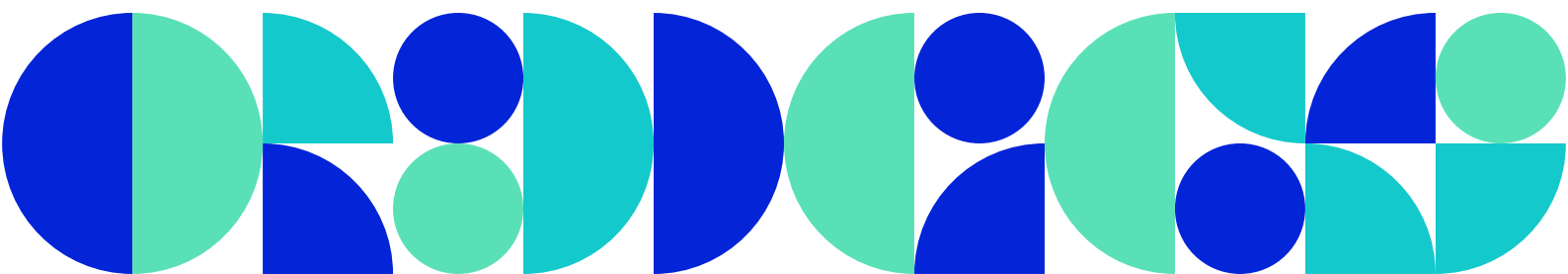
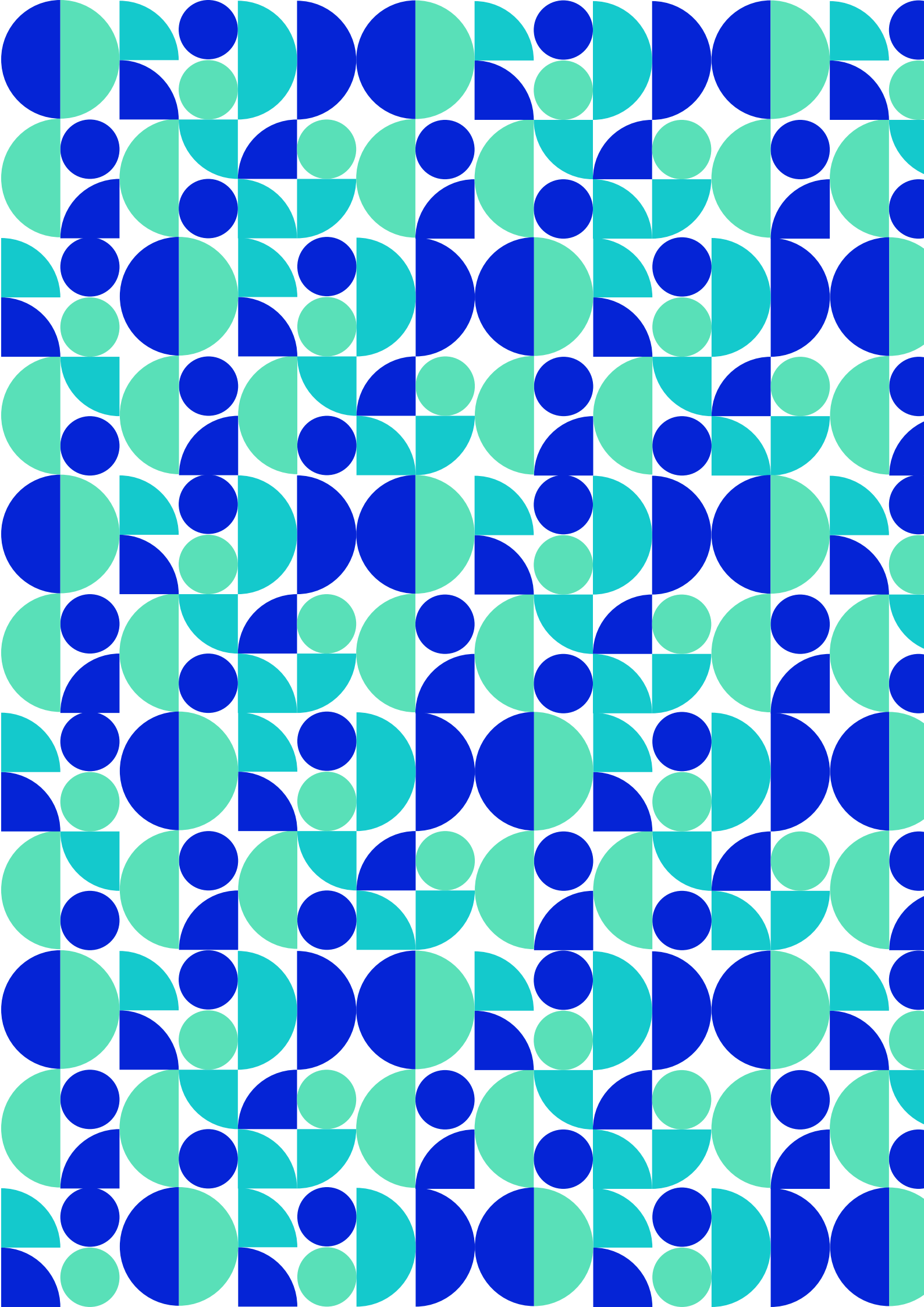


Guidebook

CONTENTS

01. Introduction	03
02. Green Comp Framework	21
03. Research on Territories	29
04. Methodologies	67
<i>Future Me</i>	69
<i>Boot Camp</i>	89
<i>Mirror to Horizons</i>	121
<i>Sun Energy Lab, Wind Energy Lab & Fest It Up!</i>	139
05. Conclusions	167





01.

Introduction

methodologies in this guidebook. By focusing on these aspects, we prepare young people for a changing job market and empower them to contribute to a more sustainable world.

talen naar mogelijke studierichtingen en loopbanen. Wij geloven sterk dat jongeren het beste leren (en later ook werken) als ze vertrekken vanuit zichzelf.

Volgens het European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP) is de groene economie een van de snelst groeiende sectoren in Europa, met een toenemende vraag naar werknemers met de juiste vaardigheden. Deze groene transitie vergt nieuwe vaardigheden en competenties. Jongeren moeten niet alleen begrijpen hoe hernieuwbare energie, circulaire economie en milieubeheer werken, maar ook bredere 21e-eeuwse vaardigheden ontwikkelen zoals kritisch, probleemoplossend en systemisch denken. Alpha Skills ondersteunt jongeren in het ontwikkelen van die green skills door hen actief te betrekken bij hun leerproces met interactieve installaties, bootcamps en andere participatieve methodes. Jongeren worden gestimuleerd om een breed scala aan carrièremogelijkheden te verkennen, los van geslacht, socio-economische status of eerdere studiekeuzes.

Deze twee uitgangspunten, talentontwikkeling en duurzaamheid, zijn verweven in alle materialen en methodieken in dit Guidebook. Door hierop in te zetten, bereiden we jongeren voor op een veranderende arbeidsmarkt én moedigen we hen ook aan om actief bij te dragen aan een meer duurzame wereld.

sviluppo di queste green skills coinvolgendoli attivamente nel processo di apprendimento attraverso installazioni interattive, Bootcamp e altri metodi partecipativi. I ragazzi sono incoraggiati a esplorare una vasta gamma di possibilità professionali, indipendentemente da genere, background socio-economico o scelte educative precedenti.

Questi due principi fondamentali—sviluppo dei talenti e sostenibilità—sono alla base di tutti i materiali e le metodologie di questa guida. Concentrandoci su questi aspetti, prepariamo i giovani a un mercato del lavoro in evoluzione e li rendiamo protagonisti nella costruzione di un mondo più sostenibile.

propria identitate și de la punctele lor forte.

Potrivit Centrului European pentru Dezvoltarea Formării Profesionale (CEDEFOP), economia verde este unul dintre cele mai dinamice sectoare în creștere din Europa, cu o cerere tot mai mare de lucrători care dețin competențele potrivite. Această tranziție verde implică nu doar cunoștințe despre energie regenerabilă, economia circulară și managementul mediului, ci și dezvoltarea unor competențe esențiale ale secolului XXI, cum ar fi gândirea critică, rezolvarea de probleme și gândirea sistemică.

Alpha Skills încurajează o abordare centrată pe tineri, în care aceștia își pot contura viitorul profesional pornind de la cine sunt și de la ce pot face cel mai bine, fiind în același timp pregătiți să contribuie activ la construirea unei economii sustenabile și inovatoare.

Alpha Skills sprijină dezvoltarea competențelor verzi în rândul tinerilor prin implicarea activă a acestora în procesul de învățare, folosind instalații interactive, Bootcamp-uri și alte metode participative. Tinerii sunt încurajați să exploreze o gamă largă de posibilități de carieră, indiferent de gen, context socio-economic sau alegeri educaționale anterioare.

Cele două principii fundamentale – dezvoltarea talentelor și durabilitatea – sunt integrate în toate materialele și metodologiile prezentate în acest ghid. Prin concentrarea asupra acestor aspecte, îi pregătim pe tineri pentru o piață a muncii în continuă schimbare și îi împuternicim să contribuie activ la construirea unei lumi mai sustenabile.

How to Use This Guidebook?

EN | This guidebook is designed as a flexible and modular tool. Educators and youth workers can use the different components individually or combine them into a full-year program. These tools can be found in the guidebook:

- **FutureMe:** Adaptations of proven methodologies that help young people think about their future and study choices.
- **Bootcamp:** Guidelines and formats for organizing career-oriented activities with a focus on experiential learning.
- **Mirror to Horizons:** Worksheets and activities that encourage young people to reflect on their talents and potential career paths.
- **Sunenergy Lab, Wind Energy Lab & Fest It Up!:** Interactive installations and workshops that immerse young people in the world of the green economy.

Each of these tools will be explored in detail during the following chapters.

Welcome to Alpha Skills!

NL | Dit Guidebook is ontworpen als een flexibele en modulaire tool. Onderwijsprofessionals en jeugdwerkers gebruiken de verschillende onderdelen afzonderlijk of combineren ze tot een volledig jaarprogramma. Deze tools zijn terug te vinden in de Guidebook:

- **FutureMe:** adaptaties van bewezen methodieken om jongeren te laten nadenken over hun toekomst en studiekeuzes.
- **Bootcamp:** richtlijnen en formats om loopbaangerichte activiteiten te organiseren met focus op ervaringsgericht leren.
- **Mirror to Horizons:** werkbladen en opdrachten waarmee jongeren reflecteren over hun talenten en mogelijke loopbanen.
- **Sunenergy Lab, Wind Energy Lab & Fest It Up!:** interactieve installaties en workshops die jongeren onderdompelen in de wereld van de groene economie

Elk van deze tools wordt in detail onderzocht in de volgende hoofdstukken.

Welkom bij Alpha Skills!

IT | Questa Guida è stata progettata come uno strumento flessibile e modulare. Gli operatori dell'istruzione e i youth worker possono utilizzare le diverse sezioni singolarmente oppure combinarle in un programma completo per l'intero anno. Gli strumenti inclusi nella Guida sono:

- **FutureMe:** adattamenti di metodologie collaudate che stimolano i giovani a riflettere sul proprio futuro e sulle scelte di studio.
- **Bootcamp:** linee guida e format per organizzare attività orientate al futuro professionale, con un focus sull'apprendimento esperienziale.
- **Mirror to Horizons:** schede di lavoro e attività che aiutano i giovani a riflettere sui propri talenti e sulle possibili carriere.
- **Sunenergy Lab, Wind Energy Lab & Fest It Up!:** installazioni interattive e workshop che immergono i giovani nel mondo dell'economia verde.

Ognuno di questi strumenti sarà analizzato in dettaglio nei capitoli successivi.

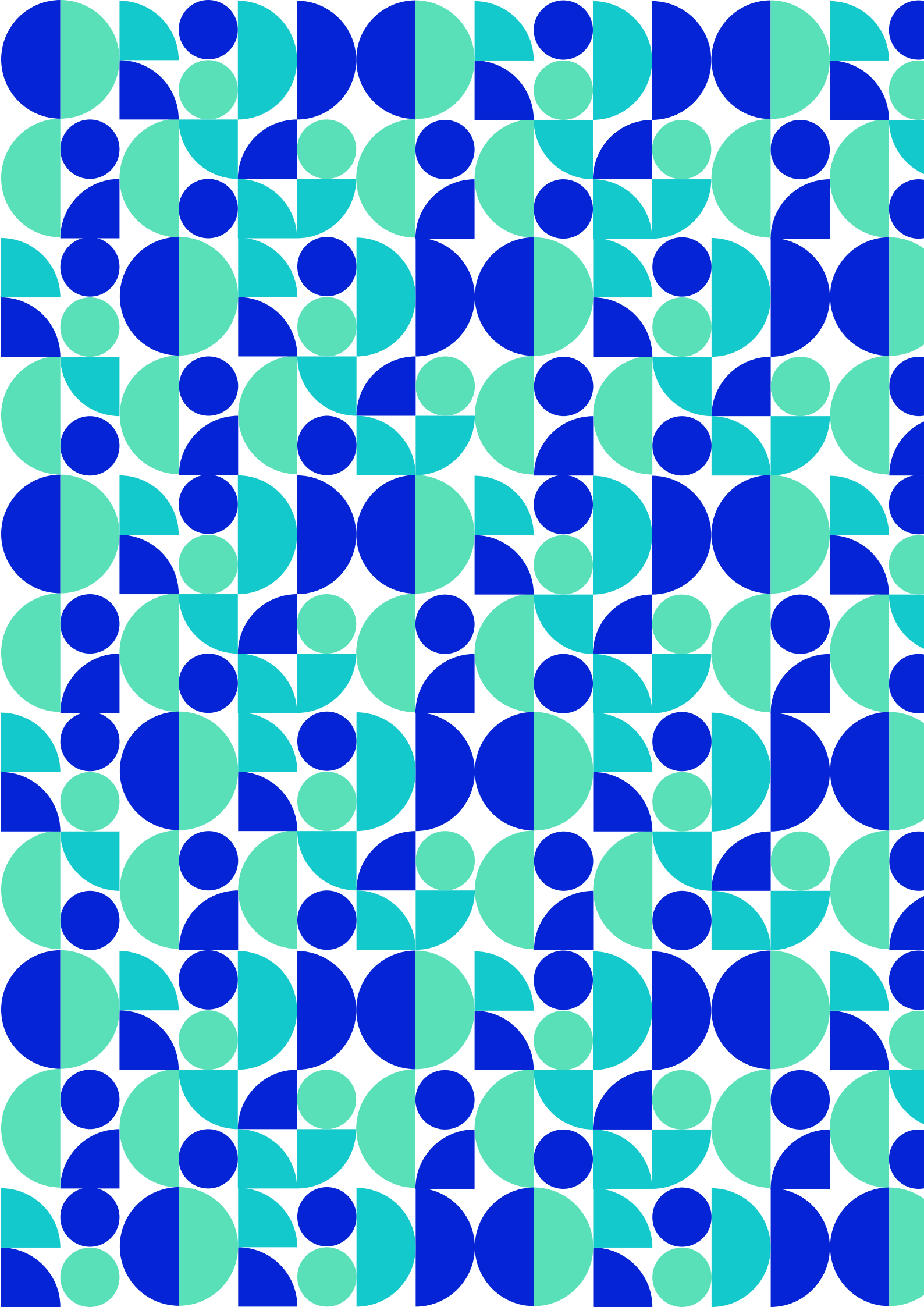
Benvenuti in Alpha Skills!

RO | Acest ghid este conceput ca un instrument flexibil și modular. Educatorii și lucrătorii de tineret pot utiliza diferitele componente individuale, în funcție de nevoile grupului, sau le pot combina într-un program complet desfășurat pe parcursul unui an. Aceste instrumente pot fi găsite în guidebook:

- **FutureMe:** Adaptări ale unor metodologii validate, care îi ajută pe tineri să reflecteze asupra viitorului lor și a alegerilor educaționale, oferindu-le sprijin structurat în procesul de luare a deciziilor și dezvoltare personală.
- **Bootcamp:** Ghiduri și formate pentru organizarea de activități orientate spre carieră, cu accent pe învățarea experiențială, menite să implice activ tinerii și să le ofere contexte practice pentru explorarea profesiilor și a propriilor interese.
- **Mirror to Horizons:** Fișe de lucru și activități care încurajează tinerii să reflecteze asupra talentelor lor și a posibilelor trașee profesionale, sprijinindu-i în procesul de auto-cunoaștere și orientare în carieră.
- **Sunenergy Lab, Wind Energy Lab & Fest It Up!:** instalații interactive și ateliere care îi introduc pe tineri în universul economiei verzi, oferindu-le o experiență practică și captivantă legată de energia regenerabilă și sustenabilitate.

Fiecare dintre aceste instrumente va fi explorat în detaliu în capitolele următoare. Bun venit în Alpha Skills!

Welkom bij Alpha Skills!



02.

Green Comp Framework

recycling, while Italy focused more on critical thinking, equity, and systemic vision. Beyond the official framework, participants also highlighted the importance of environmental awareness, strategic thinking, creativity, empathy, and teamwork. Interestingly, many of these competences are already part of the GreenComp structure, suggesting that the concept remains relatively unknown and requires broader dissemination.

For respondents, green jobs are those that promote sustainability, environmental protection, and both human and economic development. They are seen as ethical and responsible roles that help safeguard natural resources. This understanding is broadly shared, although it often remains somewhat general.

Belgische enquête - uitten echter hun onzekerheid over hoe een “groene mentaliteit” de arbeidsmarkt concreet zal beïnvloeden. Dit benadrukt de noodzaak van een langetermijnvisie.

Bij vragen naar prioriteiten binnen GreenComp, verschilden de antwoorden sterk: België en Roemenië benadrukten duurzaamheid en recycleren, terwijl Italië de focus legde op kritisch denken, gelijkheid en een duidelijke visie. Naast het officiële kader benadrukten de deelnemers ook het belang van milieubewustzijn, strategisch denken, creativiteit, empathie en samenwerken. Interessant is dat veel van deze competenties reeds deel uitmaken van het GreenComp referentiekader. Dit suggereert dat het concept nog relatief onbekend is en verdere verspreiding vraagt.

Voor de respondenten zijn groene banen functies die duurzaamheid, milieubescherming en zowel menselijke als economische ontwikkeling bevorderen. Ze worden gezien als ethische en verantwoordelijke functies die bijdragen aan het beschermen van natuurlijke hulpbronnen. Deze visie wordt breed gedeeld, al blijft ze vaak vrij algemeen.

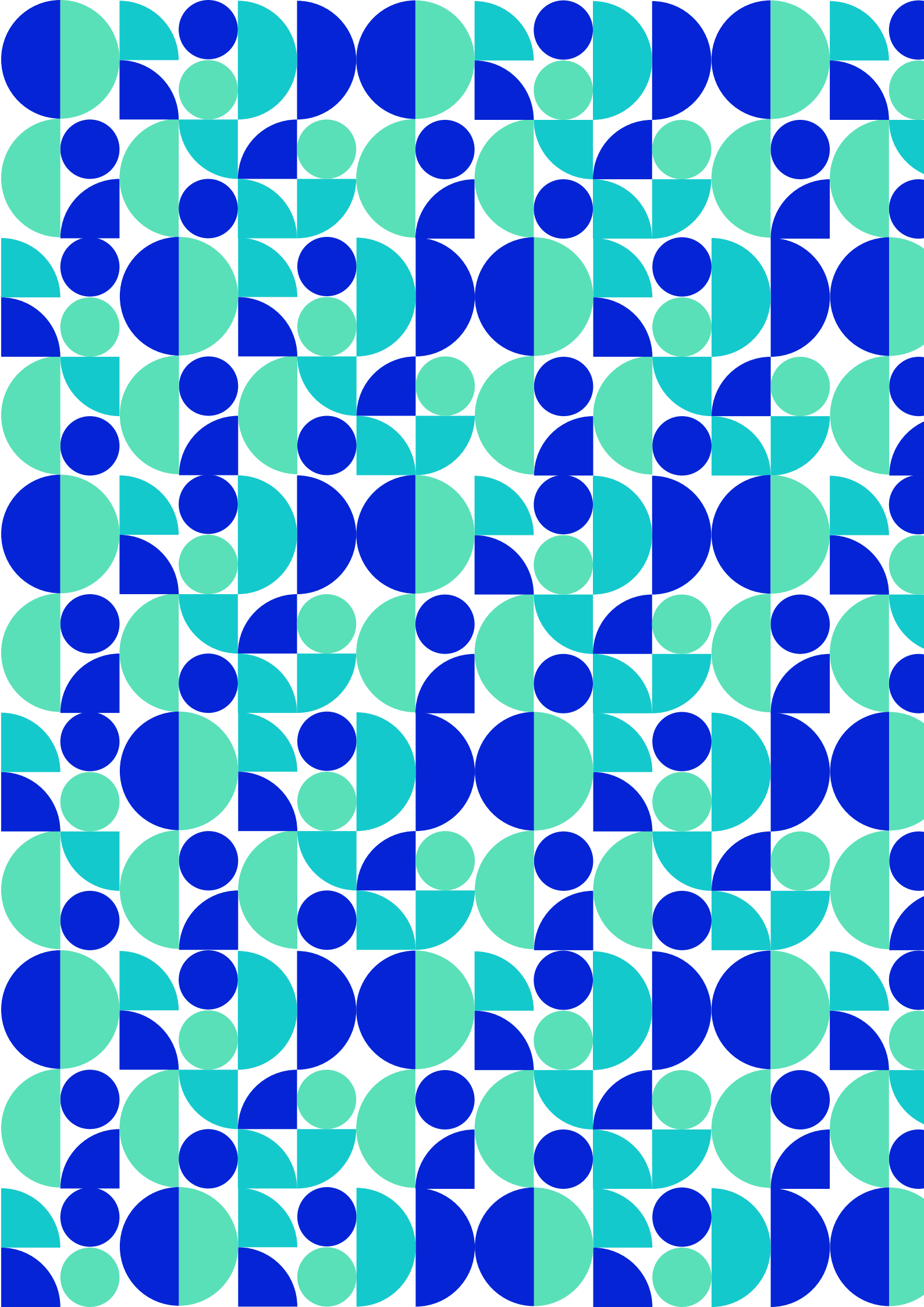
conomia circolare, con maggiore attenzione all’impatto ambientale e all’energia rinnovabile. Ci si aspettava anche un aumento del lavoro da remoto e di ambienti di lavoro eco-consapevoli. Tuttavia, molte persone, soprattutto nell’indagine Het Beroepenhuis, hanno espresso incertezza su come una “mentalità verde” avrà effettivamente un impatto sul mercato del lavoro, indice della necessità di una visione a lungo termine.

Alla domanda specifica sulle priorità di GreenComp, le risposte sono state molto diverse: Belgio e Romania hanno posto l’accento su sostenibilità e riciclo, mentre l’Italia si è concentrata maggiormente su pensiero critico, equità e visione sistemica. Oltre al quadro ufficiale, i/le partecipanti hanno anche sottolineato l’importanza della consapevolezza ambientale, del pensiero strategico, della creatività, dell’empatia e del lavoro di squadra. È interessante notare che molte di queste competenze sono già parte integrante della struttura di GreenComp, il che suggerisce che il concetto sia ancora relativamente sconosciuto e necessita di una maggiore diffusione.

Per gli/le intervistati/e i green jobs sono quei lavori che promuovono la sostenibilità, la tutela dell’ambiente e lo sviluppo sia umano che economico. Sono visti come ruoli etici e responsabili che contribuiscono alla salvaguardia delle risorse naturali. Questa prospettiva è ampiamente condivisa, sebbene rimanga spesso piuttosto generale.

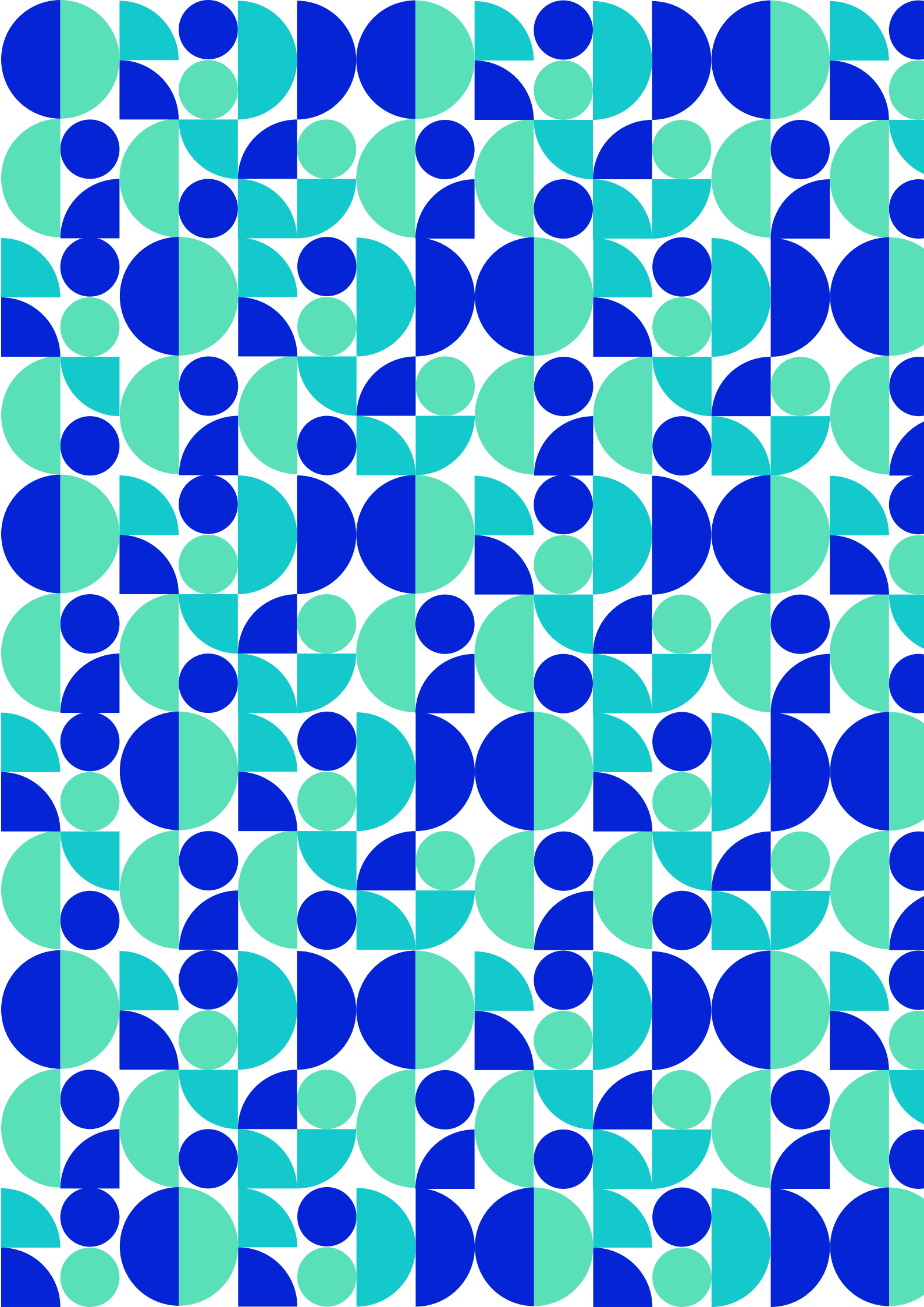
mediului și energiei regenerabile. De asemenea, s-a anticipat o creștere a muncii la distanță și a locurilor de muncă ecologice. Cu toate acestea, mulți – în special în sondajul Het Beroepenhuis – și-au exprimat incertitudinea cu privire la modul în care o „mentalitate verde” va afecta efectiv piața muncii, indicând necesitatea unei viziuni pe termen lung. Când au fost întrebați în mod specific despre prioritățile GreenComp, răspunsurile au variat foarte mult: Belgia și România au pus accentul pe durabilitate și reciclare, în timp ce Italia s-a concentrat mai mult pe gândirea critică, echitate și viziune sistemică. Dincolo de cadrul oficial, participanții au subliniat, de asemenea, importanța conștientizării mediului, a gândirii strategice, a creativității, a empatiei și a muncii în echipă. Este interesant de remarcat că multe dintre aceste competențe fac deja parte din structura GreenComp, ceea ce sugerează că conceptul rămâne relativ necunoscut și necesită o diseminare mai largă.

Pentru respondenți, locurile de muncă ecologice sunt cele care promovează durabilitatea, protecția mediului și dezvoltarea umană și economică. Acestea sunt considerate roluri etice și responsabile, care contribuie la protejarea resurselor naturale. Această înțelegere este larg împărtășită, deși rămâne adesea oarecum generală.



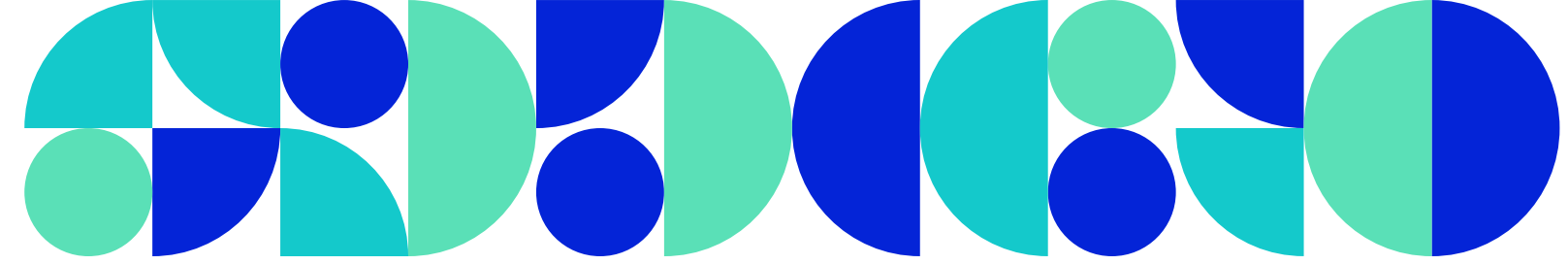
03.

Research on Territories



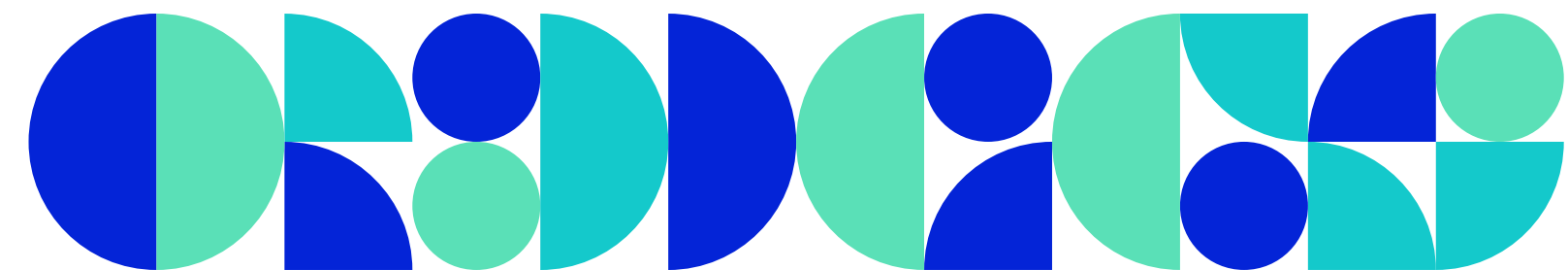
04.

Methodologies

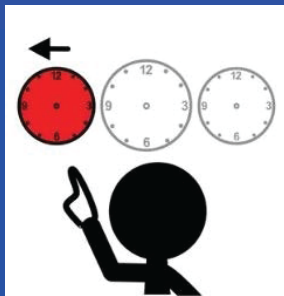


Future Me

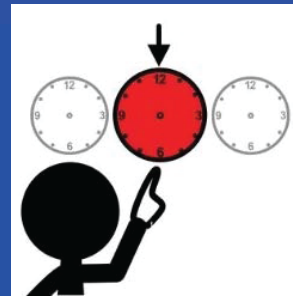
Studio Shift methodology



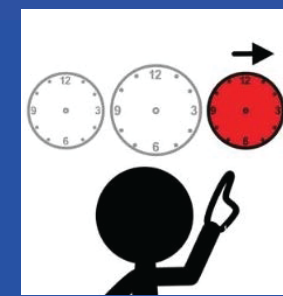
PAST

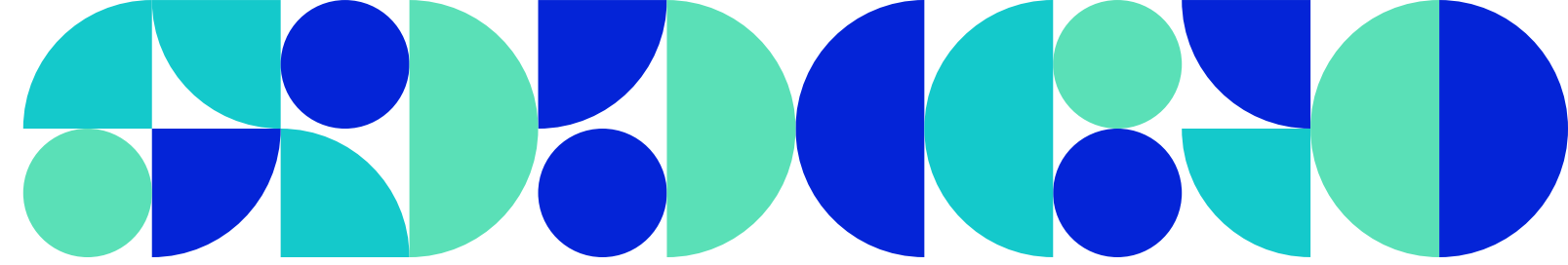


PRESENT



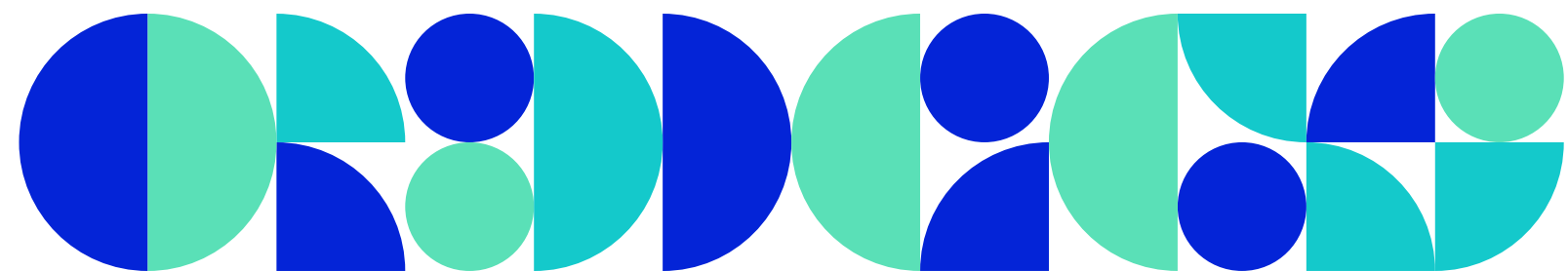
FUTURE





BootCamp

Cooperativa Margherita methodology



nurtures responsible citizenship and a proactive mind-set towards environmental sustainability.

These green components ensure that participants not only gain traditional transversal skills but also develop competencies in critical thinking, systems analysis, and active engagement in sustainability efforts, making GreenComp an integral part of BootCamp's impact. By systematically replicating these sustainability-focused activities, professionals can prepare young people for the future job market, where green skills are increasingly in demand, while also fostering a deeper connection with their communities and the environment.

den opdoen, maar maken hen ook vertrouwd met kritisch denken, systeemanalyse en actieve duurzaamheidsinspanningen. Door deze duurzaamheidsgerichte activiteiten systematisch te herhalen, kunnen begeleiders jongeren voorbereiden op de toekomstige arbeidsmarkt, waar groene vaardigheden steeds belangrijker worden, terwijl ze tegelijkertijd een diepere verbondenheid met hun gemeenschap en het milieu stimuleren.

temi della sostenibilità. Integrando sistematicamente attività e valutazione basate su GreenComp, i professionisti possono monitorare la crescita delle competenze di sostenibilità tra i partecipanti, garantendo che queste abilità restino pertinenti e applicabili anche dopo l'esperienza BootCamp. Questo approccio non solo migliora l'occupabilità dei giovani nei settori green emergenti, ma favorisce anche una cittadinanza responsabile e un atteggiamento proattivo verso la sostenibilità ambientale. Questi elementi green garantiscono che i partecipanti non solo sviluppino competenze trasversali tradizionali, ma anche capacità di pensiero critico, analisi sistemica e coinvolgimento attivo nei processi di sostenibilità, rendendo GreenComp una parte integrante dell'impatto del BootCamp. Replicando sistematicamente queste attività orientate alla sostenibilità, i professionisti possono preparare i giovani per il mercato del lavoro del futuro, dove le competenze green sono sempre più richieste, e al contempo favorire una connessione più profonda con le proprie comunità e con l'ambiente.

aceste abilități rămân relevante și aplicabile și după încheierea experienței BootCamp. Această abordare nu doar că sporește angajabilitatea tinerilor în sectoarele verzi emergente, ci și contribuie la formarea unei cetățenii responsabile și a unei mentalități proactive față de sustenabilitatea mediului.

Aceste componente verzi asigură faptul că participanții nu dobândesc doar competențe transversale tradiționale, ci dezvoltă și abilități în gândire critică, analiza sistemelor și implicare activă în eforturile pentru sustenabilitate, făcând din GreenComp o parte integrantă a impactului generat de BootCamp. Prin replicarea sistematică a acestor activități axate pe sustenabilitate, profesioniștii pot pregăti tinerii pentru piața muncii a viitorului, unde competențele verzi sunt tot mai căutate, contribuind totodată la formarea unei conexiuni mai profunde cu comunitatea și mediul înconjurător.

med decision-making.

Analytical thinking encourages students to observe, interpret, and evaluate situations thoughtfully. It involves breaking down problems, recognizing patterns, and drawing conclusions based on evidence. This skill is key to navigating challenges with confidence and strategy, both in academic contexts and beyond.

By explicitly focusing on these three core areas, the Boot Camp not only prepares students for future educational and professional paths but also helps them build a stronger, clearer understanding of who they are. It broadens their view of the world and deepens their insight into their own potential, paving the way for more informed, empowered choices ahead. These tools help transform the Boot Camp into more than a one-time event—they support a longer-term process of self-discovery and informed decision-making.

tieel om uitdagingen met zelfvertrouwen en strategie aan te gaan, zowel in academische contexten als daarbuiten.

Door expliciet aandacht te besteden aan deze drie kerngebieden, bereidt Boot Camp jongeren voor op hun toekomstige studies en loopbaan én helpt het hen om een sterker en duidelijker beeld te krijgen van wie ze zijn. Het verbreedt hun kijk op de wereld en verdiept hun inzicht in hun eigen potentieel. Daardoor maken ze beter geïnformeerde en meer zelfbewuste keuzes.

De 4 bovenstaande tools helpen om van Boot Camp meer te maken dan een eenmalig evenement: ze ondersteunen een langduriger proces van zelfontdekking en weloverwogen besluitvorming.

le giovani a costruire una comprensione più solida e chiara di sé. Ampia lo sguardo sul mondo e approfondisce la consapevolezza del proprio potenziale, aprendo la strada a scelte più informate e responsabili.

Questi strumenti contribuiscono a trasformare il Boot Camp in molto più di un evento puntuale: sostengono un processo di più lungo periodo di auto-scoperta e di decisione consapevole.

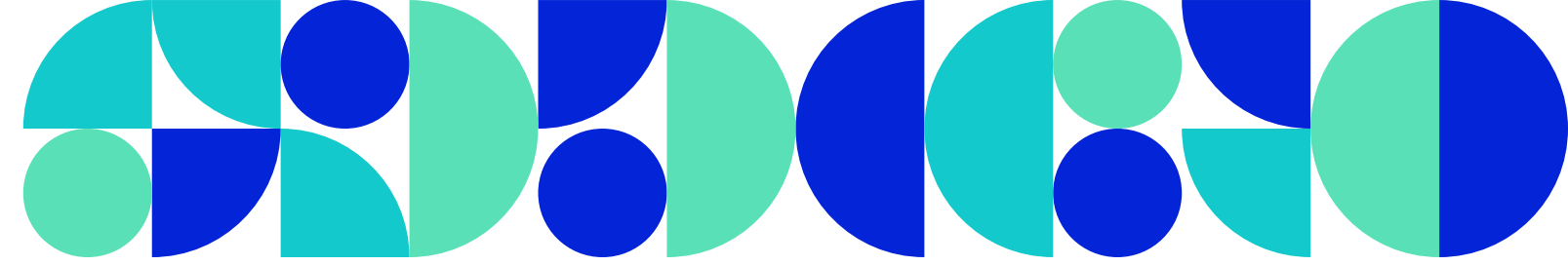
— calități cruciale în orice mediu de lucru sau de viață.

Abilitățile intelectuale se concentrează pe stimularea curiozității, gândirii critice și capacității de a înțelege și absorbi concepte noi. Aceste abilități îi ajută pe elevi să facă legături între ceea ce învață și modul în care aplică acele cunoștințe în moduri semnificative. Ele favorizează o mentalitate de învățare pe tot parcursul vieții și deschid ușa către un raționament mai complex și o luare de decizii în cunoștință de cauză.

Gândirea analitică încurajează elevii să observe, să interpreteze și să evalueze situațiile în mod atent. Aceasta implică analizarea problemelor, recunoașterea tiparelor și tragerea de concluzii pe baza dovezilor. Această abilitate este esențială pentru a face față provocărilor cu încredere și strategie, atât în context academic, cât și în afara acestuia.

Concentrându-se în mod explicit pe aceste trei domenii principale, Boot Camp nu numai că pregătește elevii pentru viitoarele parcursuri educaționale și profesionale, ci îi ajută și să-și construiască o înțelegere mai puternică și mai clară a identității lor. Le lărgeste viziunea asupra lumii și le aprofundează înțelegerea propriului potențial, pregătind terenul pentru alegeri mai informate și mai responsabile în viitor.

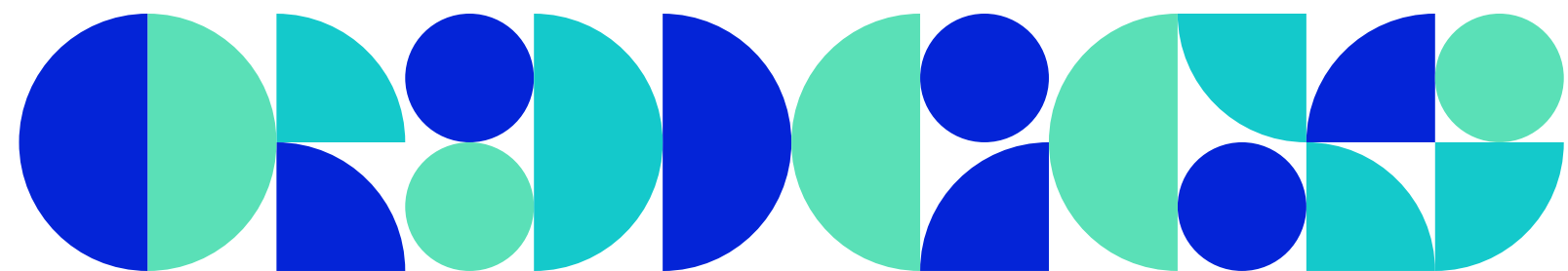
Aceste instrumente contribuie la transformarea Boot Camp-ului într-un eveniment mai mult decât unic – ele susțin un proces pe termen lung de descoperire de sine și de luare a unor decizii informate.



Mirror to Horizons

The Non-formal Career
Counseling Guide

Imago Mundi methodology



Mirror to Horizons

EN | This non-formal education guide for career counseling and guidance is designed to support students aged 13–15 in discovering their unique potential and making informed decisions about their educational and professional future. The main goal of the guide is to provide practical tools and interactive activities that facilitate self-awareness, clarification of personal interests and values, exploration of career opportunities, and the development of key skills necessary for success in an ever-evolving job market.

The activities and exercises in this guide draw on the experience of Imago Mundi psychologists, developed through years of working with students in career counseling and personal development workshops. The practical applications are divided into two sections:

- **Part I** is dedicated to students (13–15 years old) who have the ability to work on their own, going through a process of reflection, personality tests, and exercises, resulting in a career plan.
- **Part II** involves students (13–15 years old) in group activities, implemented with the support of teachers who guide them through questions, involve them in practical experiences, and facilitate the exchange of experiences and reflections among participants, while also encouraging individual reflection processes.

The objectives proposed for the Guide are:

1. Increasing the ability to understand oneself, identifying personal interests, values, and skills:
 - A better understanding of the influence that a positive self-image and high self-esteem exert on professional choices – self-knowledge: interests, values, personality traits
 - Formation of more complex

NL | Deze informele loopbaangids voor loopbaan- en studiekeuzebegeleiding is ontworpen om jongeren tussen 13-15 jaar te ondersteunen in het ontdekken van hun unieke potentieel en het maken van geïnformeerde beslissingen over hun (onderwijs)loopbaan. Het hoofddoel van deze gids is om praktische tools en interactieve activiteiten aan te reiken die zelfbewustzijn, verkenning van de eigen interesses en waarden, horizonverruiming van de arbeidsmarkt en het ontwikkelen van sleutelvaardigheden voor de steeds veranderende arbeidsmarkt bevorderen.

De activiteiten en opdrachten in deze gids zijn gebaseerd op de ervaring van de Imago Mundi psychologen, opgedaan tijdens jarenlang werken met jongeren in (onderwijs) loopbaanbegeleiding en workshops voor persoonlijke ontwikkeling.

De praktische toepassing is verdeeld in twee onderdelen:

- **Deel I** is bedoeld voor jongeren (13–15 jaar) die zelfstandig kunnen werken en een proces van reflectie, persoonlijkheidstesten en oefeningen doorlopen, die een carrièreplan als eindresultaat vormen.
- **Deel II** is betreft jongeren (13-15 jaar) bij groepsactiviteiten, die worden uitgevoerd met de steun van leerkrachten die hen begeleiden met vragen, hen betrekken bij praktische ervaringen en de uitwisseling van ervaringen en reflectie tussen deelnemers stimuleert, terwijl ze ook individuele reflectieprocessen aanmoedigen.

De vooropgestelde doelen van de gids zijn:

1. Het vermogen om zichzelf te begrijpen, persoonlijke interesses te herkennen, waarden en vaardigheden te identificeren vergroten.
 - Een beter begrip van de invloed die een positief zelfbeeld en een hoog zelf-

IT | Questa guida di educazione non formale all'orientamento scolastico e professionale è pensata per accompagnare studenti dai 13 ai 15 anni nella scoperta del proprio potenziale e nella scelta consapevole del proprio futuro formativo e lavorativo. L'obiettivo principale è fornire strumenti pratici e attività interattive che aiutano a sviluppare la consapevolezza di sé, chiarire interessi e valori personali, esplorare le opportunità professionali e costruire le competenze chiave necessarie per affrontare un mercato del lavoro in costante trasformazione.

Le attività e gli esercizi proposti si basano sull'esperienza degli psicologi di Imago Mundi, maturata attraverso anni di lavoro con studenti in percorsi di orientamento e laboratori di sviluppo personale.

Le applicazioni pratiche si suddividono in due sezioni:

- **Parte I**, rivolta a studenti (13–15 anni) in grado di lavorare in autonomia, seguendo un percorso composto da momenti di riflessione, test di personalità ed esercizi. Il percorso si conclude con la costruzione di un piano di carriera.
- **Parte II**, prevede attività di gruppo con studenti della stessa fascia d'età, guidate dagli insegnanti. Questi stimolano la riflessione con domande, propongono esperienze pratiche e facilitano lo scambio di esperienze tra i partecipanti, promuovendo allo stesso tempo un percorso individuale di consapevolezza.

Obiettivi proposti dalla Guida:

1. Aumentare la capacità di conoscere sé stessi, identificando interessi, valori e competenze personali
 - Comprendere meglio l'influenza che un'immagine positiva di sé e una buona autostima esercitano sulle scelte professionali – conoscenza di sé: interessi, valo-

RO | Acest ghid educațional non-formal pentru consiliere și orientare profesională este conceput pentru a ajuta elevii cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani să-și descopere potențialul unic și să ia decizii informate cu privire la viitorul lor educațional și profesional. Scopul principal al ghidului este de a oferi instrumente practice și activități interactive care să faciliteze conștientizarea de sine, clarificarea intereselor și valorilor personale, explorarea oportunităților de carieră și dezvoltarea competențelor cheie necesare pentru a avea succes pe o piață a muncii în continuă evoluție.

Activitățile și exercițiile din acest ghid se bazează pe experiența psihologilor Imago Mundi, acumulată de-a lungul anilor de lucru cu elevii în cadrul atelierelor de consiliere profesională și dezvoltare personală.

Aplicațiile practice sunt împărțite în două secțiuni:

- **Partea I** este dedicată elevilor (cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani) care au capacitatea de a lucra singuri, parcurgând un proces de reflecție, teste de personalitate și exerciții, care culminează cu elaborarea unui plan de carieră.
- **Partea II** a implică elevii (cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani) în activități de grup, implementate cu sprijinul profesorilor care îi ghidează prin întrebări, îi implică în experiențe practice și facilitează schimbul de experiențe și reflecții între participanți, încurajând în același timp procesele de reflecție individuală.

Obiectivele propuse pentru ghid sunt:

1. Creșterea capacității de a se înțelege pe sine, identificând interesele, valorile și abilitățile personale
 - O mai bună înțelegere a influenței pe care o imagine de sine pozitivă și o înaltă

