



CULTIV
**ASSOCIAÇÃO
DE IDEIAS**
PARA A CULTURA E CIDADANIA



Finanțat de
Uniunea Europeană

Proiect nr. 2023-1-RO01-KA210-ADU-000155335

Sibiu, 29 mai 2025

COMUNICAT DE PRESĂ

Resurse gratuite pentru specialiștii care lucrează cu părinți singuri la finalul proiectului S.T.E.P. desfășurat în Sibiu și Alba Iulia

Asociația Sprijin pentru Mame anunță încheierea cu succes a proiectului „**S.T.E.P. – Single-parent Training and Empowerment Program**”, implementat în perioada decembrie 2023 – mai 2025 în două orașe din România (Sibiu și Alba Iulia) și 3 orașe din Portugalia (Samora Correia, Porto și Mafra), în parteneriat cu organizația Cultiv – Associação de Ideias para a Cultura e Cidadania din Portugalia și finanțat de Uniunea Europeană prin programul Erasmus+.

Desfășurat pe parcursul a 18 luni, proiectul a avut ca obiectiv principal sprijinirea părinților singuri din cele două țări în dezvoltarea abilităților socio-emoționale necesare pentru gestionarea provocărilor specifice acestui statut, obiectiv îndeplinit prin crearea cursului teoretic de educație socio-emoțională (online) și desfășurarea atelierelor practice cu prezență fizică, la care s-au putut înscrie părinții doritori.

În total, **45 de părinți singuri** s-au înscris în program și au participat activ la sesiunile practice desfășurate în perioada septembrie 2024 – ianuarie 2025. În România, au fost organizate ateliere în **Sibiu** (în format săptămânal și de weekend intensiv) și **Alba Iulia** (bilunar), reunind **26 de participanți**. În Portugalia, părinții au fost implicați în sesiuni organizate în **Samora Correia, Porto și Mafra**, cu un total de **19 participanți**. Activitățile practice au constat în **12 ateliere a câte 2 ore**, pentru fiecare grup în parte, cu accent pe dezvoltarea socio-emoțională prin metode de acțiune (jocuri de rol, reflecții ghidate, lucru în grup).



CULTIV
**ASSOCIAÇÃO
DE IDEIAS**
PARA A CULTURA E CIDADANIA



Finanțat de
Uniunea Europeană

Proiect nr. 2023-1-RO01-KA210-ADU-000155335

Trei rezultate principale ale proiectului S.T.E.P.

1. A fost creată platforma programului – **www.step-plus.com** – care găzduiește informații despre proiect și **cursul teoretic gratuit**, structurat în 4 module tematice, fiecare cu câte 3 capitole cu teme esențiale pentru viața emoțională și relațională a părinților:
 - **Autocunoaștere** (cu accent pe identitate, valori personale și nevoi emoționale);
 - **Emoții** (recunoașterea, exprimarea și reglarea emoțiilor);
 - **Comunicare** (stiluri de comunicare, ascultare activă și exprimarea asertivă a nevoilor);
 - **Relații** (dinamica relațiilor de familie, granițele sănătoase și echilibrul între roluri).Fiecare capitol include informații explicate clar, exemple concrete, întrebări de reflecție și sugestii de exerciții, oferind părinților un parcurs de învățare accesibil și aplicabil în viața de zi cu zi. Cursul poate fi accesat gratuit, pe baza creării unui cont de utilizator.
2. Facilitatorii programului au creat împreună un **ghid de lucru pentru specialiști**, care conține peste 60 de activități practice pentru grupuri de părinți, structurate pe cele patru teme ale cursului, recomandări metodologice și sugestii pentru lucrul în grup, fiind un instrument valoros pentru dezvoltarea socio-emoțională în context educațional sau terapeutic. Ghidul este o resursă practică pentru psihologi, consilieri, educatori parentali, lucrători sociali și alți profesioniști care sprijină părinții singuri și poate fi descărcat gratuit de pe platforma programului: <https://step-plus.com/ghid-de-activitati-pentru-dezvoltarea-socio-emotionala-a-adultilor/>

Participanții au fost încurajați să îmbine învățarea teoretică (accesibilă online, pe baza contului creat pe platformă) cu aplicarea practică a noțiunilor în cadrul atelierelor, contribuind astfel la consolidarea unor competențe esențiale în gestionarea emoțiilor, comunicare empatică și relaționare sănătoasă.



CULTIV
**ASSOCIAÇÃO
DE IDEIAS**
PARA A CULTURA E CIDADANIA



Finanțat de
Uniunea Europeană

Proiect nr. 2023-1-RO01-KA210-ADU-000155335

- Pe baza datelor colectate în timpul și după finalizarea programului, a fost realizat un **studiu privind eficacitatea programului**, care a analizat efectele intervenției asupra dezvoltării abilităților emoționale și sociale ale părinților beneficiari. Studiul arată o **îmbunătățire semnificativă a competențelor emoționale** ale participanților, în special în exprimarea emoțiilor, autoreglare și recunoașterea propriilor nevoi. Efectele au fost mai pronunțate în România, unde părinții au participat mai intens și în sesiuni mai frecvente, dar tendințele pozitive s-au regăsit și în Portugalia. O prezentare pe larg a studiului se regăsește pe platforma programului: <https://step-plus.com/s-t-e-p-research-study-measuring-the-emotional-benefits-for-single-parents/>

Informații suplimentare despre proiect, toate activitățile și fiecare fază a implementării, crearea programului și metodele folosite la atelierile practice au fost prezentate într-o conferință online organizată de Asociația Sprijin pentru Mame, care poate fi urmărită accesând acest link: <https://tinyurl.com/mry95j5d>.

Resursele dezvoltate în cadrul proiectului rămân disponibile gratuit pe platforma www.step-plus.com, contribuind în continuare la sprijinirea părinților care își cresc copiii singuri și a profesioniștilor care lucrează cu aceștia.

Contact

Corina David – președinte Asociația Sprijin pentru Mame

Email: corina@sprijinpentrumame.ro

Tel: 0724.216.991

Asociația Sprijin pentru Mame este o organizație non-guvernamentală, înființată în 2016, în Sibiu și are ca scop informarea, consilierea și sprijinirea familiilor (părinți și copii) pe plan social, educațional și psihologic. Asociația sprijină dezvoltarea sănătoasă a familiei prin oferirea de informații și bune practici din domeniile: psihologie, dezvoltare personală, parenting, educație informală și nonformală, naștere și alăptare, puericultură și creșterea copiilor, nutriție, sănătate, stil de viață, cuplu și familie.



CULTIV
**ASSOCIAÇÃO
DE IDEIAS**
PARA A CULTURA E CIDADANIA



**Finanțat de
Uniunea Europeană**

Proiect nr. 2023-1-RO01-KA210-ADU-000155335

Proiectul S.T.E.P. – Single-parent Training and Empowerment Program a fost finanțat de Uniunea Europeană prin programul Erasmus+, Acțiunea cheie KA210-ADU – Parteneriate la scară mică în educația adulților (nr. proiect 2023-1-RO01-KA210-ADU-000155335).
