STAREA DE BINE, MINDFULNESS & REZILIENȚĂ ANTREPRENORIALĂ

Femei de la țară, împreună!

1

EmpowerHER Rural Business

Dezvoltarea Conștientă și Sustenabilă a Afacerilor Femeilor din Mediul Rural

EmpowerHER Rural Business
Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas

Un Proiect Erasmus+ I Cofinanțat de Uniunea Europeană



Ghid Practic. Modulul Întâi

EmpowerHER Rural Business

Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas

Cofinanțat de Uniunea Europeană

EmpowerHER
RURAL
Business, Balance & Bridges

EmpowerHER Rural Business

Dezvoltarea Conștientă și Sustenabilă a Afacerilor Femeilor din Mediul Rural

EmpowerHER Rural Business

Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas



1

STAREA DE BINE, MINDFULNESS & REZILIENȚĂ ANTREPRENORIALĂ

Ghid pentru Starea de Bine

EmpowerHER Rural Business

Dezvoltarea Conștientă și Sustenabilă a Afacerilor Femeilor din Mediul Rural

Despre proiectul EmpowerHER

EmpowerHER Rural Business este un proiect european care sprijină femeile antreprenoare și pe cele cu idei de afaceri din mediul rural să își dezvolte competențele antreprenoriale, vizibilitatea digitală și reziliența personală.

Prin formare practică și instrumente de wellbeing, proiectul susține dezvoltarea unor afaceri sustenabile și creșterea participării femeilor în ecosistemele antreprenoriale locale și europene.

Proiectul susține minim 25 de femei antreprenoare din mediul rural din Transilvania (cu focus pe județul Alba), România prin:

- workshopuri practice de dezvoltare antreprenorială
- competențe digitale pentru branding și promovare
- instrumente de wellbeing și management al stresului
- acces la o comunitate de sprijin și mentorat, acces la spațiul de coworking rural VIE HUB, un spațiu pentru lucrul la starea de bine, storytelling, vizibilitate digitală, întâlniri de lucru cu specialiști din domenii antreprenoriale conexe.
- participarea la un târg regional în Austria pentru creșterea vizibilității afacerilor locale și experimentarea/învățarea altor metode de promovare practicate în UE.

Inițiativa combină dezvoltarea antreprenorială cu dezvoltarea personală, creșterea rezilienței și prevenirea stresului - susținând în acest fel un mediu sustenabil pentru femeile din mediul rural.

Un proiect Erasmus+

Acțiune: Small-scale Partnerships in Adult Education
Cod proiect: KA210-ADU-000362384
Cofinanțat de Uniunea Europeană.

Starea de bine, Mindfulness & Reziliență în Business

Materiale și resurse disponibile pe www.viehub.ro

AUTOARELE GHIDULUI

Nicoleta Pfeffer-Barbela

Formator, Trainer Certificat Meditație Mindfulness & Consultant Dezvoltare Rurală

Nico Pfeffer-Barbela activează la intersecția dintre educația pentru starea de bine și cea pentru antreprenoriat. Este fondatoarea citySTILLE – Mindfulness Center Vienna (actual STILLNESS – THE SPACE), trainer certificat în educația adulților cu formare anteriară academică în domeniul economic și din 2014 facilitator certificat în meditație și mindfulness (Austria).

De peste zece de ani lucrează cu lideri, cu mediul academic sau organizații internaționale din Austria și România în sfera mindfulness, prevenirea stresului și dezvoltarea unui echilibru între aspectul personal și cel antreprenorial.
Prin experiența anterioară în microfinanțare și lucrul cu comunități rurale extinse din Transilvania, susține antreprenorii locali în dezvoltarea ideilor de business și a încrederii antreprenoriale bazate pe reziliență.
Stilul său de facilitare se bazează pe instrumente practice și personalizate care ajută participanții să transforme ideile în acțiuni concrete și să dezvolte afaceri sustenabile bazate pe echilibru și starea de bine.

www.citystille.com www.viehub.ro

Petra Christine Bernklau

Formator, Trainer în Educație Financiară & Facilitator Business Laughter Yoga

Petra Christine Bernklau este trainer și consultant de business specializat în educație financiară, Laughter Yoga și metode de învățare bazate pe psihologie pozitivă. Ca educator certificat pentru adulți, ea sprijină femei, antreprenori și organizații să își dezvolte claritatea financiară, gândirea economică și capacitatea de a lua decizii sustenabile în activitatea profesională și antreprenorială.

Abordarea sa este structurată și orientată spre rezultate, oferind perspective practice, optimiste și clare asupra dezvoltării economice și a managementului contabil al unei afaceri, utile atât pentru viitori antreprenori, cât și pentru cei aflați deja în activitate.

Petra facilitează workshopuri și programe care combină educația financiară, psihologia pozitivă și învățarea experiențială.
În cadrul proiectului EmpowerHER Rural Business, Petra contribuie cu expertiză în claritate financiară, mindset pozitiv și instrumente digitale pentru dezvoltarea afacerilor, susținând consolidarea încrederii, rezilienței și a spiritului de colaborare în comunitățile antreprenoriale.

www.smile2work.at

STAREA DE BINE, MINDFULNESS & REZILIENȚĂ ANTREPRENORIALĂ

Ghid dezvoltat pentru femei antreprenoare din mediul rural, cu elemente științifice

Acest ghid face parte din inițiativa EmpowerHER Rural Business și oferă instrumente practice pentru dezvoltarea rezilienței antreprenoriale, a clarității mentale și a capacității de adaptare în mediul economic actual.

Abordarea propusă combină perspective din neuroștiință, practici de mindfulness și experiența mediului rural, sprijinind femeile antreprenoare să își consolideze stabilitatea interioară, capacitatea de concentrare și comunicarea profesională.

Prin exemple, exerciții și reflecții, ghidul susține dezvoltarea din interior către exterior a unor afaceri sustenabile, conectate la resursele personale și la cele ale comunității.

Mindfulness & Reziliență Antreprenorială



Teme și Exerciții Practice prezente în cadrul ghidului

01 Mindfulness & Creierul antreprenorial
Stresul sau atenția conștientă influențează comunicarea în business.

02 Gestionarea atenției
Focusare și prioritizare într-un context rural cu roluri multiple.

03 Ascultarea fără reacție
Comunicarea cu compasiune este posibilă în spațiul prezenței.

04 Inteligența emoțională și leadership
Încredere, Empatie și Relații Sănătoase în Comunitate - la țară și oriunde.

05 Comunicare și prezență în business
Voce calmă, contact vizual și mesaje clare în interacțiunile profesionale.

06 Reziliență în fața incertitudinii
Adaptarea la schimbări economice și contexte imprevizibile.

07 Încredere în contexte publice
Gestionarea emoțiilor înaintea prezentărilor și întâlnirilor profesionale.

8. Natura ca spațiu de reflecție
Respirația ”verde” și contactul cu natura susțin claritatea mentală.

9. Ritmul naturii și dezvoltarea afacerii
Mindfulness, răbdarea, și ciclurile de creștere în antreprenoriat.

10. Echilibru interior și sustenabilitate economică
Starea de prezență ca bază pentru decizii clare și afaceri durabile.

ALTE PRACTICI COMPLEMENTARE UTILIZATE ÎN GHID

Psihologie Pozitivă Și Yoga Râsului

Exercițiile de psihologie pozitivă și Yoga Râsului ACTIVEAZĂ, cresc starea de bine și coeziune în grup. Acestea se bazează pe principii din psihologia pozitivă și cercetările despre impactul emoțiilor pozitive asupra performanței și rezilienței în mediul profesional.

În context antreprenorial, practicile de Yoga Râsului și principiile psihologiei pozitive susțin dezvoltarea unei stări mentale constructive, care favorizează claritatea în luarea deciziilor, crește încrederea în interacțiunile profesionale și contribuie la o comunicare mai deschisă și colaborativă în comunitățile de business.

Ghidul prezintă pe scurt fundamentele teoretice ale yoga râsului, optimismului și ale psihologiei pozitive, precum și exemple și exerciții practice, ușor de aplicat individual sau în grup. Acestea pot fi integrate în activitatea zilnică, în întâlniri profesionale sau în contexte de lucru colaborativ, sprijinind energia, reziliență și coeziunea în echipe și comunități antreprenoriale.

PROTOCOALE RAPIDE DE RECUPERARE DIN STRES

Autoreglarea emoțională în situații antreprenoriale

Aceste micro-practici pot fi aplicate rapid în situații precum negocieri, conflicte sau momente de epuizare, susținând o reacție mai calmă, o comunicare mai clară și decizii mai echilibrate.

În activitatea antreprenorială pot apărea frecvent momente de presiune: negocieri dificile, conflicte sau stări de epuizare. În aceste situații, câteva minute de reglare conștientă pot ajuta la recâștigarea clarității și a echilibrului.

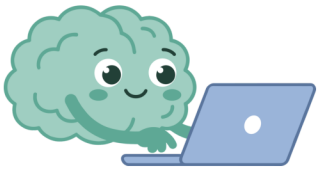


- Respirație pentru calmare rapidă
- Pauză înainte de a răspunde într-o situație tensionată
- Revenirea atenției în prezent pentru claritate

1. MINDFULNESS & CREIERUL ANTREPRENORIAL

Stresul sau atenția conștientă influențează comunicarea în business

În activitatea antreprenorială, creierul procesează constant informații, emoții și presiuni externe. Atunci când apare stresul, sistemul nervos activează mecanismele de „luptă sau fugi”, ceea ce poate reduce claritatea gândirii, capacitatea de concentrare și calitatea comunicării.



Mindfulness este capacitatea de a fi conștient de momentul prezent — de gânduri, emoții și senzații — într-un mod deschis și fără judecată.

Cercetările din neuroștiință arată că atenția conștientă și practicile de mindfulness pot susține autoreglarea emoțională și pot îmbunătăți modul în care luăm decizii în situații complexe. Creierul are o capacitate remarcabilă de adaptare, numită neuroplasticitate, ceea ce înseamnă că experiențele și practicile repetate de “destresare” pot crea spatiul pentru noi conexiuni neuronale și noi soluții.

Studiile arată că aproximativ 47% din timpul în care suntem treji mintea nu este prezentă ci orientată către trecut sau viitor. Revenirea atenției în prezent permite reacții mai calme și decizii dintru-un spațiu psihic confortabil. Pentru antreprenori, această capacitate devine o competență importantă: a observa reacțiile automate si a crea un spațiu pentru alegere conștientă. Răspund și nu reacționez automat!

Exercițiul 1 – Respirația conștientă



Durată: 1 minut

1. Inspiră normal pe nas.
2. Observă mișcarea pieptului sau a abdomenului.
3. Expiră lent, dublu ca și timpul de inspirație.
4. Repetă de câteva ori, menținând atenția asupra respirației.

Acest exercițiu simplu ajută la calmarea sistemului nervos și la recâștigarea clarității înaintea unei conversații sau decizii importante.

Acest exercițiu crează SPAȚIU și este util în situații în care ai nevoie de centrare.

2. GESTIONAREA ATENȚIEI

Focusare și prioritizare într-o viață cu multe roluri

În viața de zi cu zi, multe femei din mediul rural fac mai multe lucruri în același timp. Avem grijă de familie, de gospodărie, de afacere, de comunitate. Telefonul sună, cineva cere ajutor, apare o problemă de rezolvat.

Când sunt prea multe lucruri deodată, mintea obosește și atenția se împrăștie. În astfel de momente putem deveni grăbite, iritate sau ne este greu să luăm decizii clare.

Practica mindfulness ne ajută să revenim la momentul prezent și să ne concentrăm pe un singur lucru odată. Atunci când ne aducem atenția înapoi la ceea ce facem, mintea se liniștește, iar lucrurile devin mai clare.

Gestionarea atenției nu înseamnă să facem mai mult. Înseamnă să facem lucrurile pe rând, cu mai multă prezență și liniște.

Uneori, doar câteva momente de respirație sau o scurtă pauză în natură pot ajuta mintea să se așeze și să ne întoarcem la activitate cu mai multă claritate. Practicile simple de atenție conștientă sunt folosite în multe programe de mindfulness pentru a sprijini concentrarea și echilibrul interior.

Exercițiul 1 – Ascultarea conștientă

Durată: 1–2 minute . Alege un moment sa stai liniștită.

1. Închide ochii sau relaxează privirea.
2. Ascultă toate sunetele din jurul tău.
3. Observă fiecare sunet fără să îl judeci: un zgomot, o voce, vântul, pașii, mașina...
4. Lasă sunetele să vină și să plece fără să te agăți de ele.

Acest exercițiu ajută la adunarea atenției și la calmarea minții.

Exercițiul 2 – Focalizarea pe o sarcină



Durată: 1-2 minute. Alege o activitate simplă - scris, citit, gătit, aspirat, lucrul la calculator etc.

1. Decide să faci doar acel lucru pentru câteva minute.
2. Dacă apar alte gânduri sau distrageri, revino ușor la activitatea ta.

Acest exercițiu ne învață să lucrăm cu mai multă atenție și mai puțină grabă, ceea ce crește eficiența și satisfacția finalizării acelui lucru.

3. ASCULTAREA FĂRĂ REACȚIE

Comunicarea cu compasiune este posibilă în spațiul prezenței

În comunitățile rurale, relațiile dintre oameni sunt foarte importante. Ne întâlnim des, lucrăm împreună, colaborăm sau discutăm despre proiecte și idei. De multe ori însă, în conversații, reacționăm repede: întrerupem, ne grăbim să răspundem sau interpretăm imediat ceea ce spune cealaltă persoană.

Ascultarea conștientă este o abilitate care ne ajută să fim mai prezenți în conversații. În loc să pregătim imediat răspunsul, învățăm să ascultăm cu atenție și cu răbdare.

Atunci când cineva se simte cu adevărat ascultat, dialogul devine mai calm și mai clar. Acest lucru este important mai ales în comunități mici, unde colaborarea și încrederea sunt esențiale pentru dezvoltarea unei afaceri.

Mindfulness ne învață să ne observăm reacțiile și să creăm un mic spațiu înainte de a răspunde. Din spațiul PREZENȚEI putem alege un răspuns mai calm și mai respectuos, poate chiar mai vesel - așa încât momentul sau ziua să ne fie altfel.

Exercițiu: Ascultă înainte să răspunzi



Într-o conversație:

1. Ascultă până la capăt ce spune cealaltă persoană. Fă o scurtă pauză înainte să răspunzi.
2. Întreabă-te: „Am înțeles cu adevărat ce a vrut să spună?”
3. Continuă să asculți...întreabă-te din nou, este nevoie să răspund acum sau mai ascult?
4. De ce are celalalt intr-adevăr nevoie?

Această mică pauză poate transforma felul în care comunicăm.

4. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI LEADERSHIP



Încredere, Empatie și Relații Sănătoase în Comunitate - la țară și oriunde

În comunitățile rurale, oamenii se cunosc și se întâlnesc des. Lucrăm împreună, colaborăm, ne ajutăm și uneori avem și opinii diferite. În aceste situații, felul în care înțelegem emoțiile – ale noastre și ale celorlalți – devine foarte important.

Inteligența emoțională înseamnă capacitatea de a observa, înțelege și gestiona emoțiile. Când suntem conștiente de ceea ce simțim, putem comunica mai clar și putem evita reacțiile impulsive.

Cercetările din neuroștiință vorbesc despre neuroni oglindă – celule ale creierului care ne ajută să înțelegem emoțiile celorlalți oameni. Acestea se activează atunci când observăm expresiile, tonul vocii sau starea unei persoane. De aceea, uneori simțim imediat dacă cineva este trist, tensionat sau bucuros.

Această capacitate naturală de empatie ne ajută să construim relații bazate pe încredere și respect. Pentru femeile antreprenoare din mediul rural, astfel de relații sunt esențiale pentru colaborare, sprijin și dezvoltarea comunității.

Exercițiu – Empatia în dialog

Durată: 2–3 minute



Atunci când o persoană este supărată sau tensionată, încearcă să nu dai sfaturi despre cum ar trebui sa fie altfel....ci încearcă să vezi ceea ce este acum, acolo.

- „Îți văd furia."
- „Percep multă tristețe în ceea ce spui."
- „Îmi dau seama că situația aceasta este importantă pentru tine."

Apoi poți adăuga o apreciere sinceră: „Îmi amintesc de multe situații în care ai arătat atâta putere și bunătate."

Acest mod de comunicare creează spațiu pentru înțelegere și reduce tensiunea în conversații.

Nu intotdeauna o persoana are nevoie de sfaturi ci de ascultare cu compasiune și prezență.

5. COMUNICARE ȘI PREZENȚĂ ÎN BUSINESS

Voce calmă, contact vizual și mesaje clare în interacțiunile profesionale

În antreprenoriat, comunicarea este prezentă în fiecare zi: atunci când vorbim cu clienți, când prezentăm un produs, când discutăm prețuri sau când negociem o colaborare. Felul în care vorbim poate influența încrederea și rezultatul unei conversații.

Comunicarea conștientă înseamnă să fim prezente și calme în dialog, să ascultăm cu atenție și să exprimăm clar ceea ce dorim. Tonul vocii, postura corpului și contactul vizual transmit adesea la fel de mult ca și cuvintele.

În negocieri, oamenii reacționează nu doar la preț sau la ofertă, ci și la energia conversației. O voce calmă, un mesaj clar și o atitudine deschisă pot transforma o discuție tensionată într-un dialog constructiv.

Atunci când încetinim ritmul conversației, respirăm înainte de a răspunde și formulăm ideile simplu, comunicarea devine mai clară. Acest lucru este foarte util în situații precum negocieri, stabilirea prețurilor sau prezentarea unei oferte.

Exercițiul – Claritatea mesajului în negociere

Durată: aproximativ 2 minute

Pregătește modul în care vei explica o ofertă sau un preț. În acest exercițiu, respirația te ajută să vorbești mai calm și mai clar.



1. Inspiră lent înainte de a începe să vorbești.
2. Spune pe scurt ce oferi.
3. Fă o mică pauză și respiră.
4. Explică valoarea produsului sau serviciului.
5. Respiră din nou calm.
6. Spune clar propunerea ta (prețul sau condițiile colaborării).

<u>Exemplu simplu:</u>
„Acest produs este realizat manual și durează câteva ore pentru a fi finalizat.”
(pauză scurtă – respiră)
„Am ales materiale naturale și multă atenție la detalii.” *(pauză scurtă – respiră)*
„Prețul meu pentru acest produs este ...”

Aceste pauze scurte de respirație ajută vocea să rămână calmă, iar mesajul devine clar și sigur în timpul unei negocieri. În acest fel, tu ”vei conține” într-adevăr acel produs și acel preț.

6. REZILIENȚĂ ÎN FAȚA INCERTITUDINII

Adaptarea la schimbări economice și contexte imprevizibile

În antreprenoriat, lucrurile nu merg întotdeauna exact cum am planificat. Pot apărea schimbări de prețuri, perioade cu mai puțini clienți, întârzieri sau situații neașteptate. În mediul rural, aceste schimbări pot fi legate și de sezon, vreme sau piață.

Reziliența înseamnă capacitatea de a rămâne stabilă și de a merge mai departe chiar și atunci când apar dificultăți. Nu înseamnă că problemele dispar, ci că învățăm să le privim cu mai mult calm și să găsim soluții pas cu pas.

Mindfulness ne ajută să observăm situația fără panică și să ne întrebăm: Care este următorul pas posibil? Această abordare reduce stresul și sprijină luarea unor decizii mai clare.

Pentru femeile antreprenoare, reziliența înseamnă și încredere în propriile resurse, în experiența acumulată DAR și în sprijinul comunității și al altor femei!

Exercițiul 1 – Planul de rezervă



Gândește-te la o situație care poate apărea în activitatea ta. Exemple: o rezervare anulată, o comandă amânată, costuri mai mari la materiale. Întreabă-te:

1. Care ar fi o alternativă posibilă?
2. Pe cine pot contacta pentru o parere?
3. Ce pot ajusta aici?

Acest exercițiu dezvoltă gândirea flexibilă și pregătirea pentru situații neprevăzute.

Exercițiul 2 – Valoarea muncii mele



Durată: 2 minute
Când apare îndoiala sau presiunea de a reduce prea mult prețul:

1. Amintește-ți munca din spatele produsului sau serviciului tău.
2. Gândește-te la timpul, experiența și atenția pe care le investești.
3. Spune în gând de 10 ori: „Munca mea are valoare.”

Acest exercițiu ajută la menținerea încrederii și a clarității în perioade mai dificile.

7. ÎNCREDEREA ÎN CONTEXTE PUBLICE

Gestionarea emoțiilor înaintea prezentărilor și întâlnirilor profesionale

Pentru multe femei antreprenoare, momentele în care trebuie să vorbească în public pot aduce emoții puternice. Poate fi vorba despre prezentarea unui produs la un târg, explicarea unei idei într-o întâlnire sau discutarea unei colaborări cu un client.

Este normal să apară emoții precum teamă sau nesiguranță. Corpul reacționează prin respirație mai rapidă, tensiune sau gânduri grăbite. În aceste momente, câteva respirații calme și o structură simplă a mesajului pot ajuta foarte mult.

Un instrument foarte util în astfel de situații este storytelling-ul – urmatoarea tema a proiectului nostru și capacitatea de a spune pe scurt și la orice ora din zi și din noapte, povestea produsului sau a ideii tale. O poveste autentică ajută oamenii să înțeleagă mai bine munca ta și creează o conexiune naturală cu cei care te ascultă.

În loc să încerci să explici multe detalii tehnice, poți spune cum a apărut ideea, cum lucrezi și ce înseamnă pentru tine această activitate. Acest mod de prezentare este mai ușor de spus și mai ușor de reținut de către cei care ascultă. Și UNIC!



Exercițiu de Vorbire în Public

Înainte de a vorbi despre produsul sau serviciul tău în public, respiră calm și adu atenția în momentul prezent. Crează ideea de spațiu în jurul tău. Apoi reflectă la trei întrebări principale și la trei răspunsuri pentru care simți emoția, înainte de a vorbi:

01) Ce îmi place cu adevărat la ceea ce fac?
Ce mă bucură sau mă inspiră în această activitate? *Inspiră, expiră, răspunde-ți.*

02) Cu ce resurse creez acest produs sau serviciu?
Câtă atenție, timp și pricepere pun în munca mea? *Inspiră, expiră, răspunde-ți.*

03) Ce aduce acest produs sau serviciu valoros oamenilor?
Cum îi ajută sau ce le oferă produsul meu? *Inspiră, expiră, răspunde-ți.*

Aceste întrebări și răspunsuri te ajută să vorbești calm, autentic și clar despre munca ta. Povestea devine astfel mai naturală și creează o conexiune reală cu cei care te ascultă.

Atunci când conexiunea cu SINE este autentică apare forța personală.

8. NATURA - SPAȚIU PENTRU CLARITATE

Respirația ”verde” și contactul cu natura susțin claritatea mentală

Pentru multe femei din mediul rural, natura este deja o parte firească a vieții. Grădina, pădurea din apropiere, câmpurile sau dealurile pot deveni nu doar locuri de muncă, ci și spații de liniște și reflecție.

Cercetările din ultimele decenii arată că timpul petrecut în natură are efecte reale asupra stării de bine. În Japonia, practica numită Shinrin-yoku – cunoscută și ca „baie de pădure” – a fost studiată în universități și centre medicale încă din anii 1980. Această practică presupune petrecerea conștientă a timpului în pădure, cu atenție la respirație, mirosuri, sunete și senzațiile corpului.

Studiile realizate de cercetători precum Dr. Qing Li (Nippon Medical School, Tokyo) au arătat că plimbările lente în pădure pot reduce nivelul hormonilor de stres și pot sprijini sistemul imunitar. Alte cercetări din domeniul psihologiei mediului arată că natura susține refacerea atenției și claritatea mentală, mai ales atunci când mintea este obosită de activități intense, digitale sau de stres.

Momentele de conexiune cu natura pot deveni spații de reflecție, de respirație și reenergizare, de observare sau spații pentru a clarifica o situație.



Exercițiu – Baia de Pădure și Împământarea

Durată: 3–5 minute

Acest exercițiu poate fi făcut în natură sau, dacă nu este posibil, lângă o fereastră deschisă.

1. Respiră încet și observă natura din jur – copaci, cer, lumină sau sunete.
2. Închide ochii și lasă gândurile să se liniștească singure. Să fie ”absorbite” de pământ.
3. Dacă este posibil, stai desculță pe iarbă sau pe pământ și simte contactul cu solul.
4. La final, dă-ți voie să respiri cu padurea, copacul, cu bucata de iarbă din fața ferestrei.

Orice practică simplă făcută în natură ajută corpul să se relaxeze și aduce mai multă claritate mentală și ușurință în decizii. Natura amplifică starea de bine!




9. RITMUL NATURII ȘI DEZVOLTAREA AFACERII

Mindfulness, răbdarea, și ciclurile de creștere în antreprenoriat

Prin practicile mindfulness sau prezență conștientă, înțelegerea e simplă: observăm și învățăm de la natură că fiecare proces are ritmul său. Semințele au nevoie de timp pentru a încolți, plantele cresc treptat, iar recolta apare după multe etape de îngrijire.
La fel se întâmplă și în antreprenoriat. O afacere nu crește peste noapte. Este nevoie de răbdare, consecvență și de învățare continuă. Uneori există perioade mai active, iar alteori momente mai liniștite, în care lucrurile par să se miște mai încet. Nu poți trage de iarbă să crească mai repede!

Pentru femeile antreprenoare din mediul rural, această legătură cu ritmul naturii este esențială. Activitățile agricole, turismul sau producția artizanală urmează adesea sezoanele și ciclurile naturale. Există o înțelepciune a naturii pe care femeile de la țară și-o amintesc și o urmează.

A înțelege aceste ritmuri și a le percepe în corpul nostru, ne poate ajuta să privim dezvoltarea afacerii cu mai multă răbdare și echilibru. În loc să ne descurajăm atunci când rezultatele apar mai lent, putem vedea aceste perioade ca momente de pregătire, învățare și consolidare.

EXERCIȚIU – OBSERVĂ RITMURILE TALE

Durată: 3 minute

Desenează un cerc pe o foaie și împarte-l în patru părți, ca anotimpurile. Completează fiecare secțiune cu idei din activitatea ta:

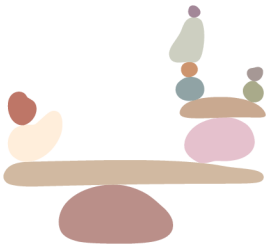


Primăvara – Când apar idei noi și energie de început?
Vara – Când mă simt cea mai activă și creativă?
Toamna – Când observ rezultate și trag concluzii?
Iarna – Când simt nevoia de odihnă și liniște?

Dă-ți voie să ai un ritm diferit!

Observă cum ritmurile pot fi influențate de anotimpuri, ciclurile lunii și propriul ritm interior. La fel ca în natură, și în viață există momente de creștere, retragere și regenerare.

10. ECHILIBRU INTERIOR ȘI SUSTENABILITATE ECONOMICĂ



Starea de prezență ca bază pentru decizii clare și afaceri durabile

În activitatea antreprenorială apar frecvent situații de presiune: negocieri, decizii financiare, relații cu clienți sau perioade de incertitudine. În aceste momente, modul în care ne gestionăm atenția și emoțiile influențează calitatea deciziilor.

Starea de prezență înseamnă a fi conștientă de ceea ce se întâmplă acum: respirația, corpul, emoțiile și contextul în care ne aflăm. Atunci când reușim să revenim pentru câteva momente în această stare, reacțiile devin mai calme, iar gândirea devine mai clară.

Cercetările din domeniul mindfulness și al neuroștiinței arată că momentele scurte de prezență pot reduce reacțiile impulsive și pot susține procesele cognitive legate de analiză, planificare și luarea deciziilor.

Pentru antreprenoare, această capacitate devine o resursă importantă. Prezența interioară susține comunicarea clară, stabilitatea emoțională și deciziile economice mai echilibrate.

Exercițiu – Cum sunt percepută de ceilalți?



Un antreprenor sustenabil este adesea perceput ca o persoană calmă, stabilă și de încredere.
O modalitate simplă de a înțelege cum ne văd ceilalți este să cerem feedback.

Alege două sau trei persoane cu care lucrezi: un client, un colaborator și/sau o prietenă.

Întreabă simplu:

- Cum mă percepi atunci când lucrăm împreună?
- Par o persoană calmă în comunicare?

Ascultă răspunsurile fără să te grăbești să le explici, completezi sau corectezi.

Acest exercițiu poate oferi o perspectivă valoroasă despre prezența ta profesională și modul în care echilibrul interior influențează relațiile de business.

RÂSETE ȘI ZÂMBETE

Semnale mici cu impact social puternic.
O perspectivă din punct de vedere al psihologiei pozitive

Râsul este un comportament uman universal. Oamenii râd în toate culturile și la orice vârstă.
Cercetătorii descriu râsul ca o reacție care implică corpul, creierul și interacțiunea socială. Mușchii faciali se mișcă, ritmul respirației se modifică, iar semnalele emoționale sunt procesate în creier.
Datorită acestei legături, zâmbetul și râsul sunt adesea studiate în cadrul cercetărilor privind emoțiile pozitive și interacțiunea umană.



PSIHOLOGIE POZITIVĂ ȘI YOGA RÂSULUI
Cele trei dimensiuni ale râsului

- **Corpul: Mușchii faciali se activează, iar ritmul respirației se modifică.**
- **Mintea: Creierul procesează semnalele emoționale asociate zâmbetului și râsului.**
- **Relațiile sociale: Oamenii râd mai des atunci când interacționează cu alții decât atunci când sunt singuri**. (Provine, 2000)

Deoarece râsul implică corpul, emoțiile și interacțiunea socială, acesta este adesea studiat în cadrul cercetărilor privind emoțiile pozitive și legăturile interumane.

Perspectiva psihologiei pozitive
Psihologia pozitivă studiază factorii care contribuie la bunăstarea umană, la emoțiile pozitive și la punctele forte.

În acest domeniu, umorul și râsul sunt adesea descrise ca resurse personale și sociale care pot favoriza interacțiunile pozitive și reziliența în viața de zi cu zi

UN RITUAL MATINAL DE TREI MINUTE

Fişă de lucru cu aplicarea celor trei elemente

Momentele mici de dimineață pot influența modul în care ne începem ziua. Acest scurt ritual leagă cele trei dimensiuni ale râsului prezentate în pagina anterioară: mintea, corpul și legăturile sociale.

Încearcă aceste trei momente simple în cadrul rutinei tale de dimineață.

Minutul 1: Un zâmbet înainte de a te trezi (Mintea)

Înainte să te dai jos din pat, ia-ți un moment pentru a te pregăti pentru noua zi. Zâmbește ușor și gândește-te la un lucru pozitiv pentru ziua care urmează.



Exemplu:
„Sunt curios să văd ce îmi rezervă ziua de azi."
„Voi aborda ziua de azi pas cu pas."

Gândul meu de dimineață:

_____

_____

_____

Minutul 2: Un zâmbet în oglindă (Corpul)

În timp ce te speli pe dinți sau pe față, privește-te în oglindă și zâmbește pentru o clipă. Acest mic gest fizic activează mușchii faciali implicați în zâmbet și râs.

Poate fi o modalitate simplă și prietenoasă de a-ți începe ziua.



Cum e să te întâmpini cu un zâmbet?

_____

_____

_____

Minutul 3: Un zâmbet împărtășit (Legături mai calde)

Gândește-te la o persoană pe care ai putea să o întâlnești astăzi. Imaginează-ți că o saluți deschis și cu un zâmbet. Zâmbetele și râsul împărtășite sunt semnale naturale de conexiune în interacțiunile dintre oameni.



Cui i-aș putea zâmbi astăzi?

O mică reamintire: ritualurile mici nu țin de perfecțiune. Ele vizează crearea unor mici momente de conștientizare în viața de zi cu zi.

Reflecție: După ce ai încercat acest ritual timp de câteva zile: Ce ai observat în legătură cu diminețile tale?

CERCUL RÂSULUI ÎN COMUNITATE

O scurtă exercițiu în grup

Râsul apare adesea în interacțiunile sociale. Un scurt moment de râs în grup poate crea o scurtă clipă de relaxare și de legătură între membrii grupului.

Bine ai venit: un scurt salut

Încălzire: Bătăi ușoare din palme sau mișcări ușoare

Râsete jucăușe: Contact vizual și râsete împărtășite

Pauză: Un scurt moment de liniște la final

Participarea este întotdeauna voluntară. Fiecare participă în modul în care se simte cel mai confortabil.

PROTOCOALE RAPIDE DE RECUPERARE DIN STRES

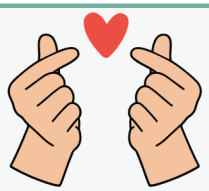
Autoreglarea emoțională în situații antreprenoriale dificile

În activitatea antreprenorială apar frecvent momente de presiune: negocieri dificile, conflicte, oboseală sau decizii importante. În aceste situații, corpul poate intra rapid în stare de tensiune, iar gândirea devine mai grăbită.

Cercetările din domeniul mindfulness și neuroștiințe arată că atenția adusă în corp și în respirație poate activa mecanismele naturale de calmare ale sistemului nervos. Chiar și **câteva secunde** de conștientizare pot ajuta la reducerea tensiunii și la recâștigarea clarității.

Aceste micro-practici sunt foarte scurte și pot fi folosite oriunde: înainte de o negociere, într-o conversație tensionată sau într-un moment de epuizare.

Exercițiul 1 – Freacă ușor degetele



Durată: 30 secunde

Freacă ușor degetul mare de arătător sau de celelalte degete.
Observă senzația pielii și mișcarea degetelor. Respiră calm de câteva ori.
Această mică mișcare ajută atenția să revină în corp și poate reduce tensiunea.

Exercițiul 2 – Închide ochii pentru câteva secunde



Durată: 30 secunde

Închide ochii strâns pentru câteva secunde, apoi relaxează-i. Repetă de două sau trei ori. Respiră lent și observă cum corpul începe să se relaxeze.
Această pauză scurtă ajută mintea să se oprească pentru un moment si aduce atenția într-un singur loc.

Exercițiul 3 – Mâna pe inimă



Durată: 30 secunde

Pune o mână pe zona inimii. Respiră calm și observă ritmul respirației și mișcarea pieptului.
Spune-ți în gând: „Sunt aici, alături de mine.”
Acest gest simplu activează o stare de stabilitate și siguranță în corp.

Aceste micro-pauze de câteva secunde pot ajuta antreprenoarele să revină la prezență, claritate și echilibru, chiar și în momentele mai tensionate ale activității profesionale. Practici simple precum respirația pentru calmare rapidă, o scurtă pauză înainte de a răspunde într-o situație tensionată sau revenirea atenției în momentul prezent pot susține o comunicare mai calmă și decizii echilibrate.

DOMENII INTEGRATE ÎN ACEST GHID

Cercetările susțin utilizarea următoarelor practici prezentate, în domeniul antreprenorial, în cadrul ghidului

- mindfulness și autoreglare emoțională
- exerciții de respirație și atenție
- practici de conectare cu natura
- psihologie pozitivă
- yoga râsului, activări legate de optimism și psihologie pozitivă

Aceste abordări sunt utilizate în programe de educație pentru adulți, leadership și wellbeing, contribuind la dezvoltarea rezilienței personale și a clarității în activitățile economice.

RESURSE ȘI REFERINȚE CONSULTATE:

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice.
- Davidson, R., & McEwen, B. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being.Nature Neuroscience.
- Jha, A. (2017). Peak Mind: Find Your Focus, Own Your Attention. HarperCollins.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
- Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. American Psychologist.
- Li, Q. (2018). Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Viking.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.
- Porges, S. (2011). The Polyvagal Theory. Norton.
- Kataria, M. (2002). Laugh for No Reason. Madhuri International.
- Bennett, M., & Lengacher, C. (2009). Humor and Laughter May Influence Health. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.

DECLARAȚIE DE RESPONSABILITATE (AUTHORS DISCLAIMER)

Conținutul acestui ghid reflectă experiența profesională, cercetarea și perspectiva autorilor în domeniile mindfulness, educație pentru adulți, wellbeing și dezvoltare antreprenorială. Materialul are scop educațional și oferă instrumente de reflecție, exemple și practici care pot sprijini dezvoltarea personală și profesională. Exercițiile și conceptele prezentate în acest ghid nu înlocuiesc consilierea psihologică, medicală sau alte forme de suport profesional specializat. Participanții sunt încurajați să adapteze practicile propuse la propriile nevoi și contexte personale sau profesionale. Responsabilitatea pentru modul în care informațiile și exercițiile din acest material sunt aplicate revine fiecărui utilizator.

DECLARAȚIE DE RESPONSABILITATE (EU DISCLAIMER)

Uniunea Europeană prin programul Erasmus+ nu este responsabilă pentru realizarea acestei publicații. Conținutul reflectă exclusiv punctul de vedere al autorilor, iar Uniunea Europeană și Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP) nu pot fi considerate responsabile pentru modul în care pot fi utilizate informațiile conținute în acest material.
Imaginile și elementele grafice utilizate în acest ghid sunt realizate de autori sau provin din biblioteci de imagini cu licență gratuită pentru utilizare educațională și non-comercială.

Autoare: Nicoleta Maria PFEFFER-BARBELA & Petra Christine BERNKLAU

EmpowerHER Rural Business - Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas
Proiect Cofinanțat de Uniunea Europeana prin programul Erasmus+ ADU, Parteneriate de Mică Anvergură.

EmpowerHER Rural Business

Dezvoltarea Conștientă și Sustenabilă a Afacerilor Femeilor din Mediul Rural

EmpowerHER
RURAL
Business, Balance & Bridges

GHID PRACTIC

STAREA DE BINE, MINDFULNESS & REZILIENȚĂ ANTREPRENORIALĂ

Acest instrument de învățare este dedicat femeilor din mediul rural care își doresc să își dezvolte sustenabil afacerea sau ideea, pornind de la echilibru interior, claritate și încredere.

Acest ghid face parte dintr-o serie de 3 ghiduri complementare:
- **Starea de bine, Mindfulness & Reziliență în Business**
- **Storytelling sau Povestea Afacerii, Idei, Dezvoltare și Comunitate**
- **Competențe Digitale pentru Dezvoltarea Afacerii**

Împreună, acestea oferă o abordare integrată: de la echilibru interior, la claritate strategică și instrumente digitale aplicate.

Nicoleta Pfeffer-Barbela
Petra Christine Bernklau

Proiect co-finanțat prin programul Erasmus+
Parteneriat România – Austria