📋 **Fișa-Ghid: Ești pregătit pentru Erasmus?**

„Cunoaște-te pe tine, ca să te bucuri la maxim de aventură!”

---

1. Autocunoaștere și motivație

✅ **Întrebări-cheie:**

- **De ce vreau să plec în Erasmus?** (Studii? Aventură? Evadare din rutină?)
- **Sunt dispus să ies din zona de confort?** (Ex.: a trăi cu colegi din alte culturi, a învăța să gătesc singur).
- **Ce așteptări am?** Sunt realiste sau idealizez experiența?

🔍 **Semnale că ești pregătit:**

- Răspunzi cu entuziasm la întrebări despre explorare.
- Ești curios să înveți despre țara gazdă (nu doar să călătorești).

---

2. Adaptabilitate Culturală

✅ **Test rapid:**

- **Cum reacționezi când:**
    - Înțelegi greșit o normă socială (ex.: în Olanda, cinstea la restaurant se plătește individual)?
    - Vecinul tău face petreceri până târziu, deși tu ai examen?
- **Alege preferata:**
  a) Mâncarea tradițională a țării gazdă.
  b) Fast-food-ul din mall.

📊 **Scor adaptabilitate:**

- 3/3 răspunsuri deschise = 🟢 Super-pregătit!
- 1-2 = 🟡 Exersează flexibilitatea.
- 0 = 🔴 Ia în calcul un curs de interculturalitate.

---

3. Abilități practice

✅ **Checklist:**

- **Limbă străină:** Poți să:**
  ▶️ Comanzi mâncare?
  ▶️ Întrebi direcții?
  ▶️ Discuți cu un profesor?

- **Buget:** Știi să:**
  ▶️ Cauți cazare ieftină?
  ▶️ Prioritizezi cheltuielile (ex.: excursii vs. mâncare)?
- **Administrativ:** Ai verificat:**
  ▶️ Asigurare medicală?
  ▶️ Proceduri pentru permisul de ședere?

💡 **Sfat rapid:** Dacă ai bifat <5, folosește aplicații ca *Tandem* (schimb lingvistic) sau *Splitwise* (gestiune buget).

---

4. Reziliență emoțională

✅ **Simulare mentală:**

- Imaginează-ți că:
  - Te îmbolnăvești și nu ai pe nimeni aproape.
  - Primești o notă mai mică decât te așteptai din cauza barierei lingvistice.
    Cum gestionăm?
- **Reacția ta:** Panică vs. Soluții practice (ex.: suni un coleg Erasmus).

🎯 **Exercițiu adlerian:** Scrie 3 calități care te vor ajuta să depășești momentele grele (ex.: optimism, perseverență).

---

5. Rețea de suport

✅ **Harta conexiunilor:**

- **Cine te poate ajuta în țara gazdă?**
  - Prieteni/colegi deja acolo: _____
  - Grupuri Facebook/Insta Erasmus: _____
  - Oficiul de relații internaționale: _____
- **Cine te susține acasă?** (Ex.: părinți, terapeut, prieteni).

⚠️ **Semn de alarmă:** Dacă nu ai completat niciun rând, caută **Erasmus Student Network (ESN)** în orașul gazdă.

---

6. Planificare Academică vs. Aventură

✅ **Echilibru:**

- **Ce procent din timp vrei să aloci:**
  - Studii: ___%

    - Social: ___%
    - Explorare: ___%
- **Ce nu vrei să ratezi:** (Ex.: festivalul local, cursuri de dans tradițional).

❗ **Regula de aur:** Dacă vrei 100% aventură, poți avea probleme la sesiune.

📊 **Rezultat final:**

Numără câte „✅” ai bifat:

- **15-18:** 🚀 *Ești eroul Erasmus!* Pleacă fără griji.
- **10-14:** 📚 *Mai lucrează la detalii.* Folosește resursele sugerate.
- **<10:** 🛑 *Nu renunța!* la legătura cu un consilier Erasmus pentru plan personalizat.

📌 **Următorii pași (Indiferent de scor):**

1. **Joacă-te cu ChatGPT:** Cere-i să-ți simuleze o conversație în limba țării gazde.
2. **Vizualizează succesul:** Scrie o scrisoare viitorului tău din Erasmus (ex.: „Dragă eu din 2025, acum știi să...”).
3. **Contactează un alumni Erasmus** de la facultatea ta pentru sfaturi specifice.

✨ **Bonus:** Dacă majoritatea răspunsurilor sunt „Nu știu încă”, nu te speria! Erasmus e tocmai despre a învăța să navighezi necunoscutul. **Curajul nu e absența fricii, ci acțiunea în ciuda ei.**

---

*Această fișă poate fi completată digital sau printată, fiind un instrument util atât pentru studenți, cât și pentru consilierii Erasmus.