

# TINERII POT!

## Metoda Interogării apreciative (IA)



# Descriere metodă

## Interogarea apreciativă (IA) – O călătorie spre succes!

- IA reprezintă o modalitate de a angaja oamenii într-un proces de schimbare auto-determinată.
- IA se concentrează mai degrabă pe ceea ce funcționează, și îndrumă pe oameni să își co-creeze viitorul.
- IA încurajează explorarea punctelor forte deja existente și a succeselor, pentru a instiga schimbare pozitivă.
- IA este, în esență, un set de principii de bază și idei care pot ajuta la schimbarea modelelor existente de gândire și genera noi conversații.
- IA se desprinde de metodele tradiționale de rezolvare a problemelor prin capacitatea sa de a-și transfera atenția acordată de la ceea ce nu funcționează, spre ceea ce funcționează deja.

## Principiile IA

- **POZITIVISM** – întrebările pozitive duc la schimbări pozitive
- **CONSTUCTIVISM** – cuvintele creează lumi
- **POETIC** – viața este exprimată prin povești
- **SIMULTANEITATE** – întrebările determină schimbare
- **ANTICIPARE** – imaginația conduce către acțiune

**Procesul IA are 5 pași: DEFINEȘTE, DESCOPERĂ, VISEAZĂ, PLANIFICĂ, DESTIN**

# DEFINEȘTE ȘI DESCOPERĂ

Care este rezultatul pe care mi-l doresc?

Ce element pozitiv caut să dezvolt?

Care sunt punctele mele forte?

Ce mi-a oferit bun, viața?

Ce m-a adus aici?

Care este punctul culminant al trecutului meu?

Ce anume apreciez și ce simt că se schimbă?

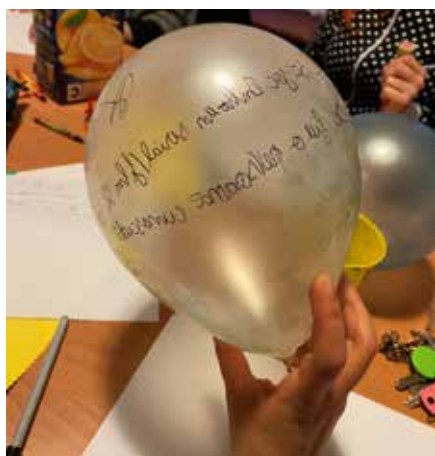


# WISEAZĂ

Ce aş putea deveni?

Ce ar putea merge bine în viitor?

Care este cel mai bun viitor pe care mi-l pot imagina?



În această etapă este recomandat ca tinerii să discute cu angajați și să descopere cum și-au construit aceștia parcursul profesional.



# PLANIFICĂ

De ce anume am nevoie pentru a ajunge acolo unde îmi doresc?  
Ce acțiuni trebuie să întreprind pentru a face lucrurile să se întâmple?



# DESTIN

Cum mă pot „împuternici”?  
Ce anume am nevoie să învăț?  
Ce ajustări pot face în viața mea?



“Întâlnirile m-au ajutat să mă cunosc mai bine și să definesc ce-mi doresc să fac mai departe. Mi-a plăcut foarte mult exercițiul cu fotografiile, activitatea cu piesele de puzzle. La fel de interesant mi s-a părut și provocarea de a ne face propria carte, dar și de a ne desena visul.” Alexandra, 17 ani

“Au fost povești cu subiecte diferite, emoționante și pline de învățături. Tinerii au ieșit din aceste întâlniri mult mai încrezători în forțele proprii, în cunoștințele dobândite până în prezent, în resursele pe care le au deja la îndemână, cât și de oamenii care îi inconjoară”. Daniela – consilier tineri, București

„Tinerii au fost foarte deschiși și implicați în activitățile organizate. Au îmbrățișat ideea de grup și s-au lăsat văzuți unii de ceilalți. Au avut curaj să reflecteze la propriul viitor și să își împărtășească experiențele, amintirile, impresiile, dar și temerile.” Laura – manager de caz, Bacău

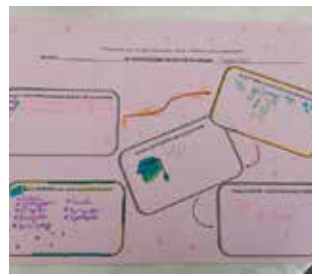
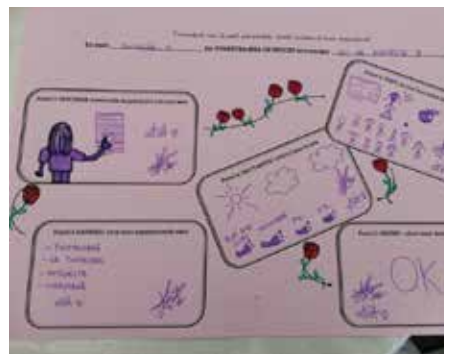
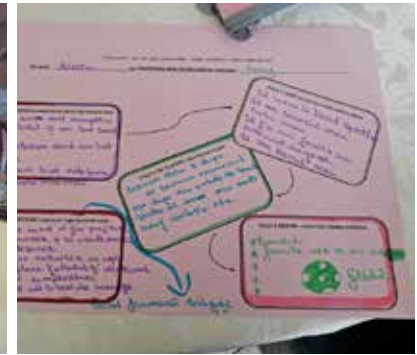
„După discuțiile despre calități, defecte, puncte tari și puncte slabe am descoperit împreună ce succese au realizat până acum fără să își dea seama, cum învățăm unii de la alții povestind situațiile prin care trecem și reacționăm, cum ne inspira acțiunile celuilalt de lângă noi și ce am face noi diferit în funcție de situația dată la momentul întâmplării”. Cristina, coordonator, Bacău

“La început tinerele au fost timide, retrase, reticente la ceea ce urma să facem împreună. Pe parcurs ce descopeream cei 5 pași IA atmosfera a devenit mai relaxantă și productivă, reușind în final să ne atingem obiectivul.” Simona, asistent social, Sibiu











[www.sos-satelecopiilor.ro](http://www.sos-satelecopiilor.ro)  
[sos@sos-satelecopiilor.ro](mailto:sos@sos-satelecopiilor.ro)

Calea Floreasca nr. 165, sector 1 București

Booklet realizat în cadrul proiectului TINERII POT!, proiect finanțat de PEPCO România  
Iunie 2021