

The background image shows two women embracing warmly. They are positioned in front of a large window. The window is decorated with several large, colorful circular ornaments in shades of blue, purple, and yellow. The woman on the left has long dark hair and is wearing a white top. The woman on the right has long light brown hair and is wearing a dark jacket. The overall atmosphere is warm and supportive.

# Cercul mamelor

**Un loc în care mamele își trag sufletul, învață să aibă grijă de ele și împreună, schimbă școlile de stat din interior, pentru ca fiecare copil, din fiecare școală, să conteze.**

Noi credem că un copil are nevoie de adulți care sunt bine cu ei și acasă și la școală, pentru că atunci când adulții sunt bine, copiii sunt bine.

## Ce este Cercul Mamelor?

Cercul Mamelor este un program de 12 luni pentru mame care:

- învață, pas cu pas, să aibă grijă de ele
- primesc sprijin și încurajare de la alte mame
- sprijină, prin donația lor, programul Școala Încrăderii în școlile de stat

## Pentru cine este Cercul Mamelor

Pentru mame care:

- se simt de multe ori epuizate, fără resurse și fără timp pentru ele
- se simt vinovate atunci când se odihnesc
- vor să dea mai mult, dar nu mai au de unde
- care de multe ori se învinovătesc că nu au destule resurse pentru copiii lor, pentru partenerul de cuplu și/sau pentru prieteni
- care simt că versiunea cea mai bună a vieții lor e altfel decât realitatea din acest moment, dar nu mai au energie să o construiască
- vor să contribuie la ceva mai mare decât ele — pentru copiii lor și pentru alți copii

# Călătoria noastră în 12 luni de grijă de tine

## Luna 1: Punctul de plecare: Încep cu mine

Ne uităm la convingerile pe care le avem și care ne susțin sau ne sabotează schimbarea, învățăm cum să le schimbăm pe cele care nu ne susțin, cream primele ritualuri simple, care ne vor sprijini călătoria și progresul pe parcursul întregului program.

## Luna 2: Sănătate

Lucrăm cu instrumente simple, bazate pe știință și pe ce știm că susține corpul: somn mai bun, mai multă energie, mâncare potrivită pentru nevoile corpului nostru și mișcare.

## Luna 3: Grijă de sine / Iubire de sine

Învățăm să ne vorbim mai blând și să nu ne mai cerem imposibilul, să ne facem, zilnic un pic de loc pentru noi și să ne bucurăm de fiecare pas pe care-l facem pentru noi,

## Luna 4: Fericire

Învățăm să creștem bucuria în viața de zi cu zi prin bucurii mici, recunoștință, generozitate și "savourarea" momentelor bune.

## Luna 5: Relația cu copiii

Construim conectare, reguli clare și cooperare, cu pași simpli pentru emoțiile copilului și pentru momentele tensionate

## Luna 6: Relații apropiate și de iubire

Îmbunătățim comunicarea și apropierea în relațiile importante, cu nevoi spuse clar, limite sănătoase și mai multă intimitate.

# Călătoria noastră în 12 luni de grijă de tine

## Luna 7: Prietenie & comunitate

Leșim din "pot să le fac pe toate singură" și învățăm să cerem ajutor fără rușine, să păstrăm oamenii dragi aproape și să construim relații care ne sprijină și nu ne consumă din energie.

## Luna 8: Bani

Vorbim despre pași mici care reduc anxietatea legată de bani, despre planificare și structură și mai ales despre creșterea mentalității de prosperitate și abundență.

## Luna 9: Carieră

Ne uităm la partea de carieră, la munca ta: ce te hrănește și îți aduce mulțumire, ce îți mănâncă resursele, ce ai vrea să fie diferit, ce poți face pentru a crea mai mult spațiu pentru ceea ce te împlinește profesional.

## Luna 10: Distracție

Schimbăm modul în care ne uităm la distracție, din "mofft" de care nu am timp, în resursă pentru a avea energie pentru toate. Reintroducem joaca și lucrurile care îți încarcă bateriile, în rutina ta, ca antidot la oboseală și epuizare.

## Luna 11: Sens / Misiune

Ne uităm la ce e important pentru tine, care sunt valorile tale, ce te motivează să mergi înainte și cum poți, în acest moment să trăiești tot mai mult aliniată cu valorile tale și cu ceea ce îți aduce sens.

## Luna 12: Creștere & Integrare

Vorbim despre învățarea continuă ca sursă de energie, sens și stare de bine. Apoi ne uităm înapoi la anul care a trecut: ce am câștigat, ce obiceiuri au prins rădăcini, ce s-a schimbat în viața mea și ce vreau să duc mai departe.

# Ce vom face împreună și cum ne vom sprijini în fiecare lună

- În fiecare lună lucrăm pe o temă, cu informații și instrumente practice bazate pe studii și pe ce știm că funcționează în viața reală
- Le punem în pași mici, pe 7–14 zile, ca să fie ușor de urmat.
- În tot acest timp rămânem aproape: discutăm, răspundem la întrebări și ne susținem unele pe altele.
- O dată pe lună ne vedem online, iar dacă nu poți ajunge, poți urmări înregistrarea întâlnirii în timpul potrivit pentru tine.
- Suntem atente și la progres, așa că la finalul fiecărei luni și la finalul programului vei putea vedea cu ușurință progresul pe care l-ai făcut în fiecare arie de viață
- Dacă vrei un sprijin în plus, îți poți alege în fiecare lună un „Partener de drum” — o persoană cu care ții scurt legătura, ca să vă sprijiniți în pașii pe care vi i-ați propus.
- Tot lunar te ținem la curent cu ”Veștile bune din școli”, ca să vezi cum, având grijă de tine, ai grijă și de ceilalți.

## Promisiunea noastră, este că, pe parcursul acestui an împreună

- Vei simți că ai mai multă energie și te vei simți mai puțin copleșită
- Nu te vei mai simți vinovată pentru că faci lucruri pentru tine și îți acorzi timp
- Vei avea în jurul tău o comunitate de femei care te încurajează și împreună cu care faci pași chiar și în lunile cele mai grele
- Relația cu copiii și cu cei apropiați se va îmbunătăți
- Vei înțelege mai bine ce te blochează și vei face pași mici, concreți, spre o viață mai plină de sens și bucurie
- Vei vedea că ceea ce faci tu e important și contează și că împreună, putem schimba în bine experiențele de învățare și creștere a copiilor din grădinițele și școlile de stat.

## Cine sunt gazdele tale



### Ruxandra Baciu

Mamă a patru copii, lider în educație și co-fondator Școala Încrederii, pasionată de educația cu impact real. Susține inițiative care cresc comunități sănătoase în jurul școlilor și care aduc mai multă claritate, echilibru și colaborare între adulții care îi însoțesc pe copii.



### Letiția Suciu

Mamă, co-fondator și director executiv Școala Încrederii. profesionist în educație, cu peste 20 de ani de experiență în crearea de procese și programe de învățare pentru adulți. Lucrează alături de școli pentru a deveni ecosisteme în care copiii sunt văzuți, susținuți și pregătiți pentru viitor.

Alături de noi, pe parcursul programului, veți întâlni și alți oameni minunați, care vor aduce în comunitate din cine sunt și din ceea ce știu, ca să construim împreună un spațiu de bine pentru mame și, prin asta, și mai mult bine pentru copiii care cresc și învață astăzi în grădinițele și școlile de stat din România.

## Contribuția ta

**49 lei/lună pentru tine și pentru copii în școli mai bune:** donația ta către Școala Încrederii și acces în Cercul Mamelor.

Alege varianta cea mai potrivită pentru tine:

- **538 lei/an** - plătești tot programul o dată și beneficiari de o lună gratuit (Recomandat)
- **49 lei/lună** – donație recurentă pentru 12 luni

## Ce susții prin donația ta

Donația ta:

- contribuie la reducerea bullying-ului și la crearea unor școli în care copiii se simt în siguranță.
- ajută la dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale copiilor, de la grupa mare până la liceu.
- oferă profesorilor instrumente și metode moderne de predare care îi ajută pe copii să progreseze în ritmul lor.
- ajută la creșterea prezenței elevilor la școală și la îmbunătățirea rezultatelor lor școlare.
- contribuie la formarea profesorilor din peste 60 de școli, impactând educația a aproape 30.000 de copii.
- ajută la susținerea trainingurilor și sesiunilor de coaching pentru peste 2500 de profesori care participă în program.
- susține transformarea școlilor pe parcursul a 3 ani, astfel încât ele să devină medii sigure pentru elevi.
- contribuie la construirea unor comunități școală–familie mai puternice în zeci de județe din România.
- susții leadershipul directorilor care conduc transformarea școlilor din interior.

(În fiecare lună îți arătăm ce s-a întâmplat datorită donațiilor.

# Haide să dăm vestea mai departe

ȘCOALA  
ÎNCREDERII

Cercul mameilor

**Ai în jurul tău mame care îți sunt dragi și care ar avea nevoie de o asemenea comunitate?**

**Când o mamă intră în Cerc:**

- o mamă primește sprijin
- iar împreună susținem mai multe școli să devină locuri în care copiii se simt văzuți și în siguranță

Visul nostru este ca într-o lună să avem în comunitatea Cercul Mamelor 2500 de mame. Cu suma strânsă într-un an putem să ducem programul Școala Încrederii, pentru un an școlar în peste 60 de comunități școlare. Asta înseamnă peste 30.000 de copii care vor crește și învăța în comunități școlare în care se vor simți mai văzuți, auziți și în siguranță.

Invită o mamă dragă. Impactul crește când suntem mai multe.

**Când începem** Începem împreună în **9 aprilie**

## Cum intri în comunitate

1. Finalizezi donația
2. Primești acces în comunitate
3. Începem împreună pe 9 aprilie
4. Urmezi pașii lunii, în ritmul tău
5. Primești și oferi sprijin celorlalte mame

## Un gând de final

Te așteptăm exact așa cum ești în acest moment — obosită, curajoasă, confuză sau plină de energie. Aici ne exersăm blândețea, ne sprijinim și învățăm împreună cum să fim mai bine, ca să le fie mai bine și copiilor noștri.

Cu încredere și recunoștință,  
Ruxandra și Letiția