



Erasmus+

**ACREDITARE ERASMUS PENTRU MOBILITĂȚI ERASMUS+ ÎN DOMENIUL
„EDUCAȚIE ȘCOLARĂ”**

Wellbeing and resilience training for teachers

ERASMUS+ 2022-1-RO01-KA121-SCH-000045171 ,

Madrid, Spania, 25-29 noiembrie 2022

OBIECTIV:

Creșterea cu 50% a numărului de cadre didactice care să folosească tehnici și metode menite să asigure starea de bine, în rândul profesorilor și elevilor, pentru a construi o comunitate școlară.

GRUP TINTĂ :

5 cadre didactice care au avut oportunitatea să-și însușească metode și tehnici menite să asigure starea de bine în comunitatea școlară.

Participanți:

Treică Alina-învățătoare

Edu Mariana- educatoare

Dinu Claudia-profesor

Rădulescu Cătălina-profesor/director

Popescu Gabriel-profesor

Scopul și obiectivele mobilității:

In urma participării la cursul de formare: Wellbeing and resilience training for teachers, cadrele didactice au avut posibilitatea :

- să afle mai multe despre sănătate și bunăstare și cât de importante sunt la locul de muncă,
- să gestioneze stresurile zilnice din viața lor și din activitatea didactica,



- să învețe cum să dezvolte motivația intrinsecă pentru a fi activ fizic, pentru sănătatea fizică și bunăstarea mentală,
- să înțeleagă acțiunile și diferitele tehnici necesare pentru a oferi bunăstare,
- să exploreze diferite tipuri de mentalitate și cum să le influențeze pentru mai multe efecte pozitive,
- să cunoască diferite tehnici de relaxare și beneficiile odihnei și recuperării din stresul vieții de zi cu zi
- să înțeleagă puterea pozitivă a activităților de team building și să se simtă mai încrezător și gata să refolosească și să ajusteze exercițiile practicate,
- să învețe cum să ofere îngrijire, compasiune și empatie în rândul colegilor,
- să învețe strategii care să ofere elevilor un mediu sigur, cald, fără stres la școală,
- să-și însușească instrumente care să-i ajute să-i aducă pe elevi într-un loc de conexiune și siguranță

Prezentarea programului pentru cele cinci zile de activități:

1 zi :Eveniment de deschidere a cursului:

Întrebați-mă! - să ne cunoaștem folosind Facebook offline

Metoda carusel: Contribuții, Temeri, Așteptări, Reguli de bază

Introducere în cursul de formare, programa, metodologie, rezultatele învățării;12

2 zi: Abilități soft vs inteligență emoțională (EQ).

De ce este importantă inteligența emoțională în soft skills?

Care sunt abilitățile soft care se încadrează în EQ? Importanța EQ la locul de muncă.

Pranz intercultural.

Prezentarea țării/ Prezentarea instituției

3 zi : Valori personale; tehnica 5 De ce

Teoria valorilor umane de bază a lui Shalom H. Schwartz;

Concentrați-vă pe realizare;

Stabiliți provocări;

Persistență și perseverență;

Automotivare pentru realizare;

Conștientizarea de sine și stima de sine;

Puterea emoțiilor;

Conștientizarea emoțională de sine.



Erasmus+

4 zi :*Managementul stresului în școală;*

Strategii de prevenire și de a face față stresului; "To Do List"

5 moduri mai inteligente de a te organiza pentru a reduce stresul;

Cum să sprijinim elevii să gestionează situațiile stresante.

5 zi :*Ce este creativitatea?*

Principii cheie și beneficii ale creativității în dezvoltarea abilităților soft.

Modalități de a stimula creativitatea.

Exercițiu: Metoda Starbursting pentru a stimula creativitatea.

Creativitate și rezistență;

Gândire constructivă.

Planificarea activitatilor de diseminare si valorificare.

Plan calitativ de diseminare.

Diferențele dintre promovare și diseminare.

Spațiu pentru discuții privind viitoarea cooperare și planificarea activităților ulterioare





Erasmus+

S-au acordat certificatele de participare tuturor participanților.



Întocmit,

Prof. Rădulescu Cătălina

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.