



Scanează acest cod QR pentru a
descărca versiunea text-to-speech
a acestei broșuri.

Atribuții

Publicat de către **Eurodesk Brussels Link**.

Tradus în limba română de către **Eurodesk România**.

Editori:

Audrey Frith Grazia Cannarsa Karolina
Kosowska

Designeri și Ilustratori:

Stefania Delponte Johana Siendones
Gomez

Supervizori:

Sara Garcia Ruiz

Corecție text:

Gráinne Treanor

Copyright Eurodesk 2024

10.5281/zenodo.6759097

CE VEI GĂSI ÎN ACEASTĂ BROȘURĂ?

Voluntariat în Europa

3

Ai spus voluntariat?
Oricine poate deveni voluntar?
Cât timp necesită voluntariatul?
Care sunt beneficiile voluntariatului?
Cunoaște-ți scopul și motivația
Ai nevoie de mai multă inspirație?

Atâtea oportunități de a face voluntariat...

11

Voluntariat local
Voluntariat internațional prin Corpul European de Solidaritate
Încă mai cauți oportunități de voluntariat în străinătate?
Voluntariat online

Pregătește-te pentru următoarea ta aventură

25

Quiz privind programele de voluntariat
Planul tău de acțiune
Pregătește-te să aplici
Pregătește-te să pornești la drum
Există viață după voluntariat!

Ce este Eurodesk? Eurodesk în cifre

Eurodesk urmărește să creeze punți de legătură în Europa și să deschidă oportunități internaționale pentru toți tinerii, indiferent de proveniență sau situație în viață.

Vedem că mulți tineri nu sunt conștienți de diferitele programe existente - de la un stagiu plătit în străinătate la participarea la proiecte de voluntariat, cu toate costurile acoperite.

O experiență în străinătate poate avea un impact pozitiv enorm asupra vieții tale, iar noi credem că Europa are nevoie de implicarea tinerilor.

Acesta este motivul pentru care lucrăm cu o rețea de lucrători în domeniul tineretului din întreaga Europă pentru a ajunge la tine și a-ți oferi informații neutre, gratuite și verificate cu privire la toate programele de sprijin financiar pentru a merge în străinătate și a avea o voce în Europa.

Media pe an

3000+ de multiplicatori

și ambasadori

38 de centre Eurodesk în

36 de țări

210,000 de întrebări ale

tinerilor care și-au găsit

răspunsul

5,000 de evenimente

publice

550,000 urmăritori pe

social media

1.6 milioane de tineri

care au luat parte la

activități față în față.

Eurodesk este o structură de sprijin a programului Erasmus+ și a Strategiei UE pentru Tineret.

VOLUNTARIAT ÎN EUROPA

Îți place să dai o mână de ajutor? Vrei să îți dezvolti competențele în timp ce câștigi experiență valoroasă și îți faci noi prieteni? Devino voluntar! Vârsta și educația ta nu contează. Orice moment din viața ta este un moment bun pentru a începe să faci voluntariat.

În fiecare an, mii de tineri decid să facă voluntariat pentru o cauză apropiată lor. Mediul, justiția socială, egalitatea de gen, educația sau bunăstarea animalelor sunt doar câteva dintre domeniile în care te poți implica și poți avea un impact pozitiv în societate.

Motivația de a te implica în voluntariat poate proveni din tot atâtea surse diferite câte modalități există de a te implica. În această publicație, vei afla mai multe despre voluntariat, vei explora propriile motive pentru a te implica și cel mai

important, pentru a descoperi o mulțime de oportunități de a-ți începe propria experiență și de a profita din plin de ea.



**Ce mai aștepți?
Să înceapă
călătoria!**

Ai spus voluntariat?

Înainte de a porni în călătorie printr-o mare de oportunități și de a descoperi programele de voluntariat din zona ta, din țara ta, din străinătate și chiar online, să începem prin a explica ce înseamnă, de fapt, voluntariatul.

A fi voluntar înseamnă a-ți oferi timpul pentru a ajuta în mod gratuit.

Activitățile de voluntariat răspund de obicei unor nevoi și probleme umane, sociale sau de mediu. Acestea pot sprijini organizații non-profit sau inițiative comunitare. Astfel, un voluntar poate să se ofere să facă în mod periodic cumpărături pentru o persoană în vârstă din cartier, să se înscrie pentru a servi cina la un adăpost local pentru persoanele fără adăpost sau să se alăture unei tabere de lucru pentru restaurarea unei clădiri istorice.

Oricine poate deveni voluntar?

Da! Factorii precum vârsta, genul, trecutul, capacitatea fizică sau educația nu contează.

Cu toate acestea, este important să ai în vedere faptul că nu oricine poate deveni voluntar oriunde. Organizațiile care lucrează cu voluntari definesc de obicei cu strictețe condițiile pe care trebuie să le îndeplinești pentru a deveni voluntar. Aceste cerințe variază de la o organizație la alta. Ele depind de profilul organizației, de specificul activității, de tipul de sarcini și de responsabilitățile aferente sau de predispozițiile personale.

În plus, programele UE de promovare a voluntariatului - cum ar fi Corpul European de Solidaritate - sunt menite să fie accesibile tuturor. Acestea oferă chiar mijloace financiare suplimentare pentru a sprijini participarea tinerilor care au mai puține oportunități. „Incluziunea și diversitatea” reprezintă o prioritate absolută a tuturor programelor UE destinate tinerilor!

Știi că...?

Cuvântul „voluntar” provine din cuvântul latin voluntarius, care înseamnă „dispus, de bunăvoie”? Acest verb latin provine de la substantivul latin volun- tās, care înseamnă „voință, alegere, dorință”.

Cât timp trebuie să dureze voluntariatul?

Tu decizi asta!

Există o mare varietate de opțiuni, de la voluntariat în contextul unui proiect internațional (de exemplu, o tabără internațională de lucru de 5 zile în care vei lucra cu normă întreagă), o inițiativă specifică (de exemplu, curățarea plajei locale într-o anumită zi) sau ca un angajament regulat (de exemplu, petrecând câteva ore la adăpostul de animale în fiecare săptămână).



Sunt posibile diferite formate și durate, după cum vei descoperi în secțiunile următoare. Asigură-te că îți planifici totul cu atenție și încearcă să nu te angajezi în ceva ce nu vei putea duce la bun sfârșit.



Care sunt beneficiile voluntariatului?

Prin voluntariat poți contribui la consolidarea comunităților, dobândind în același timp experiență, abilități și competențe pentru dezvoltarea ta personală și profesională. Am enumerat aici 10 beneficii potențiale legate de voluntariat, te invităm să le citești!

Voluntariatul te va ajuta să:

1. Aduci o schimbare în comunitățile în care dorești să te implici. Chiar și sprijinirea celor mai mici sarcini poate face o diferență reală în viața oamenilor, animalelor și organizațiilor aflate în dificultate.
2. Îți faci prieteni noi, uneori din întreaga lume! Vei întâlni de obicei oameni cu care cu care poate nu ai interacționa în mod normal. Prin asta îți vei lărgi orizonturile și îți vei construi o rețea de prieteni din toate colțurile lumii.
3. Ai un sentiment de împlinire
Uneori, ceea ce avem nevoie este să facem parte din ceva mai mare decât noi înșine. Când faci ceva ce simți că este valoros, capeți un sentiment de scop și de împlinire care te poate ajuta să simți mai multă împlinire cu viața ta.
4. Te conectezi cu întreaga comunitate
Relaționarea cu oamenii din comunitate poate fi o modalitate excelentă de a construi relații, de a sprijini cauze locale, și de a-ți îmbogăți sentimentul de apartenență.



5. Deschizi noi oportunități de a dobândi noi experiențe și competențe și să îți crești oportunitățile de inserție profesională. Voluntariatul îți oferă șansa să te dezvolti sau să înveți noi abilități. Adesea, aceste competențe îți sunt utile în alte părți ale vieții și îți pot crește șansele de angajare.
6. Explorezi noi căi și să afli ce te motivează
Dacă nu știi sigur ce ți-ar plăcea să faci în viață, voluntariatul în diverse roluri îți poate oferi șansa de a să identifici ceea ce contează cu adevărat pentru tine și pentru cariera ta.
7. Apreciezi și să înțelegi alte culturi
Voluntariatul te poate expune la diverse perspective și experiențe, încurajând empatia și aprecierea pentru diferențele culturale.
8. Fii mai fericit(ă)
A te implica activ în comunitatea ta poate contribui adesea la la bunăstarea ta mentală și fizică prin crearea de legături cu persoanele cu care sau pentru care faci voluntariat.
9. Dai ceva înapoi comunității
Fie că ai primit sprijin de la voluntari în trecut trecut sau pur și simplu te simți norocos(oasă), voluntariatul îți oferă șansa de a da ceva înapoi și de a face o diferență semnificativă în viețile altora.
10. Ieși din zona ta de confort
Prin voluntariat, îți poți extinde zona de confort în timp ce faci ceva nou cu oameni pe care poate nu îi cunoști. Acest lucru stimulează reziliența și adaptabilitatea, care sunt cruciale pentru creșterea și dezvoltarea personală.

5 decembrie - Ziua Internațională a Voluntarilor

Știi că... există o zi a anului în care voluntarii din întreaga lume sunt în centrul atenției?

Ziua Internațională a Voluntarilor este o ocazie de a sărbători și de a le mulțumi persoanelor care își dedică timpul și efortul voluntariatului, dar și de a recunoaște valoarea voluntariatului în promovarea păcii și a dezvoltării. Este o zi în care voluntarii sunt onorați și spiritul voluntariatului este promovat la nivel local, național și internațional.

Cunoaște-ți scopul și motivația

Fiecare persoană are propriul motiv pentru a face voluntariat și propriile idei cu privire la ceea ce ar putea face pentru ea. Nu există o abordare corectă sau greșită. Este vorba despre explorarea oportunităților oferite și găsirea celei care este potrivită pentru tine. Cel mai important lucru în ceea ce privește voluntariatul este că ar trebui să te bucuri de el în termenii tăi și că este o experiență plină de satisfacții atât pentru tine, cât și pentru persoanele pe care le ajuți.

Ce beneficii crezi că îți aduce voluntariatul?
Notează-ți gândurile aici.

Care este motivația ta pentru a face voluntariat? Colorează numărul corespunzător de steluțe în funcție de cât de importantă este pentru tine motivația.

Vreau să fac voluntariat pentru...

... a aduce o schimbare



... a avea un impact



... a face bine



... a-i ajuta pe ceilalți



... a ajuta planeta



... a construi o societate mai incluzivă



... a avea mai multă încredere în mine



... a căpăta mai multă independență



... a da ceva înapoi comunității



... a acumula noi experiențe



... a dobândi noi competențe



... a construi relații în comunitatea mea



... a întâlni noi oameni din diferite țări, cu diferite culturi



... a-mi crește șansele de angajabilitate



... a călători



Ai și alte motive? Adăugă-ți propriile idei:



.....



Ai nevoie de mai multă inspirație?

Descoperă experiențele altor persoane și clarifică-ți ceea ce cauți!

Propria ta experiență va fi unică. Cu toate acestea, citind poveștile sau mărturiile celor care au dedicat deja timp voluntariatului îți pot oferi perspective diferite cu privire la modul de abordare și la ce să te aștepți. De asemenea, acestea te pot ajuta să găsești legături semnificative cu alți voluntari - sau pur și simplu să te inspire!

Iată câteva sfaturi:

- Dacă știi deja pe cineva care a fost voluntar, nu fii timid(ă). Roagă-l/-o să își împărtășească experiența.
- Navighează canalele tale obișnuite de social media folosind hashtag-uri cheie precum #volunteer, #volunteering, #europeansolidarity corps.
- Caută centre locale de voluntariat și întreabă-le dacă poți întâlni voluntari despre care știi că sunt activi în jurul dumneavoastră.
- Ia legătura cu [EuroPeers](#), rețeaua de tineri care au fost activi în cadrul Corpului European de Solidaritate și care ar dori să transmită experiențele lor altor tineri, la fel ca tine.
- Nu uita să explorezi poveștile tinerilor de pe [Portalul European pentru Tineret](#).



Descoperă [experiența lui Tobias](#) prin Corpul European de Solidaritate în București, România.



Află care au fost pașii pe care i-a urmat [Fiona pentru a face voluntariat](#) într-un centru de tineret multiethnic din Kosovo.

ATÂT DE MULTE OPORTUNITATI DE A FACE VOLUNTARIAT...

Voluntariat local

Există multe situații și locuri în care este nevoie de ajutorul voluntarilor. Cele mai populare sunt instituțiile care fac parte din cel de-al treilea sector, adică organizațiile neguvernamentale (ONG), fundațiile și asociațiile. În general, acestea se ocupă de cauze specifice (combaterea sărăciei, a schimbărilor climatice, protecția animalelor...) și/ sau vizează grupuri specifice aflate în pericol, cum ar fi copiii și tinerii care trăiesc în sărăcie, persoanele în vârstă și persoanele cu dizabilități. În plus, voluntarii pot lucra și cu diverse instituții, precum municipalități, școli, universități, biblioteci, centre comunitare sau spitale.

Centre și portaluri de voluntariat local

Dacă încă te întrebi de unde și cum poți să începi, ca întotdeauna, începe prin a-ți cerceta opțiunile:

- Verifică dacă există portaluri locale/naționale de voluntariat în țara ta și dacă există un centru local de voluntariat în orașul/zona ta.
- Contactează o organizație sau o instituție în cadrul căreia îți dorești să faci voluntariat – acesta ar putea fi un adăpost pentru animale sau o asociație specifică care lucrează cu persoane fără adăpost, de exemplu. Să vedem câteva exemple.

Voluntariat la școală

Școala ta poate avea un club de voluntari în care te poți implica în programe precum:

Programe de prieteni (frate mai mare/soră mai mare): sprijinirea elevilor mai mici la temele lor sau în viața de zi cu zi la școală;

Inițiative de strângere de fonduri: implicarea în colectarea de produse pentru cei care au nevoie, cum ar fi păături și îmbrăcăminte caldă pentru persoanele fără adăpost sau hrană pentru animalele din adăpost;

Ajutor în bibliotecă: catalogarea cărților, implicare în menținerea curățeniei, organizarea de evenimente în bibliotecă.

Dacă școala ta nu are un astfel de club sau un astfel de program, de ce să nu începi chiar tu unul? Erasmus+ sprijină, de asemenea, școlile (de la învățământul primar la cel gimnazial) cu astfel de proiecte, așa că discută cu profesorii și cu directorul din școala ta!



Fii mentor pentru voluntari internaționali

Ți-ar plăcea să pleci în străinătate ca voluntar, dar... ți-e teamă că nivelul tău de limbă străină nu este suficient de bun, ceva (sau cineva) te trage înapoi în țara ta... sau poate că ți-ar plăcea să cunoști oameni din alta țară fără a fi nevoit să părăsești casa ta? De ce nu începeți prin a deveni mentor pentru un voluntar internațional care este găzduit în orașul tău?

Un mentor este o persoană de sprijin care ajută tinerii pe parcursul călătoriei lor de voluntariat în cadrul programului Corpului European de Solidaritate. Sarcinile tale ar include sprijinirea voluntarului să se integreze în noul mediu, explicând regulile și tradițiile locale/naționale și ajutându-l să facă față problemelor de zi cu zi, cum ar fi o stabilirea unei programări la medic sau găsirea unor activități de agrement la prețuri accesibile.

Cum poți începe?

- Verifică dacă există organizații-gazdă pentru voluntarii internaționali din orașul sau regiunea ta și care sunt condițiile prin care poți deveni mentor. Poți căuta în lista cu organizații acreditate pe [Portalul ESC](#).



- Unele organizații studențești – precum Erasmus Student Network (ESN) – desfășoară, de asemenea, astfel de programe în secțiunile lor locale. Verifică harta pe site-ul lor web.



Corpul European de Solidaritate: Proiecte de solidaritate

Corpul European de Solidaritate sprijină proiectele de solidaritate. Acestea sunt activități de solidaritate non-profit dezvoltate și implementate de tineri pe o perioadă cuprinsă între 2 și 12 luni. Proiectele de solidaritate urmăresc să aducă schimbări pozitive în comunitatea locală și sunt derulate de grupuri de minim 5 tineri. Unele activități pot aborda, de asemenea, probleme regionale sau chiar naționale.

Este oferit sprijin financiar pentru a acoperi costurile de gestionare și implementare a proiectului, precum și costul unui instructor în proiect.

Cum poți începe?

Identifică o problemă pe care ti-ar placea să o adresezi (pentru exemplu, includerea, schimbările climatice, democrație, egalitatea de gen). Fă-ți temele înainte: citește regulile de eligibilitate din [Ghidul ESC](#) de pe site-ul web al Agenției Naționale* ([ANPCDFEP](#)).



Formează cu prietenii tăi un grup de tineri (18 - 30 de ani), cu reședința legală într-un stat membru al UE sau într-o țară terță asociată programului 1 SAU contactează o organizație de tineret din zona ta care poate aplica în numele vostru și vă poate sprijini cu sarcinile administrative și financiare.

Dezvoltă-ți ideea de proiect: gândește-te la obiectivele tale, cine va fi în grupul tău, ce rezultate vă așteptați să obțineți, de cât buget veți avea nevoie și ce activități vor fi desfășurate. Consultă broșura [Euro-Participare](#) pentru sfaturi!



Când sunteți gata cu propunerea de proiect, înregistrați-vă pe Portalul European pentru Tineret.

Aplicați prin intermediul [Agenției Naționale din România \(ANPCDFEP\)](#).



1 State membre ale UE și țări terțe asociate din program (Macedonia de Nord, Islanda, Liechtenstein și Turcia).



*Ce este o Agenție Națională?

Agenciile Naționale au sediul în statele membre ale UE și țările terțe asociate cu programele Erasmus+ și Corpul European de Solidaritate, iar rolul lor include furnizarea de informații despre programe, sprijinirea solicitanților și participanților și selecția proiectelor care urmează să fie finanțate. Nu ezita să le contactezi!

Eurodesk este uneori găzduit în cadrul Agențiilor Naționale sau al unui serviciu de informare pentru tineret; este, de asemenea, acolo pentru a te sprijini în eforturile tale internaționale.



STATELE MEMBRE UE ȘI ȚĂRILE TERȚE ASOCIATE CU PROGRAMUL ERASMUS+

Statele membre ale Uniunii Europene

Belgia	Grecia	Lituania	Portugalia
Bulgaria	Spania	Luxemburg	România
Cehia	Franța	Ungaria	Slovenia
Danemarca	Croația	Malta	Slovacia
Germania	Italia	Țările de Jos	Finlanda
Estonia	Cipru	Austria	Suedia
Irlanda	Letonia	Polonia	

Țări terțe asociate la program

Macedonia de Nord	Islanda	Norvegia
Serbia	Liechtenstein	Turcia



ȚĂRI TERȚE CARE NU SUNT ASOCIATE LA PROGRAM

Țările EFTA

Norvegia

Țări terțe vecine cu UE

Balkanii de Vest (regiunea 1)

Albania
Bosnia și
Herțegovina
Kosovo
Munte negru

Vecinătatea estică (regiunea 2)

Armenia
Azerbaidjan
Belarus
Georgia
Moldova
Teritoriul Ucrainei,
astfel cum este
recunoscut de dreptul
internațional

Țările sudmediteraneene (regiunea 3)

Algeria
Egipt
Israel
Iordania
Liban
Libia
Maroc
Palestina
Siria
Tunisia

Federația Rusă (regiunea 4)

Teritoriul Rusiei,
astfel cum este
recunoscut de dreptul
internațional

Voluntariat internațional prin Corpul European de Solidaritate

Voluntariatul a devenit o prioritate a Uniunii Europene în ultimele decenii și este o componentă-cheie a Strategiei UE pentru tineret (2019-2027). Tot mai multe oportunități de voluntariat sunt acum disponibile, unele cu sprijin financiar prin programe emblematice ale UE, cum ar fi Corpul European de Solidaritate. După cum vei vedea, acest program oferă diverse opțiuni de voluntariat în străinătate, fie individual, fie ca parte a unui grup. Te așteaptă și alte oportunități internaționale!



Corpul European de Solidaritate: Proiecte de voluntariat

Corpul European de Solidaritate este un program al UE care sprijină proiectele de voluntariat internațional într-o gamă largă de domenii. Poți merge fie pe cont propriu (voluntariat individual: între 2 săptămâni și 12 luni) sau ca parte a unui grup de minim de 5 voluntari provenind din cel puțin 2 țări diferite (voluntariat în echipă: între 2 săptămâni și 2 luni).

Pentru a participa, trebuie să ai vârsta cuprinsă între 18 și 30 de ani și să locuiești într-un stat membru al Uniunii

Europene, o țară terță asociată la program sau o țară terță neasociată la program.

Vei primi sprijin financiar pentru costurile de călătorie și de ședere, bani de buzunar, asigurări complementare și servicii de sprijin, cum ar fi sprijin lingvistic și formare. Costurile legate de nevoi specifice (de exemplu, dizabilități) pot fi, de asemenea, acoperite.

Cum poți începe?

Înscrie-te pe [Portalul European pentru Tineret](#) și aplică!



Corpul European de Solidaritate: Voluntariat în domeniul ajutorului umanitar

Corpul voluntar european în domeniul ajutorului umanitar al Corpului European de Solidaritate oferă oportunități de voluntariat pentru a consolida capacitatea locală și pentru a îmbunătăți reziliența comunităților afectate de dezastre. Activitățile se desfășoară în țări terțe care nu fac parte din lista statelor membre ale UE sau a țărilor terțe asociate programului, în care au loc activități și operațiuni de ajutor umanitar și în care nu există conflicte armate internaționale sau neinternaționale în desfășurare.

Poți pleca fie pe cont propriu (voluntariat individual voluntariat cu o durată între 2 și 12 luni) sau ca parte

a unui grup (voluntariat în echipă pentru 5 până la 40 de voluntari, cu o durată cuprinsă între 2 săptămâni și 2 luni).

Pentru a participa, trebuie să ai vârsta cuprinsă între 18 și 35 de ani și să locuiești legal într-un stat membru al UE sau într-o țară terță asociată programului. Trebuie să nu fi participat anterior la programul de voluntariat individual în domeniul ajutorului umanitar al Corpului European de Solidaritate. Există o cerere mare pentru acest program, așa că te rugăm să ai în vedere că nu toți candidații vor fi selectați.

Vei primi sprijin financiar pentru acoperirea costurilor de călătorie și cazare și a cheltuielilor excepționale, cum ar fi costurile de viză și de vaccinare, asigurare și bani de buzunar.

Cum poți începe?

Înregistrează-te pe Portalul European pentru Tineret.

Exprimă-ți interesul pentru voluntariat în domeniul ajutorului umanitar.

Completează autoevaluarea și ia parte la instruirile online și față în față înainte de a putea lua parte la activități de voluntariat.



Cumularea mai multor acțiuni din Corpul European de Solidaritate

Ține minte: un voluntar nu poate cumula diferite activități de voluntariat din Corpul European de Solidaritate. De exemplu, timpul total pe care îl petreci în activitățile de voluntariat ale Corpului European de Solidaritate nu trebuie să depășească 12 luni, iar activitățile desfășurate nu trebuie să se suprapună. Verifică tot timpul regulile.



Tineri cu mai puține oportunități

Corpul European de Solidaritate oferă tinerilor care au mai puține oportunități moduri ușor de accesat pentru a-i ajuta să participe (de exemplu, o finanțare suplimentară și proiecte personalizate în funcție de competențele și calitățile lor specifice). Pentru mai multe informații, consultă [Europa pentru toți - Integrarea tinerilor în Corpul European de Solidaritate](#).



Tinerii cu dizabilități sunt, de asemenea, încurajați să ia parte la Corpul European de Solidaritate și li se oferă sprijin specific ca parte a programului general. Mai multe informații pot fi găsite la [EU Solidarity Corps - Inclusion Europe](#).



Interreg Volunteer Youth

Interreg Volunteer Youth este un program al UE pentru tinerii dornici să aibă parte de noi experiențe internaționale și să aibă un impact prin voluntariat prin sprijinirea acțiunilor de solidaritate între regiunile UE. Pentru a participa, este nevoie să ai între 18 și 30 de ani și să locuiești într-un stat membru al UE sau într-o țară învecinată.

Proiectele sprijină cooperarea europeană dincolo de frontiere, într-o varietate de domenii, precum mediu, educație, cercetare, sănătate, transport și energie sustenabilă. Acestea durează între 2 și 6 luni.

Voluntarii primesc sprijin financiar pentru acoperi cheltuielile pentru masă și cazare, precum și sprijin pentru acoperirea costurilor de călătorie și asigurare.

Cum poți începe?

Verifică [posturile disponibile](#) și pregătește-ți candidatura.



Cum rămâne cu mediul?

Corpul european de solidaritate pune accentul pe durabilitate printr-o mobilitate mai ecologică și prin promovarea proiectelor ecologice și a digitalizării (de exemplu, prin înlocuirea unora dintre activitățile în persoană cu unele online). Concret, acest lucru înseamnă că dacă doriți să călătoriți cu trenul, de exemplu, puteți solicita sprijin financiar suplimentar pentru a acoperi costurile suplimentare legate de călătoria ecologică.

Erasmus Student Network și partenerii săi au dezvoltat portalul [Green Erasmus](#) pentru a oferi studenților informații concrete despre cum să fie sustenabili înainte, în timpul și după experiența lor Erasmus. Sfaturile oferite sunt utile pentru orice tip de mobilitate!



Încă mai cauți oportunități de voluntariat în străinătate?



Voluntari pentru patrimoniul mondial UNESCO

Programul UNESCO de educație privind patrimoniul mondial oferă tinerilor șansa de a se implica în protejarea patrimoniului cultural și natural. Dacă ai între 18 și 30 de ani, poți juca un rol activ în promovarea și conservarea patrimoniului mondial, participând ca voluntar la o tabără de acțiune pentru tineri timp de 2 până la 4 săptămâni. Vei putea să te deplasezi prin situri de patrimoniu mondial din întreaga lume. Cheltuielile legate de masă, cazare și călătorie vor fi acoperite.

Cum poți începe?

În fiecare an posturile vacante sunt publicate pe [website-ul programului](#).



Voluntarii Națiunilor Unite

Programul Voluntarilor Națiunilor Unite (UNV) contribuie la pacea și drepturile omului în întreaga lume. Voluntarii ONU sprijină activitatea sistemului Națiunilor Unite pentru realizarea Agendei 2030 pentru Dezvoltare Durabilă. Înainte de începerea experienței tale, vei beneficia de o formare specifică pentru a îndeplini misiunea.

Cum poți începe?

Crează-ți profilul în [UNV Global Talent Pool](#), unde oportunitățile sunt publicate cu regularitate și aplică.



Work camps

O tabără internațională de lucru este un grup de voluntari cu vârsta de peste 14 ani din diferite țări care lucrează împreună timp de 2 până la 8 săptămâni în cadrul unui proiect menit să ajute o comunitate locală. Activitățile pot avea loc în întreaga lume. Fiecare proiect este diferit în ceea ce privește aranjamentele practice, cum ar fi masa și cazarea, banii de buzunar, asigurarea de sănătate și costurile de călătorie. De obicei, se aplică o taxă cuprinsă între 50 și 350 de euro. Minorii au nevoie de acordul părinților.

Cum să începi?

Diverse website-uri - cum ar fi [Service Civil International \(SCI\)](#)



oferă oportunități de participare la tabere de lucru. Asigură-te că verifici condițiile înainte de a te înscrie! De asemenea, poți consulta [acest articol](#) de pe Portalul European pentru Tineret, care enumeră diferite organizații care organizează tabere de lucru.



Idealist

Idealist oferă o gamă largă de oportunități de impact social, inclusiv experiențe de voluntariat fizic și online oriunde în lume.

Cum să începi?

Fiecare oportunitate este diferită, așa că asigură-te că citești totul cu atenție.

Informează-te despre organizația pentru care dorești să aplici pentru voluntariat.



Mai multe oportunități te așteaptă pe [Eurodesk Opportunity Finder](#). De asemenea, te poți înregistra pentru a primi buletinul nostru informativ cu cele mai recente oportunități sau ne poți urmări pe canalele de social media.



Voluntariat online

Vrei să faci voluntariat, dar mai degrabă din confortul casei tale?

Încearcă voluntariatul online și dedică-ți timpul și abilitățile în beneficiul societății prin intermediul internetului.

Sarcinile tale ca voluntar online vor depinde de competențele și experiența ta, precum și de nevoile organizației pe care o vei sprijini. Poți proiecta afișe, poți gestiona un website, poți traduce texte, poți edita materiale video, poți proiecta o bază de date sau poți gestiona canale social media. Sau poți pur și simplu să oferi consultanță de specialitate (de exemplu, cu privire la drept sau educație) sau să răspunzi la emailurile unei organizații.

Poți începe prin a sprijini o organizație/ instituție din comunitatea locală sau din țara ta. În acest fel, limba nu va fi un obstacol. Alternativ, poți verifica ofertele organizațiilor internaționale, cum ar fi programul Voluntarilor ONU.

- Pentru mai multe detalii, citește [articolul nostru privind voluntariatul online](#), de pe Portalul European pentru Tineret.



Voluntariat online ONU

Împărtășește-ți abilitățile și expertiza online pentru a contribui la pacea globală, la dezvoltare și la eforturile umanitare. Serviciul de voluntariat online al programului Voluntarilor Națiunilor Unite (UNV) îți oferă o platformă pentru a colabora cu entitățile ONU, guverne, instituții publice și organizații ale societății civile.

Cum poți începe?

Crează-ți profilul în [UNV Global Talent Pool](#), unde oportunitățile sunt publicate cu regularitate și aplică.



Traducători fără Frontiere

Voluntariatul în cadrul Translators without borders (TWB) este o oportunitate utilă de a-ți folosi competențele lingvistice pentru a ajuta oamenii. Este o modalitate excelentă de a-ți construi un portofoliu profesional, mai ales dacă ești la început de carieră. Nu trebuie să ai studii formale sau experiență anterioară pentru a face parte din comunitatea TWB. Mulți dintre membrii comunității noastre trăiesc în țări în care se confruntă cu bariere în calea educației formale și a informațiilor de încredere. Îi încurajăm pe toți să se alăture - pentru a se conecta, a crește, a învăța și a avea un impact cât mai mare.

Cum poți începe?

Verifică condițiile și înscrie-te direct pe [website-ul Translators without Borders!](#)



PREGĂTEȘTE-TE ' PENTRU , URMĂTOAREA TA , AVENTURĂ

Quiz privind programele de voluntariat

Primul pas este să înțelegi care ar putea fi cel mai relevant tip de voluntariat pentru tine. Fă testul nostru și descoperă...

Care este experiența ta cu voluntariatul?

- A. Am auzit despre asta, dar nu am fost niciodată voluntar.
- B. Da, am deja experiență de lucru ca voluntar în țara mea.
- C. Sigur, am participat deja la un proiect internațional de proiect de voluntariat internațional.

Ai avea disponibilitate să îți părăsești casa/ țara?

- A. Nu pot pleca în străinătate acum.
- B. Pot pleca doar pentru 1 - 3 luni sau în perioada vacanței de vară.
- C. Plănuiesc să îmi iau un an sau doi de pauză.



Munca voluntară nu este remunerată și s-ar putea chiar să fie nevoie să acoperi chiar tu o parte din costuri. Cum te simți în legătură cu asta?

- A. E greu. Nu cred că mi-aș putea permite asta acum.
- B. Pot să-mi acopăr asigurarea și să găesc ceva bani pentru un bilet, dar cam atât.
- C. Voi putea să îmi strâng bani și să caut surse de sprijin financiar.

Poți alege să faci voluntariat într-o țară frumoasă, dar... poți comunica cu localnicii?

- A. Nu știu sigur. Prefer să comunic în limba mea nativă.
- B. Pot să vorbesc ceva engleză - dacă nu pot să o spun, o voi arăta. Voi reuși!
- C. Vorbesc deja două limbi străine și mi-ar face plăcere să învăț încă una.

Preferi să îți petreci timpul pe cont propriu sau să lucrezi în cadrul unei echipe/grup?

- A. Pot lucra independent sau ca parte a echipei. Mă pot adapta.
- B. Vreau să lucrez ca parte a grupului. Mă simt mai bine când suntem în număr mai mare.
- C. M-aș simți mai confortabil să fiu responsabil(ă) pentru o parte a proiectului și să coordonez munca altor persoane.

Voluntariatul înseamnă muncă. Nu este un tip de vacanță all-inclusive. Crezi că te poți descurca?

- A. Nu știu, dar sunt dispus să aflu.
- B. Pot lucra cu normă întreagă ca voluntar, până la 6-8 ore pe zi. Îmi doresc foarte mult să mă implic.
- C. Mă interesează proiectele pentru voluntari cu experiență care mă vor scoate din zona mea de confort.

A: _____

B: _____

C: _____

Dacă ai mai multe răspunsuri A | Ai numai de câștigat!

Se pare că îți poți începe aventura în lumea voluntariatului implicându-vă în zona ta locală. Contactează un centru de voluntariat din orașul sau regiunea ta sau o organizație/instituție a cărei activitate este aproape de sufletul tău și vezi ce au de oferit. Dacă ești în căutarea unei oferte de voluntariat fără să pleci de acasă sau vrei să îți folosești abilitățile de comunicare IT/digitală, începe cu voluntariatul online! Poți sprijini organizații din zona ta locală, în țara ta sau în întreaga lume - cerul este limita!

Dacă ai mai multe răspunsuri B | Încă o provocare!

Ești gata să faci un pas în față și să mergi mai departe? Dacă da, poți încerca experiențe de voluntariat pe termen scurt cum ar fi tabere de lucru (Work Camps) sau proiecte pe termen scurt în cadrul Corpul European de Solidaritate, unde vei găsi oportunități de voluntariat pentru câteva luni în țări europene. Există mai multe programe și domenii pentru voluntari, de la conservarea mediului până la integrarea persoanelor cu handicap sau promovarea cetățeniei active cetățenie activă. De ce să nu devii mentor pentru un voluntar internațional găzduit în orașul tău? Sau implică-te în activități de voluntariat în echipe, astfel încât ai sprijinul altor colegi care sunt implicați în același timp.

Dacă ai mai multe răspunsuri C | Angajament total

Se pare că ai luat deja decizia de a să te implici cu adevărat în experiența ta de voluntariat, așa că poți explora programe care necesită mai multă mai mult timp de implicare sau care îți vor îmbunătăți abilitățile sau cunoașterea unei limbi străine. Câteva exemple ar putea fi voluntariatul pe termen lung din cadrul Corpului European de Solidaritate (ESC), voluntariatul în domeniul ajutorului umanitar (care are loc în întreaga în întreaga lume) sau Voluntarii ONU. După experiența de voluntariat, aceasta ar putea fi oportunitatea de a deveni un adevărat profesionist în sectorul umanitar.

Planul tău de acțiune

Odată ce ai luat decizia de a deveni voluntar - fie în orașul tău natal, fie în străinătate, fie online, fie fizic - este timpul să obții mai multe informații, să planifici și să iei deciziile potrivite pentru tine!

Cum îți alegi proiectul de voluntariat?

Este important să îți selectezi cu atenție misiunea de voluntariat și organizația gazdă.

- De ce este acest subiect important pentru mine?
- Cum funcționează acest proiect/organizație se aliniază cu cu valorile mele?
- Ce aștept de la această experiență? Ce abilități pot foloses cel mai bine pentru a ajuta în acest proiect?
- Cum ajută acest proiect cauza și cum creează un impact pozitiv?
- Cât de mult timp și câtă energie pot să dedic în mod realist acestui proiect?

În timp ce treci prin această etapă, poți consulta [acest articol din cadrul Portalului](#) despre cum să îți alegi o oportunitate bună de voluntariat.



Unde pot găsi oferte de voluntariat?

Andrei: Deci, vreau să fac ceva diferit... să plec în străinătate și altele chestii. Asta face Eurodesk, nu?

EMA: Te-ai gândit vreodată la o experiență internațională? Poate fi un proiect de voluntariat, un stagiu în străinătate sau un schimb de experiențe de învățare, precum o tabără de lucru sau o mobilitate de studiu Erasmus. O asemenea experiență îți poate schimba viața. Tinerii care au luat parte la astfel de proiecte au spus că au legat noi prietenii, au descoperit noi culturi și că și-au dezvoltat abilități și încrederea în sine.

Desigur, va trebui să te asiguri că te angajezi într-un program de calitate și că primești sprijinul potrivit! Desigur, va trebui să te asiguri că te poți implica într-un astfel de program și că primești sprijinul potrivit!

Andrei: Bla bla... Ce îmi poți oferi, mai exact?

EMA: Eurodesk oferă tinerilor care doresc să plece în străinătate servicii de informare, cum ar fi baza de date



↑
Andrei

EMA →



cu oportunități de mobilitate în străinătate pentru a face voluntariat, a învăța sau a derula un stagiu de practică. De asemenea, Eurodesk promovează concursuri europene și internaționale deschise tinerilor pentru a-și face vocea auzită și pentru a avea șansa de a câștiga premii. Aceste servicii sunt gratuite, așa că aruncă-ți un ochi peste [Eurodesk Opportunity Finder](#) și vezi unde te poartă spiritul de aventură!



Andrei: Îmi place! Nu știam că am atât de multe opțiuni din care pot alege! Mulțumesc Eurodesk!

Nu uita că poți lua oricând legătura cu orice punct de informare Eurodesk dacă ești în căutare de sfaturi și recomandări. Consultă [Harta Eurodesk](#).



Pregătește-te să aplici

Vedem că ești din ce în ce mai entuziasmat să începi următoarea ta aventură de voluntariat. Grozav! Probabil vă întrebați de unde să începeți.... Să o luăm pas cu pas.

Dacă alegeți să faceți voluntariat online, este posibil să aveți nevoie de mai puțină planificare. Dar nu o subestimați și asigurați-vă că alocați suficient timp pentru îndeplinirea angajamentului pe care vi l-ați luat față de activitate.

Dacă vă decideți să faceți voluntariat în străinătate, va fi nevoie de mai multă planificare și organizare vor fi necesare.

Cunoaște-ți organizația gazdă

Cunoașterea organizației gazdă este la fel de importantă ca descoperirea motivației tale! În afară de a verifica website-ul lor oficial, aruncă-ți o privire peste canalele lor de social media și nu ezita să contactezi echipa sau foștii voluntari.

Acest lucru te poate ajuta să obții o versiune mai personală a experienței lor, precum și perspectivele lor asupra activității organizației.

O cercetare minuțioasă a organizației în cadrul căreia vrei să faci voluntariat îți va oferi încrederea de a ști că este oportunitatea potrivită pentru tine.



© Jeunesses Musicales International

Documentează-te cu privire la calitatea plasamentului de voluntariat...



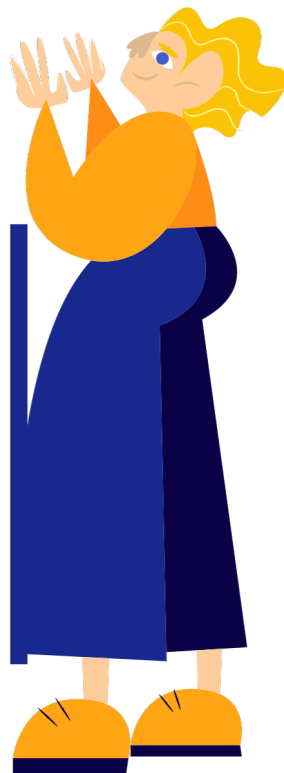
Iată câteva întrebări orientative pentru a verifica calitatea plasamentului de voluntariat care te interesează:

- Ce costuri sunt acoperite de organizația gazdă (cazare, asigurare, etc.)?
 - Ce oferă organizația ca sprijin voluntarilor săi înainte, în timpul, și după stagiul de voluntariat?
 - Vei beneficia de formare și, dacă da, ce tip de formare?
 - Vei avea un mentor desemnat?
 - Organizația îți va da să semnezi un acord de voluntariat, prin care sunt stabilite în mod clar sarcinile și responsabilitățile tale și responsabilitățile lor?
 - Ce impact au voluntarii în atingerea obiectivelor proiectului de voluntariat?
 - Câți voluntari vor fi implicați alături de tine? Veți lucra în echipe?
 - Există oportunități de recunoaștere a competențelor dobândite pe parcursul experienței?
 - Organizația îți poate furniza datele de contact ale foștilor voluntari?
 - Cine va beneficia de proiectul de voluntariat? Sunt implicați copiii?
 - Care sunt măsurile luate pentru un mediu sigur?
 -
- (adaugă propriile tale întrebări)

Ai auzit vreodată de „volunturism”?

Termenul „volunturism”, care a apărut în anii '90, provine din fuziunea dintre cuvintele „voluntariat” și „turism”. Se referă la îmbinarea practicilor și activităților din sectoarele voluntariatului și turismului. Se întâmplă atunci când o persoană vizitează o țară străină și decide să se implice într-o experiență de voluntariat în timp ce se află acolo sau când persoana plătește o agenție (uneori o sumă considerabilă) pentru un pachet „gata pregătit” de voluntariat în străinătate.

Unele persoane critică practicile de volunturism, punând la îndoială impactul asupra comunității locale, progresul care se realizează în timp și comercializarea unei experiențe care ar trebui să fie bazată pe solidaritate. În mod particular, ar trebui să acorzi atenție oportunităților care implică lucrul cu copiii și care ar putea să nu se dovedească atât de utile. Poți găsi mai multe idei privind voluntariatul cu copii pe website-ul [ChildSafe](#).



În timp ce treci prin această etapă, poți consulta [acest articol din cadrul Portalului](#) despre cum să îți alegi o oportunitate bună de voluntariat.



Creează-ți CV-ul și scrisoarea de intenție

Înainte de a aplica, vei avea nevoie, de asemenea, de un CV și de o scrisoare de intenție. CV-ul este prima ta ocazie de a-ți comunica competențele și experiențele și de a convinge organizația să te selecteze.

Este un instantaneu al identității tale, al aptitudinilor, al pregătirii școlare, al experienței profesionale și al altor realizări.

Ține cont de faptul că, dacă nu ai multă experiență, poți pune întotdeauna accentul pe motivația ta, explicând ce te determină să fii voluntar pentru organizație. Desigur, acest lucru depinde foarte mult de program. În unele programe internaționale pentru ajutor umanitar, de exemplu, organizațiile vor acorda mai multă atenție la abilități. Dacă nu ai un CV sau nu știi de unde să începi, nu îți face griji. Ești pe cale să descoperi o platformă care îți va face viața mai ușoară...

Europass este un portal cu un set de instrumente online care te ajută să îți creezi un CV și o scrisoare de intenție, precum și să găsești cursuri de interes în UE. [Europass CV Builder](#) facilitează crearea, stocarea și partajarea CV-urilor în 31 de limbi. Îl poți folosi pentru a aplica la proiecte de voluntariat, precum și pentru oportunități de educație sau formare.



Este foarte simplu - mai întâi va trebui să îți creezi profilul Europass cu informații privind educația, formarea, experiența profesională și competențele tale. După ce îți completezi profilul Europass, poți crea oricâte CV-uri dorești cu doar câteva click-uri. Trebuie doar să selectezi informațiile pe care dorești să le incluzi, să îți alegi designul preferat, iar Europass va face restul.

În plus, Europass te poate ghida prin toți pașii pentru a elabora o scrisoare de intenție structurată, coerentă și profesională. Poți crea scrisori de intenție noi sau le poți edita pe cele existente deja, utilizând instrumentul Europass pentru a crea și edita scrisori de intenție în 31 de limbi.



Pregătește-te să pornești la drum

Lista de verificare pentru experiența ta de voluntariat în străinătate:

- Documentează-te din timp cu privire la organizația gazdă și la țară/oraș.
- Contactează organizația gazdă (și organizația de trimitere, dacă este cazul).
- Verifică opțiunile de transport local.
- Familiarizează-te cu moneda (există există carduri care te lasă să plătești

în diferite valute fără comision - așa-numitele carduri de călătorie).

- Comandă-ți [Cardul european European de Asigurări Sociale de Sănătate](#) (dacă te afli în UE) și verifică măsurile de sănătate care se aplică (vaccinuri etc.).



- Permise de călătorie: asigură-te că documentul tău de identitate este actualizat și încă valabil pe toată perioada în care faci voluntariat.
- Învață câteva cuvinte din limba locală.
- Dacă rămâi în UE, ține minte că îți poți folosi opțiunea de „[roam like at home](#)”; în caz contrar, verifică ce companie de telefonie locală răspunde cel mai bine nevoilor tale în timpul voluntariatului în străinătate.



Drepturile și responsabilitățile voluntarilor

Înainte de a începe stagiul de voluntariat, trebuie să știi că fiecare voluntar are atât drepturi, cât și responsabilități. Drepturile și responsabilitățile sunt menite să asigure că ambele părți (voluntarul și organizația gazdă) sunt în siguranță și respectate și că beneficiază de pe urma parteneriatului.



Știi că...?

Există o [Cartă europeană a drepturilor și responsabilităților voluntarilor](#)? Carta reunește drepturile și responsabilitățile voluntarilor și drepturile furnizorilor de voluntari pentru a garanta că accesul la voluntariat și la oportunitățile de cetățenie activă sunt drepturi, nu privilegii.

Mai jos vei găsi o listă cu drepturile și responsabilitățile voluntarilor, așa cum sunt descrise în Carta europeană.



Drepturile voluntarului

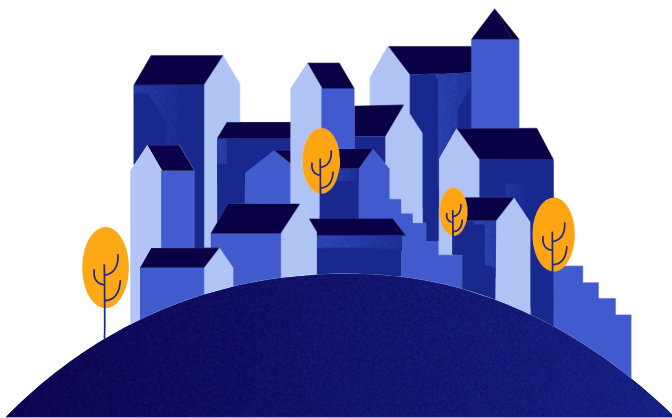
Voluntarul are dreptul de a:

- Beneficia de protecție deplină a drepturilor omului, pe parcursul stagiului de voluntariat
- A avea acces egal la oportunități de voluntariat și protecție împotriva tuturor tipurilor de discriminare
- Primi un acord scris de voluntariat
- Fi informat(ă) cu privire la drepturile și responsabilitățile sale
- Beneficia de asigurări de sănătate și de răspundere civilă în timpul voluntariatului
- Refuza să îndeplinească sarcini care ar fi în conflict cu credințele și/sau convingerile sale
- Fi informat(ă) cu privire la riscurile pentru sănătate și viață asociate sarcinilor lor
- Îi fi rambursate cheltuielile de deplasare legate de punerea în aplicare a dispozițiilor acordului de voluntariat și cheltuielile suportate ca urmare a sarcinilor voluntarului
- Fi tratat(ă) în conformitate cu normele, regulile, standardele și obiectivele politicii de voluntariat
- A avea o descriere coerentă a sarcinii, care să îi permită implementarea activității de voluntariat cu o clară înțelegerea scopurilor și obiectivelor setate
- Primi asistență și feedback înainte, în timpul și după activitatea de voluntariat
- Participa la procesul de luare a deciziilor privind activitățile de voluntariat la cel mai adecvat nivel și de a avea o anumită implicare în proiect prin co-determinarea punerii în aplicare a proiectului
- Primi sprijinul educațional/de formare necesar pentru a desfășura activități de voluntariat, conform capacității lor depline
- Dezvolta noi abilități și competențe necesare, dar și spațiul pentru a descoperi, experimenta și dezvolta propriul său drum de învățare
- Primi confirmarea scrisă a serviciului lor de voluntariat.

Responsabilitățile voluntarului

Fiecare voluntar trebuie să:

- Respecte normele de drept și nediscriminarea pe tot parcursul activitatea lor de voluntariat
- Respecte integritatea, misiunea, obiectivele și valorile organizației gazdă
- Respecte angajamentele care au fost luate cu organizatorul de voluntariat în ceea ce privește perioada de timp convenită în comun și cantitatea de efort pentru activitățile de voluntariat, a căror calitate trebuie să fie asigurată
- Participe la formarea gratuită oferită, care este relevantă pentru voluntar și legată de competențele necesare pentru a a îndeplini sarcinile convenite
- Respecte confidențialitatea informațiilor (organizaționale)
- Înțelege că voluntariatul urmărește să contribuie la binele comun sau la societate
- Coopereze cu alți voluntari din cadrul organizației după caz, și să contribuie la sustenabilitatea organizației, prin comunicarea cu ceilalți și predarea documentelor finale la sfârșitul angajamentului lor
- Prezinte, în cazul în care este minor(ă), un acord scris de participare la voluntariat, semnat de părinți/tutorele legal.



Acordul de voluntariat

Un acord de voluntariat este un document esențial. Acesta conține de obicei următoarele elemente:

- datele de contact ale tuturor părților între care este semnat acordul semnat - de obicei voluntarul și organizația gazdă
- informații privind durata contractului și a stagiului de voluntariat
- numărul de ore de lucru (și de zile libere)
- drepturile și obligațiile voluntarului și organizației gazdă
- o descriere a rolului voluntarului și a sarcinilor acestuia
- informații privind asigurarea de sănătate și alte forme de sprijin (financiare, de formare, limbă).

După cum poți vedea, acordul de voluntariat oferă răspunsul la aproape toate întrebările de bază pe care le-ai putea avea cu privire la activitățile în care vrei să te implici. Contractul este, de asemenea, un document juridic care te protejează în timpul proiectului de voluntariat, așa că ține minte să îl semnezi înainte de a începe perioada de voluntariat. Dacă lipsesc elemente importante, cum ar fi asigurarea de sănătate, întrebă organizatorii înainte de începerea proiectului.



Practicarea limbii țării de destinație

Imediat ce știi destinația ta de voluntariat, poți începe să înveți limba cu ajutorul următoarelor resurse gratuite:

- [Duolingo](#): un mod simplu de a începe să studiezi limba



- [Busuu](#): învață o limbă în zece minute pe zi



- [Speak.social](#): vorbește cu persoane din țară și cu alți cursanți într-un mod informal



- [Memrise](#): fraze utile în viața de zi cu zi cu ajutorul clipurilor video ale vorbitorilor din țară



- [Tandem](#): conectează-te cu alți colegi pentru a învăța împreună limbile care vă interesează



- Verifică știrile locale pe YouTube sau canalele de știri online.

Citește [articolul de pe Portalul European pentru Tineret](#) despre învățarea de noi limbi în timpul călătoriilor



Time to Mind

Viața în străinătate poate fi o experiență extraordinară, dar este important să ai grijă de bunăstarea ta și să fii conștient(ă) de faptul că poți suferi un „șoc cultural”.

Plecarea în străinătate pentru studii, muncă sau voluntariat înseamnă mai mult decât descoperirea unor locuri noi. Este o oportunitate de dezvoltare personală și de autodescoperire pe măsură ce explorezi medii și culturi noi și întâlnești oameni noi.

Această călătorie poate veni și cu unele dificultăți legate de adaptarea la schimbare și de experimentarea „șocului cultural”. Nu îți face griji dacă te confrunți cu unele dintre aceste provocări! Totul face parte din aventură. Ieșirea din zona de confort nu este ușoară, dar te va ajuta să descoperi lumea din jurul tău... și pe tine însuți/ însăși. A fi pregătit te va ajuta foarte mult. Înainte de a porni în următoarea călătorie, aruncă-ți un ochi peste broșura Time to Mind pentru gestionare a sănătății mintale atunci când pleci în străinătate, pregătită de Eurodesk.



Știi că...?

Pe website-ul eurodesk.ro vei găsi broșura Time to Mind în limba română.



Profită din plin de această experiență

- Fii deschis(ă) la minte, flexibil(ă) și curios(oasă) pentru a maximiza ceea ce înveți.
- Fă un efort pentru a te implica în comunitatea locală și pentru a înțelege diferitele puncte de vedere. Bucură-te de ceea ce faci și raportează orice probleme pe care le întâlnești. Dacă ai îndoieli, apelează întotdeauna la o terță parte pentru consiliere (de exemplu, Eurodesk sau organizația de trimitere).
- Păstrează legătura cu familia și prietenii tăi.
- Rezervă-ți timp pentru tine și menține-ți nivelul de energie având grijă de alimentație și somn.
- Ține un jurnal pentru a nota tot ceea ce trăiești, înveți și experimentezi: poate fi, de asemenea, într-o serie de povești pe contul tău de Instagram, pe un blog sau orice te ajută cel mai bine să îți documentezi experiența!



Există viață după voluntariat!

Experiența ta de voluntariat nu se încheie în ziua în care ajungi acasă... Cel mai probabil multe amintiri, competențe și oameni vor rămâne cu tine. Sunt multe modalități prin care poți continua să contribui la cauza pentru care te-ai implicat ca voluntar(ă).

Pe lângă oportunitatea de a te dezvolta la nivel personal, există multe modalități prin care poți continua să folosești experiența ta în beneficiul tău și al cauzei pentru care te-ai dedicat:

- Alege competențele pe care ți le-ai îmbunătățit în timpul voluntariatului și prezintă-le în CV-ul tău.

Acestea ar putea fi abilități de mediere, practici de sustenabilitate, o nouă limbă străină etc. În plus, dacă te implici în activități de voluntariat în cadrul Corpului European de Solidaritate, activitatea ta va fi înregistrată în [Youthpass](#), instrumentul pentru învățarea non-formală și informală în cadrul proiectelor de tineret.



- Crește gradul de conștientizare a cauzei la care ai contribuit personal.

Nu se știe niciodată pe cine poți inspira cu pasiunea și implicarea ta. Social media poate fi un instrument puternic pentru a ajunge la oamenii care, deși sunt departe, sunt interesați de aceleași subiecte.

- Împărtășește povestea ta cu alții!

Poate fi pe rețelele de socializare, la organizația la care lucrezi ca voluntar(ă) sau pe Portalul European pentru Tineret, prin intermediul Agenției tale Naționale* și al Eurodesk! La fel cum experiențele altora te-au ajutat să te decizi să te implici, de ce să nu împărtășești cât de multe a însemnat experiența ta de voluntariat pentru tine? Ce ai învățat? Cum i-ai motiva pe alții să să-și joace rolul în a-i ajuta pe alții - contribuind la un la un mediu mai curat, de exemplu?

- Devino un [EuroPeer!](#)

Vrei să împărtășești din experiența ta? Poți deveni un EuroPeer dacă ai participat la sau ai organizat un proiect Corpul European de Solidaritate sau un proiect Erasmus+ pentru tineri în ultimii ani (proiect de voluntariat, proiect de solidaritate, schimb de tineri, proiect de participare a tinerilor, DiscoverEU, etc.). Vei avea acces la o comunitate de foști voluntari și oportunități de networking.



- Profitați de experiența ta și crează-ți proiectul în comunitatea ta.

Dorești să faci o schimbare pozitivă în comunitatea ta și să transferi ideile/competențele pe care le-ai dobândit în contextul tău local? Proiectele de solidaritate oferă unui grup de tineri cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani oportunitatea să se dezvolte și implementa proiecte la nivel local. Prin crearea unor astfel de proiecte, grupurile de tineri se pot implica social în comunitatea lor într-un mod creativ. Fie că este vorba despre teme precum participarea, schimbările climatice, sustenabilitatea sau integrarea migrantilor, oportunitățile de implicare sunt nelimitate!



**Nu uita,
indiferent de
întrebare, începe
cu noi!**

Pe harta noastră, vei descoperi cei 3000 de membri ai rețelei noastre și vei găsi cel mai apropiat punct de informare.



eurodesk

Află mai multe la eurodesk.eu



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Proiectul a fost co-fondat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate în această publicație aparțin exclusiv autorului, Eurodesk Brussels Link și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.