



FONDUL SOCIAL EUROPEAN PLUS (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Prioritate: P9.Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității

Obiectiv specific: ESO4.7_Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și derecalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale Titlu Apel: Competențe digitale pentru piața muncii - Regiuni mai puțin dezvoltate Titlu proiect: ProFormDigital Cod Apel: PEO/375/PEO_P9/OP4/ESO4.7/PEO_A34 Cod proiect: 336828

CUM ALEGI UN STIL DE VIAȚĂ PRIETENOS CU MEDIUL

Alegerea unui stil de viață prietenos cu mediul nu este doar o responsabilitate individuală, ci o investiție în viitorul nostru și al generațiilor viitoare. Fiecare alegere cotidiană are impact asupra planetei.

1. CONCEPTE FUNDAMENTALE

Ce este sustenabilitatea?

Sustenabilitatea se referă la capacitatea de a satisface nevoile prezente fără a compromite generațiile viitoare. Aceasta înseamnă:

- Utilizarea responsabilă a resurselor naturale
- Reducerea amprente ecologice personale
- Protecția ecosistemelor și biodiversității
- Promovarea justiției sociale și egalității

Amprenta ecologică

Măsura cantității de pământ și apă necesare pentru a susține stilul nostru de viață. În prezent, omenirea consumă resurse la o rată cu 75% mai mare decât capacitatea de regenerare a planetei.

2. STILURI DE VIAȚĂ ECOLOGICE PRACTICE

2.1 Alimentația sustenabilă

Recomandări:

- Reduceți consumul de carne (sectorul alimentar = 25% din emisiile globale)
- Preferiți produsele sezoniere și locale
- Cumpărați din piețe de fermi direct
- Alegeți alimente în vrac
- Planificați mesele pentru a minimiza risipa
- Compostați resturi de mâncare

Schimbare rapidă: Dacă reduci consumul de carne la 3-4 zile pe săptămână, reduci amprenta de carbon cu până la 30%.

2.2 Energie și consum

Recomandări:

- Investiți în panouri solare sau energie regenerabilă
- Îmbunătățiți izolația locuinței
- Înlocuiți becurile cu LED (scade energia cu 80%)



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



- Utilizați termostatul smart
- Deconectați dispozitivele nefolosite
- Cumpărați electrodomestice eficiente

Economie rapidă: Becuri LED = 80% mai puțină energie și economii de sute de lei anual.

2.3 Transport și mobilitate

Responsabil pentru 27% din emisiile globale!

Recomandări:

- Utilizați transportul public, mersul pe jos sau bicicleta
- Alegeți vehicule electrice sau hibride
- Carpool cu colegii
- Limitați zborurile
- Lucrați de acasă atunci când este posibil

Comparație:

- Mașina personală: +100% emisii
- Transport public: -90% emisii
- Bicicletă/pe jos: 0 emisii

2.4 Gestionarea deșeurilor și reciclare

Principiul: REDUCE → REFOLOSEȘTE → RECICLEAZĂ

Recomandări:

- Reduceți cumpărăturile neesențiale
- Refolosiți recipientele și ambalajele
- Reciclați: plastic, hârtie, metal, sticlă
- Donați hainele și obiectele nefolosite
- Compostați materia organică
- Evitați plasticul pentru o singură folosință

Fapte importante:

- Un sac de plastic ia 200-500 de ani să se descompună
- Reciclarea unei tone de hârtie = 17 copaci salvați
- Compostul înlocuiește îngrășămintele chimice

2.5 Apă și conservare

Apa este o resursă finită și esențială!

Recomandări:

- Dușuri scurte (5 min = 75 litri de apă)
- Reparați scurgerile
- Robinete cu economie de apă
- Colectați apa din ploi
- Mașini de spălat eficiente
- Nu aruncați medicamente în scurgeri

Economii:

- Un robinet care curge: 10.000+ litri pe an
- Mașini eficiente: 50% mai puțină apă

3. IMPLEMENTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ ECOLOGIC

Planificare în 6 pași:

1. Evaluare - Calculează-ți amprenta actuală
2. Identificare - Alege domeniile cu cel mai mare impact



AEGIS NEXTGEN



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



3. Stabilire - Setează 2-3 obiective SMART
4. Implementare - la acțiuni concrete
5. Monitorizare - Urmărește progresul
6. Ajustare - Modifică strategiile

Obiective SMART

❖ **GREȘIT:** "Vreau să reduc consumul de plastic"

✓ **CORECT:** "Voi folosi numai pungi reutilizabile și voi atinge maxim 1 pungă de plastic pe lună până la 31 mai 2025"

Criterii SMART:

- Specific - Clar și detaliat
- Măsurabil - Cu cifre și rezultate
- Acționabil - Realizabil cu resursele tale
- Relevant - Se aliniază cu valorile tale
- Tependet de timp - Cu dată limită

Strategii de motivare

Găsește un partener sau grup

Ține un jurnal de progres

Celebrează micile victorii

Educă-te continuu

Implică familia și prietenii

Nu te descuraja de greșeli

4. BENEFICIILE PENTRU CARIERĂ

De ce contează în piața muncii?

Un stil de viață ecologic demonstrează:

- ◆ Responsabilitate și inițiativă
- ◆ Gândire critică și rezolvare de probleme
- ◆ Conștientizare asupra impactului
- ◆ Capacitate de adaptare la schimbare
- ◆ Leadership și influență pozitivă

Oportunități de carieră în creștere:

1. Consultant de sustenabilitate - Ghidează companiile în practici verzi
2. Manager de proiecte verzi - Supervizează inițiative de mediu
3. Auditor de mediu - Verifică conformitatea
4. Specialist în economia circulară - Optimizează resurse
5. Educator de mediu - Sensibilizează comunități

Avantaj competitiv: Te diferențiezi de alți candidați și accesezi un sector în expansiune.

5. CONCLUZII ȘI URMĂTORII PAȘI

Important de reținut:

"Nu este despre a fi perfect, este despre a fi mai bun decât eri ieri."

Schimbarea stilului de viață este o călătorie, nu o destinație. Fiecare acțiune are importanță, iar impactul individual se acumulează în schimbări mari.



AEGIS NEXTGEN