	Να επιθυμώ
Pasiekiamas / Nepasiekiamas	Raggiungibile/Irra- ggiungibile	Alcanzable/ inalcanzable	Εφικτός/ ανεφίκτος
Planas	Tabella di marcia	Hoja de ruta	Χάρτης δρόμου
Savanoriška veikla	Lavoro volontario	Trabajo voluntari	Εθελοντική εργασία
Gauti	Ottenere	Conseguir	Να παίρνω
Noras	Desiderio	Deseo	Επιθυμία

Appunti:

Appunti:

Appunti:

Appunti:

Appunti:

