



CUPRINS

1 Din activitatea Colegiului

2-3 Articol Un răvaș înainte de concediu. Pentru tine, coleg de drum în grija față de ceilalți.

4-5 Proiectul NEF: Noi resurse pentru transformarea digitală a asistenței sociale și promovarea empowerment-ului

6 Evenimente în Sucursale

7 Reprezentare

8 Informații Comisii

Dragi colegi,

Fiecare ediție a newsletterului nostru surprinde activitatea și implicarea comunității profesionale a asistenților sociali.

În paginile acestui număr regăsiți principalele evenimente, proiecte și inițiative derulate de Colegiul Național al Asistenților Sociali din România și de sucursalele teritoriale, expresie a preocupării constante pentru dezvoltarea profesiei.

Dincolo de ritmul intens al activităților, vara ne oferă și un prilej de a privi pentru câteva clipe spre noi înșine. După o perioadă în care am fost, zi de zi, sprijin pentru ceilalți, poate că acesta este momentul să ne oferim și nouă răgazul de care avem nevoie pentru a ne regăsi echilibrul.

În acest spirit, vă invităm să citiți articolul semnat de colega noastră, Lavinia Bucur – *Un răvaș înainte de concediu. Pentru tine, coleg de drum în grija față de ceilalți*, un text sensibil care vorbește despre două moduri de a trăi concediul: unul în care doar schimbăm decorul și continuăm să rămânem conectați la responsabilitățile cotidiene și un altul în care reușim să ne oprim cu adevărat, să ne regăsim ritmul interior și să ne întoarcem către noi înșine. Este o invitație discretă, dar necesară, la grija de sine – o resursă esențială pentru toți cei care și-au ales misiunea de a avea grijă de ceilalți.

Tot în această ediție vă prezentăm informații despre proiectul NEF, o inițiativă care pune în prim-plan dezvoltarea profesională, schimbul de bune practici și consolidarea competențelor specialiștilor din domeniul asistenței sociale.

Vă invităm, așadar, să parcurgeți această ediție cu interes și răgaz. Sperăm ca informațiile, experiențele și reflecțiile cuprinse în paginile următoare să vă ofere inspirație, încredere și sentimentul că facem parte dintr-o comunitate profesională unită prin aceleași valori și același angajament față de oameni.

Vă dorim lectură plăcută și, pentru cei care urmează să intre în concediu, zile liniștite, în care să aveți timp nu doar să plecați undeva, ci și să vă regăsiți pe voi înșivă.

**Cu prietenie,
Echipa CNASR**

UN RĂVAȘ ÎNAINTE DE CONCEDIU. PENTRU TINE, COLEG DE DRUM ÎN GRIJA FAȚĂ DE CEILALȚI.



Pentru mulți dintre noi, asistenții sociali, concediul vine însoțit de un sentiment paradoxal. Deși corpul este obosit, mintea rămâne conectată la cazuri, la oamenii pe care îi însoțim, la situațiile care au rămas nerezolvate sau la ceea ce ne așteaptă după întoarcere.

Uneori apare chiar și vinovăția. Gânduri precum *Cum să plec, când sunt atâtea de făcut?* sunt frecvent prezente în mintea noastră. Ideea că odihna mai poate aștepta se instalează cu ușurință, iar plecarea devine din ce în ce mai greu de făcut.

Poate că nici nu ar putea fi altfel. Profesia de asistent social nu se oprește întotdeauna la sfârșitul programului. Ea presupune întâlniri cu oameni aflați în dificultate, cu povești de viață care ne ating și cu responsabilități pe care nu este ușor să le lași la ușa biroului.

Tocmai de aceea, concediul nu este doar o perioadă fără serviciu este și o formă de igienă psihologică. Pentru că adevărul este că odihna nu este opusul implicării profesionale. Este una dintre condițiile care o fac posibilă pe termen lung.

A avea grijă de tine nu înseamnă că îți pasă mai puțin de ceilalți. Înseamnă că îți dorești să poți rămâne prezent, atent și disponibil și peste un an, și peste cinci ani. Gândește-te, dragă coleg asistent social, cum ar fi să ne gândim că există două feluri de concediu?

Primul, un concediu în care doar plecăm dintr-un loc. Schimbăm orașul, hotelul sau peisajul. Facem fotografii, bifăm obiective, răspundem din când în când la telefoane și verificăm e-mailurile și mereu cu gândul că facem asta doar pentru câteva minute. Ne întoarcem acasă cu impresia că timpul a trecut repede și, uneori, cu senzația că încă mai avem nevoie de o vacanță.

Al doilea, un concediu în care reușim, cu adevărat, să ne întoarcem către noi înșine. Acesta este concediul în care ritmul începe, încet, să se așeze. În care nu mai suntem permanent în modul „trebuie”. În care corpul începe să se destindă, iar mintea nu mai simte nevoia să rezolve totul.

Acest tip de odihnă nu apare întotdeauna din prima zi. Uneori organismul are nevoie de câteva zile doar pentru a ieși din starea de alertă în care a funcționat luni întregi. Și este în regulă.

Cum își poate regăsi un asistent social resursele? Nu există o rețetă universală pentru odihnă. Fiecare dintre noi își găsește propriul ritm. Totuși, experiența profesională și ceea ce știm din cercetări ne arată câteva direcții care pot face diferența. Le poți privi acum sau poate vei reveni la ele mai târziu. Important este să îți amintești că și tu contezi.

UN RĂVAȘ ÎNAINTE DE CONCEDIU. PENTRU TINE, COLEG DE DRUM ÎN GRIJA FAȚĂ DE CEILALȚI.

- ★ 1. **Permite-ți să fii indisponibil pentru o vreme.** Nu orice mesaj trebuie citit imediat. Nu orice problemă poate fi rezolvată în concediu. Lumea nu se oprește dacă, pentru câteva zile, alegi să fii prezent în propria ta viață.
- ★ 2. **Odihnește-te fără să simți că trebuie să „meriți” odihna.** Mulți dintre cei care lucrează în profesii de ajutor au învățat să se simtă valoroși atunci când sunt utili. Concediul poate deveni o ocazie de a redescoperi că valoarea personală nu depinde doar de ceea ce faci pentru ceilalți.
- ★ 3. **Fă loc liniștii.** Nu orice moment trebuie umplut cu activități. Uneori, o plimbare fără grabă, o dimineață fără program sau câteva minute petrecute privind marea, muntele ori cerul pot avea un efect profund asupra sistemului nostru nervos.
- ★ 4. **Întoarce-te la lucrurile care îți aduceau bucurie.** Poate o carte. Poate muzica. Poate grădinăritul. Poate timpul petrecut cu familia. Sau poate pur și simplu o cafea băută fără grabă. Aceste momente nu sunt pierdere de timp. Sunt moduri prin care ne reconectăm cu noi înșine.
- ★ 5. **Observă ce îți spune corpul.** Uneori, abia în concediu realizăm cât de obosiți eram. Dormim mai mult. Simțim nevoia de liniște. Ne dăm seama că iritabilitatea sau lipsa răbdării nu făceau parte din noi, ci erau semnele unei resurse care se epuiza. Corpul vorbește adesea înainte ca mintea să accepte că are nevoie de pauză.

Îmbinând ambele feluri de concediu, poate că, la final, cea mai importantă întrebare nu este Câte locuri am vizitat? ci Revin mai aproape de mine decât eram atunci când am plecat?

Pentru că, dincolo de fotografii și de amintiri, acesta este unul dintre cele mai valoroase lucruri pe care ni le poate oferi un concediu. Nu doar să ne îndepărteze pentru o vreme de responsabilități, ci să ne readucă în contact cu propriile resurse. Iar pentru cei care au grijă de oameni, aceasta nu este o formă de egoism. Este una dintre cele mai importante forme de responsabilitate profesională.

Și, înainte să închei acest răvaș, dragă coleg, asistent social, te invit să te oprești pentru câteva clipe și să te întrebi: Ce aș putea face în concediul acesta astfel încât, atunci când mă întorc, să simt că nu am schimbat doar locul, ci că m-am reîntâlnit și cu mine?

Poate că cea mai importantă destinație nu apare pe vreo hartă. Ea începe în momentul în care ne dăm voie să ne odihnim cu adevărat.

Îți doresc un concediu în care să îți fie bine nu doar departe de serviciu, ci și mai aproape de tine. Cu recunoștință pentru munca pe care o faci,

Lavinia Bucur,
Asistent social principal

PROIECTUL NEF: NOI RESURSE PENTRU TRANSFORMAREA DIGITALĂ A ASISTENȚEI SOCIALE ȘI PROMOVAREA EMPOWERMENT-ULUI

Proiectul Erasmus+ **NEF – Digitalizare și Empowerment în Formarea Asistenților Sociali** continuă să ofere resurse valoroase care sprijină transformarea digitală a asistenței sociale la nivel european. Odată cu finalizarea cu succes a **Pachetului de Lucru 2 (WP2) – Cartografierea practicilor și instrumentelor inovatoare de empowerment în asistența socială**, pe website-ul proiectului sunt disponibile două publicații complementare (inclusiv traduse în limba română): **“Synthesis of Innovative Practices and Tools”** și **“Communication Tool (Booklet)”**.

Aceste publicații reunesc exemple de bune practici și instrumente digitale din **România, Franța, Belgia și Portugalia**, evidențiind modul în care tehnologiile digitale pot contribui la creșterea nivelului de empowerment, la stimularea participării active și a incluziunii sociale și la sprijinirea asistenților sociali în activitatea lor de zi cu zi.

Totodată, ele analizează impactul transformării digitale asupra beneficiarilor și profesioniștilor, abordează provocări precum incluziunea digitală, etica și protecția datelor și formulează recomandări pentru dezvoltarea viitoare a asistenței sociale digitale în Europa.

★ Ce înseamnă, de fapt, empowerment-ul digital?

În asistența socială, empowerment-ul reprezintă consolidarea capacității oamenilor de a lua decizii informate, de a-și dezvolta autonomia și de a participa activ la viața comunității. În era digitală, acest concept capătă noi dimensiuni, iar tehnologia devine un instrument important pentru reducerea inegalităților și facilitarea accesului la oportunități.

Publicațiile realizate în cadrul proiectului NEF evidențiază patru componente esențiale ale empowerment-ului digital:

- **Accesul la informații și servicii digitale** – Accesul reprezintă primul pas către empowerment. Nu este suficient să existe echipamente sau conexiune la internet; este esențial ca oamenii să poată înțelege și utiliza resursele digitale privind sănătatea, drepturile, educația și viața de zi cu zi. Acest acces contribuie la reducerea excluziunii generate de decalajul digital și le oferă persoanelor posibilitatea de a-și gestiona propriul parcurs de viață.
- **Dezvoltarea competențelor digitale** – Empowerment-ul presupune mai mult decât utilizarea tehnologiei. Dezvoltarea competențelor digitale înseamnă formarea capacității de a utiliza în mod critic și responsabil instrumentele digitale, de a naviga în siguranță în mediul online și de a lua decizii informate. Pentru persoanele vulnerabile, alfabetizarea digitală contribuie la creșterea încrederii în sine și a autonomiei.
- **Participarea și exprimarea prin intermediul tehnologiei** – Platformele digitale și instrumentele colaborative oferă oamenilor posibilitatea de a-și exprima opiniile, de a participa la viața socială și de a-și împărtăși experiențele. Astfel, sunt create oportunități de vizibilitate și implicare pentru persoane și grupuri care, în mod tradițional, sunt mai puțin reprezentate.
- **Reducerea barierelor sociale, geografice și instituționale** – Tehnologia facilitează accesul la servicii, programe de formare și comunități indiferent de distanță, conectând persoanele aflate în situații de izolare. În acest fel, instrumentele digitale devin un mijloc de promovare a incluziunii și a justiției sociale.



PROIECTUL NEF: NOI RESURSE PENTRU TRANSFORMAREA DIGITALĂ A ASISTENȚEI SOCIALE ȘI PROMOVAREA EMPOWERMENT-ULUI

★ Resurse care pregătesc următoarele etape ale proiectului

Cunoștințele și experiențele reunite în aceste publicații reprezintă fundamentul următoarelor etape ale proiectului NEF. Practicile și instrumentele inovatoare identificate vor sta la baza dezvoltării modulelor de formare din cadrul **Pachetului de Lucru 3 (WP3)** și a testării și adaptării instrumentelor digitale în contexte reale de intervenție, în cadrul **Pachetului de Lucru 4 (WP4)**. Astfel, proiectul contribuie la consolidarea competențelor digitale ale asistenților sociali și la dezvoltarea unor servicii sociale mai inovatoare, mai accesibile și mai centrate pe nevoile beneficiarilor.

Invităm asistenții sociali, cadrele universitare, cercetătorii, factorii de decizie și pe toți cei interesați de inovarea digitală în domeniul social să exploreze aceste resurse și să descopere modul în care tehnologiile digitale pot sprijini dezvoltarea unor servicii sociale mai incluzive, mai eficiente și orientate spre **empowerment**.

Accesați și descărcați publicațiile disponibile pe [website-ul proiectului NEF](#) și descoperiți exemple de bune practici și instrumente care contribuie la viitorul asistenței sociale digitale în Europa.

ACTIVITĂȚI ÎN SUCURSALE

Luna iulie a adus un ritm mai relaxat al activităților desfășurate de sucursalele teritoriale ale Colegiului Național al Asistenților Sociali din România, perioada estivală fiind dedicată atât pregătirii inițiativelor din toamnă, cât și consolidării dialogului profesional dintre membrii comunității.



★ În acest context, **Sucursala Teritorială Maramureș-Sălaj** a organizat, în data de **10 iulie 2026**, în format hibrid, întâlnirea de lucru cu tema **“Aspecte teoretice și practice privind etica și deontologia în asistența socială”**.

Evenimentul a reunit asistenți sociali interesați de aprofundarea principiilor etice și deontologice care stau la baza exercitării profesiei, oferind un cadru de reflecție și schimb de experiență privind provocările întâlnite în practica profesională.

Invitat special al întâlnirii a fost **Nicoleta Meret**, președintele Comisiei de Deontologie Profesională din cadrul Colegiului Național al Asistenților Sociali din România, care a susținut o prezentare amplă și aplicată asupra temei propuse. Participanții au avut ocazia să discute aspecte relevante privind responsabilitatea profesională, respectarea normelor deontologice și aplicarea acestora în activitatea curentă, într-un dialog deschis și constructiv.

Astfel de inițiative demonstrează importanța dialogului profesional continuu și a promovării unei practici bazate pe etică, responsabilitate și respectarea valorilor fundamentale ale profesiei de asistent social.



REPREZENTARE

★ În data de **30 iulie 2026**, **Tatiana Duță**, Secretar executiv al **Colegiului Național al Asistenților Sociali din România (CNASR)**, a participat, la invitația Ministerului Muncii, Familiei, Tineretului și Solidarității Sociale și a UNICEF în România, la evenimentul de lansare a platformei digitale e-Learning HUB (<https://elearning.mmuncii.gov.ro/>), dedicată formării profesionale a specialiștilor care lucrează cu persoane și comunități vulnerabile.



Dezvoltată de Minister, în parteneriat cu UNICEF în România, platforma **e-Learning HUB** reprezintă un pas important în modernizarea și digitalizarea formării continue în domeniul social și va constitui fundamentul viitorului **Centru Național de Formare Continuă în Asistență Socială**, care urmează să devină operațional începând cu anul 2028.

Concepută ca un hub național de referință, platforma oferă un cadru modern și accesibil pentru dezvoltarea competențelor profesionale și se adresează specialiștilor din domeniile asistenței sociale, sănătății, educației, ocupării și locuirii, precum și decidenților din administrația publică, furnizorilor de formare și organizațiilor neguvernamentale.

Evenimentul a inclus atât prezentarea oficială a platformei, cât și o sesiune de consultare dedicată colectării de feedback din partea participanților, în vederea optimizării acestei soluții digitale și adaptării ei la nevoile profesioniștilor din domeniu.

Participarea CNASR la acest eveniment reafirmă angajamentul Colegiului de a susține dezvoltarea profesională continuă a asistenților sociali și inițiativele care contribuie la consolidarea unui sistem de formare modern, accesibil și adaptat provocărilor actuale.

INFORMAȚII COMISII

COMISIA DE AVIZARE ȘI ATESTARE PROFESIONALĂ

Comisia de Avizare și Atestare Profesională a aprobat rezoluțiile pentru cele 313 de dosare:

- 203 de dosare de înscriere
- 87 de dosare pentru obținere treaptă superioară (dintre care 1 dosar amânat și 1 dosare menținere treaptă)
- 8 dosare pentru obținerea atestatului de libera practică (dintre care 2 dosare respinse și 2 dosare retrase la cerere)
- 4 dosare de cabinet individual de asistență socială
- 5 cereri suspendare din RNASR
- 2 cereri radiere din RNASR
- 1 cerere reluare activitate
- 1 cerere scutire cotizatie

Comisia de Formare Profesională a analizat 5 cereri:

- 2 cereri avizare alte entități
- 1 cerere avizare program organizat de sucursala teritorială Bacău
- 2 cereri avizare programe derulate de furnizori de formare

COMISIA DE FORMARE PROFESIONALĂ



Așteptăm sugestiile și propunerile voastre în legătură cu informațiile pe care vreți să le regăsiți în viitoarele numere ale newsletterului.

B-dul General Magheru, Nr. 31, Et. 6, Sector 1, București,
Cod poștal 010325, Tel. 0213175125, 0748124585,
Fax 0318172047, email cnasr@cnasr.ro
www.cnasr.ro

Fii la curent cu ultimele noutăți pe Social Media:



ColegiulNationalalAsistentilorSociali



@cnasr_romania