

WORKSHOP

60 DE MINUTE

Cum *facem* alegeri

Un workshop de 60 de minute despre mecanismul din spatele alegerilor noastre și de ce oboseala ne conduce mult mai mult decât credem.

Bazat pe cercetarea națională CREDU *Dincolo de Umbre*.

Fără judecată. Fără liste de sfaturi.

Cu un flashcard personal pe care îl iei acasă.

FORMAT

Workshop interactiv

DURATA

60 de minute

PUBLIC

Deschis tuturor

LIVRABIL

Flashcard personal

CREDU - CENTRUL PENTRU CERCETARE, EDUCAȚIE ȘI COMUNICARE ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ

WWW.CREDU.RO

CONTACT@CREDU.RO

Ai făcut vreodată ceva despre care știi că nu îți face bine, dar ai făcut-o oricum?

Nu ești singur. Și nu e lipsă de voință. Cercetarea CREDU *Dincolo de Umbre* a descoperit că în spatele comportamentelor noastre nesănătoase nu stă ignoranța sau slăbiciunea. Stă un mecanism precis, documentat, pe care aproape nimeni nu îl vede. Oboseala decizională. Iar acest workshop îl face vizibil și te ajută să faci ceva concret cu el.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN 60 DE MINUTE

Trei lucruri pe care *le faci în acest workshop*

01

Înțelegi de ce alegem cum alegem

Afli cum funcționează oboseala decizională: de ce la finalul unei zile grele creierul alege automat cel mai rapid mecanism de recompensă disponibil. Și de ce informația corectă, singură, nu schimbă nimic.

02

Te recunoști în propriile tipare

Prin exerciții scurte și conversație facilitată, identifici umbrele emoționale, sociale și cognitive care îți conduc comportamentele. Și cum le normalizezi fără să-ți dai seama.

03

Pleci cu comportamente identificate

Completezi flashcard-ul personal: unul sau mai multe comportamente identificate de tine, cu umbrele lor, și un pas concret de făcut în săptămâna aceasta.

STRUCTURA WORKSHOPULUI

60 de minute. 5 secvențe.

12
MIN

SECVENȚA 1 · DESCHIDERE

Două întrebări care schimbă publicul

Începem cu o întrebare adresată tuturor. Fără introduceri lungi. Primul moment de recunoaștere colectivă și primul zâmbet.

12
MIN

SECVENȚA 2 · MECANISMUL

Oboseala decizională explicată simplu

Cum funcționează creierul când e epuizat. Date din cercetarea CREDU și o cercetare internațională. În limbaj uman, fără jargon.

14
MIN

SECVENȚA 3 · RECUNOAȘTERE

Umbrele din spatele alegerilor tale

Exercițiu individual: identifici umbrele emoționale, sociale și cognitive care îți alimentează comportamentele. Scrii pe flashcard-ul tău. Nu prezinți decât dacă vrei.

14
MIN

SECVENȚA 4 · DIALOG

Ce nevoie reală încercă să rezolve?

Discuție în grupuri mici. O singură întrebare: ce nevoie reală se ascunde în spatele comportamentului compensator? Răspunsurile te vor surprinde.

8
MIN

SECVENȚA 5 · ACȚIUNE

Comportamentele tale. Pașii tăi.

Completezi flashcard-ul personal. Unul sau mai multe comportamente identificate, umbrele lor și un pas concret de făcut mâine.

BAZAT PE CERCETARE REALĂ

Nu importăm modele. *Avem datele noastre.*

„Nu este lipsa de voință. Este epuizare. Societatea glorifică performanța, dar ignoră autoreglarea.”

— SPECIALIST, CERCETAREA NAȚIONALĂ CREDU, 2025-2026

Un obicei nesănătos nu dispare când îl interzici. Dispare când nevoia din spatele lui găsește un alt răspuns.

— MESAJUL CENTRAL, PROGRAMUL ALEGERI PENTRU SĂNĂTATE, CREDU

20

medici și specialiști intervievați din 7 domenii medicale.

1.200

oameni intervievați în cercetarea națională CREDU.

300

mesaje și răspunsuri narative analizate din populația generală.

65%

dintre angajații români raportează stres frecvent la locul de muncă.

1 din 4

angajați români în zona de risc de burnout în 2025.

7

domenii medicale reprezentate, de la medicina de familie la psihiatrie și oftalmologie.

C E I E I A C A S A

Comportamentele tale. *Identificate de tine.*

C R E D U · A L E G E R I P E N T R U S Ă N Ă T A T E

Flashcard-ul meu din acest workshop

Comportamente pe care le recunosc în mine:

Umbrele care le alimentează:

Un pas concret pe care îl pot face mâine:

C R E D U . R O · C O N T A C T @ C R E D U . R O

Pleci cu comportamente identificate de tine.

Nu e o listă de sfaturi primită de la altcineva. Sunt unul sau mai multe comportamente pe care *tu* le-ai identificat, umbrele pe care *tu* le-ai numit și pașii pe care *tu* i-ai ales.

Cercetarea CREDU arată clar: schimbările care au funcționat au fost mici, clare, repetitive, simple. Orice micro-pas asumat bate orice plan de viață nerealizat.

P E N T R U C I N E

Oricine face alegeri. *Adică toată lumea.*

Echipe si companii

O inițiativă de wellbeing care oferă un instrument real, nu o sesiune de motivație.

Evenimente si conferinte

Format compact de impact: sesiune de deschidere, breakout sau stand-alone.

Scoli si universitati

Adaptat pentru studenți, profesori și părinți. Limbaj accesibil, fără cunoștințe prealabile.

Oricine

La un festival, bibliotecă, comunitate locala sau online: deschis tuturor.

ÎNSCRIE-TE LA WORKSHOP

60 de minute. *O perspectivă nouă.*

Trimite-ne un email la adresa de mai jos si ne ocupăm noi de tot.
Îți confirmăm locul, data și tot ce ai nevoie să știi înainte să vii.

Înscrie-te la contact@credu.ro

Scrie-ne la contact@credu.ro cu subiectul „Vreau să mă înscriu”
și revenim în cel mai scurt timp.

CREDU · contact@credu.ro · www.credu.ro · 0723 176 672

