

Co-funded by
the European Union



Erasmus+

PROGRAMUL ERASMUS PLUS, Acțiunea Cheie 1 - Educație Școlară (SCH)
Contract numărul 2022-1-RO01-KA121-SCH-000064457

DISEMINARE

Mobilitate de formare profesională

***Curs: „Coaching de viață pentru profesori:
Profesori fericiți pentru elevi mai buni”***

03-07 iulie 2023

Florența, Italia



Titlul cursului: „Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students”

Școala de trimitere: Liceul „Marin Preda”, Odorheiu Secuiesc

Organizator: EUROPASS Teacher Academy

Locație: Florența, Italia

Număr participanți: 2 cadre didactice

Durata: 6 zile (03 - 07.07.2023)



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

F i n a n ț a t D e U n i u n e a E u r o p e a n ă .

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA).

Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



OBIECTIVELE MOBILITĂȚII DE FORMARE

- *1. Dezvoltarea competențelor cadrelor didactice și ale directorilor de școli în gestionarea activităților extracurriculare pentru progresul școlar;*
- *2. Formarea cadrelor didactice în strategii didactice inovatoare pentru a influența motivația elevilor și pentru a asigura succesul școlar;*
- *3. Formarea competențelor didactice ale profesorilor pentru a învăța noi strategii de abordare a grupurilor de elevi în vederea eliminării diferitelor bariere în calea învățării acestora;*





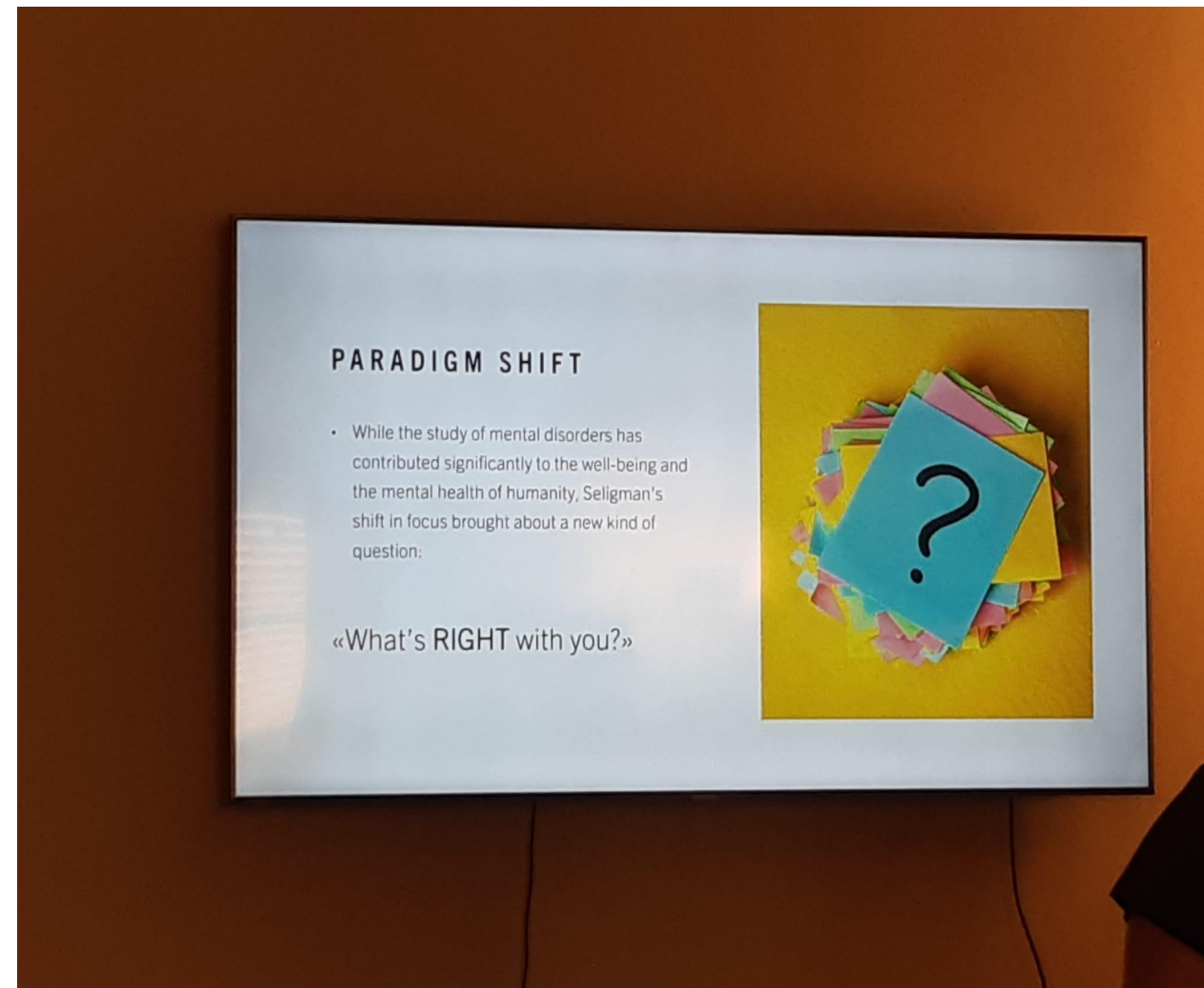
TEME DEZBĂTUTE

- Introducere în coachingul de viață și psihologia pozitivă;
- Reconnectarea cu motivația. Ce ne face fericiți?;
- Importanța emoțiilor și a managementului emoțional;
- Conflicte: obstacole sau oportunități?;
- Echilibrul dintre viața profesională și viața personală;
- Managementul stresului;
- Comunicarea asertivă și ascultarea activă, puterea alegerii;
- Vulnerabilitatea ca stil de viață;

ZIUA 1 - PSIHLOGIE POZITIVĂ

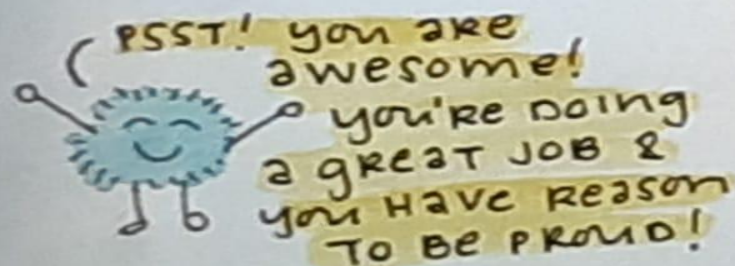
- Privește în interiorul tău. Cum poți funcționa mai bine?
- Ce este **în neregulă** în tine - ce este în regulă cu tine?
- *În mijlocul dificultății stă oportunitatea* - Albert Einstein
- Cum îmi pot folosi experiențele pentru a mă reconecta cu viața sau cu elevii mei?
- Modelul P.E.R.M.A.

I AM GRATEFUL! 😊



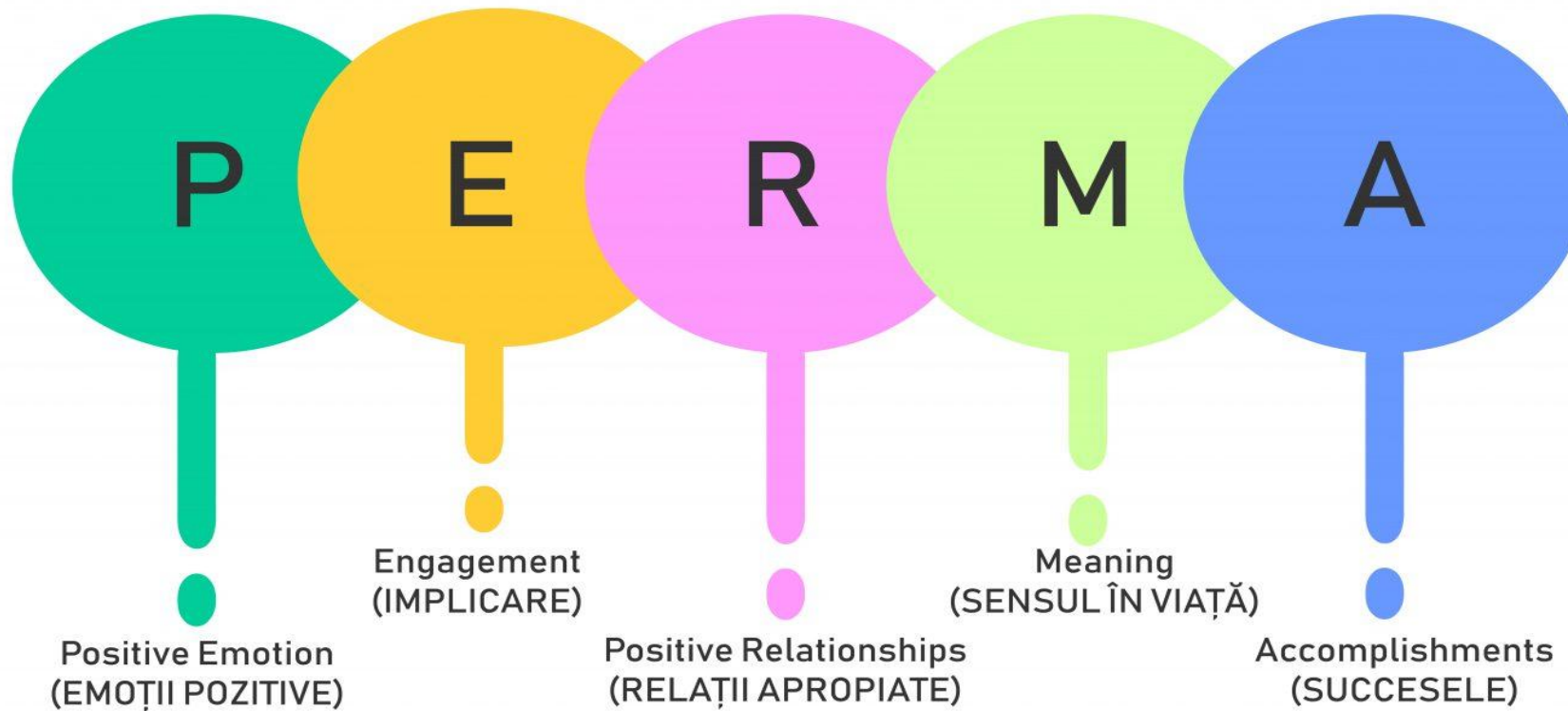
SPEAK KINDLY TO YOURSELF

What kind of conversations do you have going on your head?



you suck!



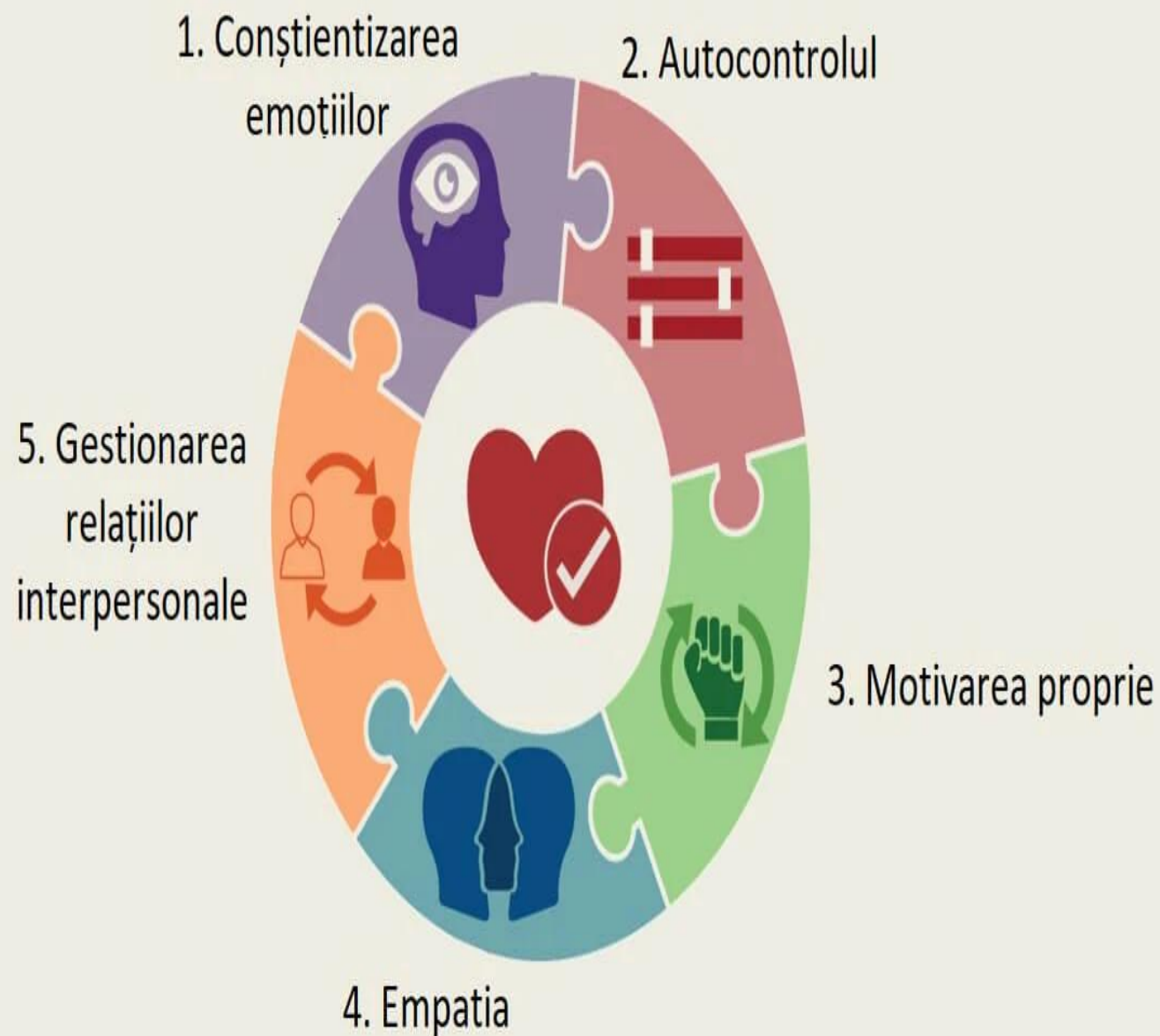


ZIUA 2 - INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

- *Teoria inteligenței emoționale* a lui Daniel Goleman conturează cinci componente ale EI:

- conștientizarea emoțiilor,
- autocontrolul,
- motivarea proprie,
- empatia și
- gestionarea relațiilor interpersonale.

5 componente ale inteligenței emoționale

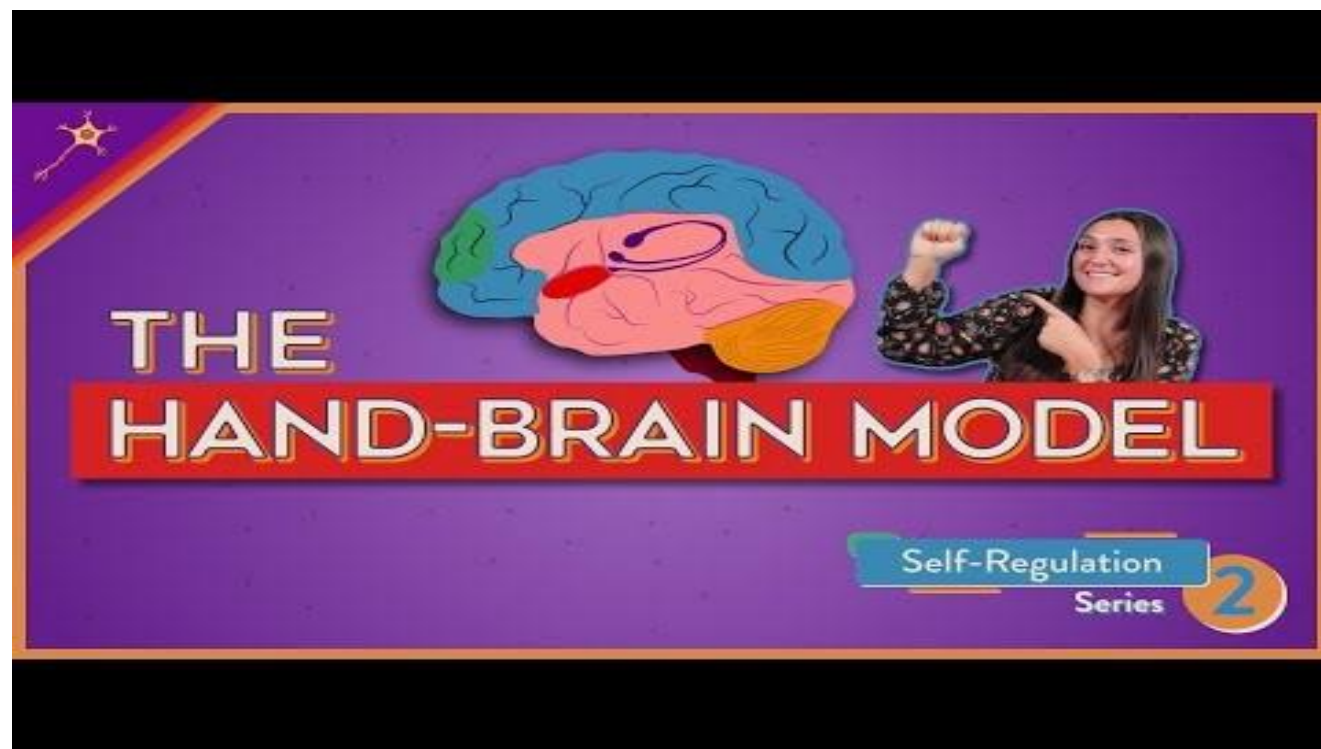


*John Hopkins **Diversity Wheel** este un instrument vizual excelent pentru a explora diversitatea. Diferențele noastre nu sunt întotdeauna evidente.*



ZIUA 3 - EMOȚII ȘI CONFLICTE

- ❖ Holistic approach: există mai multe realități, realitatea noastră nu este singura valabilă.
- ❖ Ce apasă butonul tău?
- ❖ MINDFULNESS: conștientizarea moment cu moment a gândurilor, a emoțiilor, a senzațiilor corporale și a mediului înconjurător.
- ❖ The Hand-Brain Model! | Self-Regulation Lesson 2

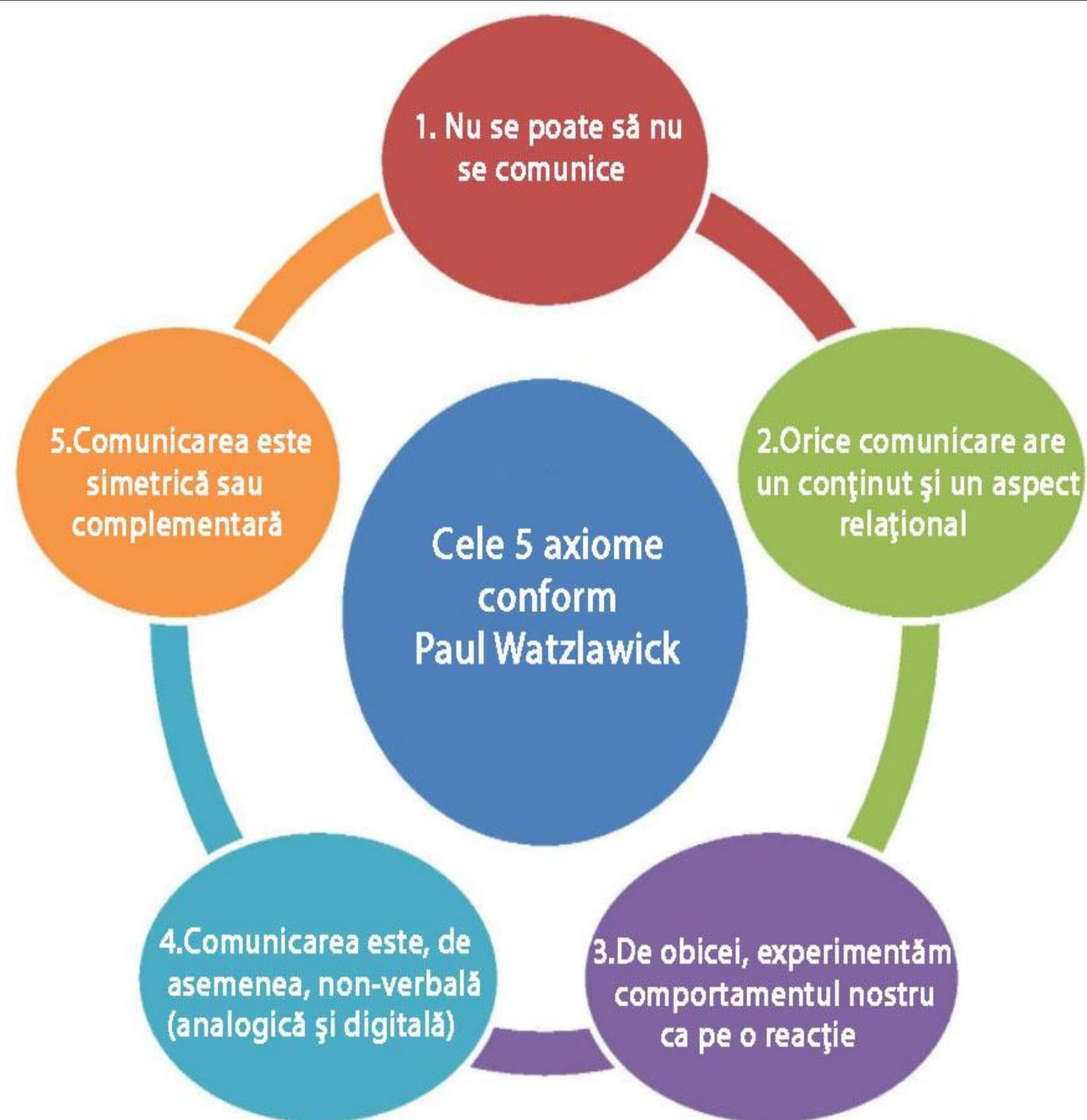


ZIUA 4 - Comunicare asertivă

- ✓ Cum să comunici în mod eficient și politicos?
- ✓ Comunicarea asertivă este definită ca fiind abilitatea de a interacționa respectând drepturile și opiniile celorlalți. Abilitatea de a-ți susține drepturile, nevoile și limitele personale într-un mod politicos. Cu alte cuvinte, abilitatea de a-ți spune părerea având respect față de ceilalți.
- ✓ *How to talk with your hand?*



Teoria comunicării umane, de **Paul Watzlawick**, sugerează că inconvenientele care apar cu receptorii noștri se întâmplă atunci când nu împărtășim punctul lor de vedere. ***Nerespectarea anumitor reguli de comunicare duce la eșecuri în înțelegerea reciprocă.***



ZIUA 5 - Motivație și fericire + managementul stresului

- ☐ Ce mă motivează?
- ☐ De ce îmi place să lucrez ca profesor?
- ☐ De ce este acest obiectiv important pentru tine?
- ☐ *Fă din **bunătate**, normă!*
- ☐ Percepția asupra vieții → o putem schimba!



make kindness the norm.®

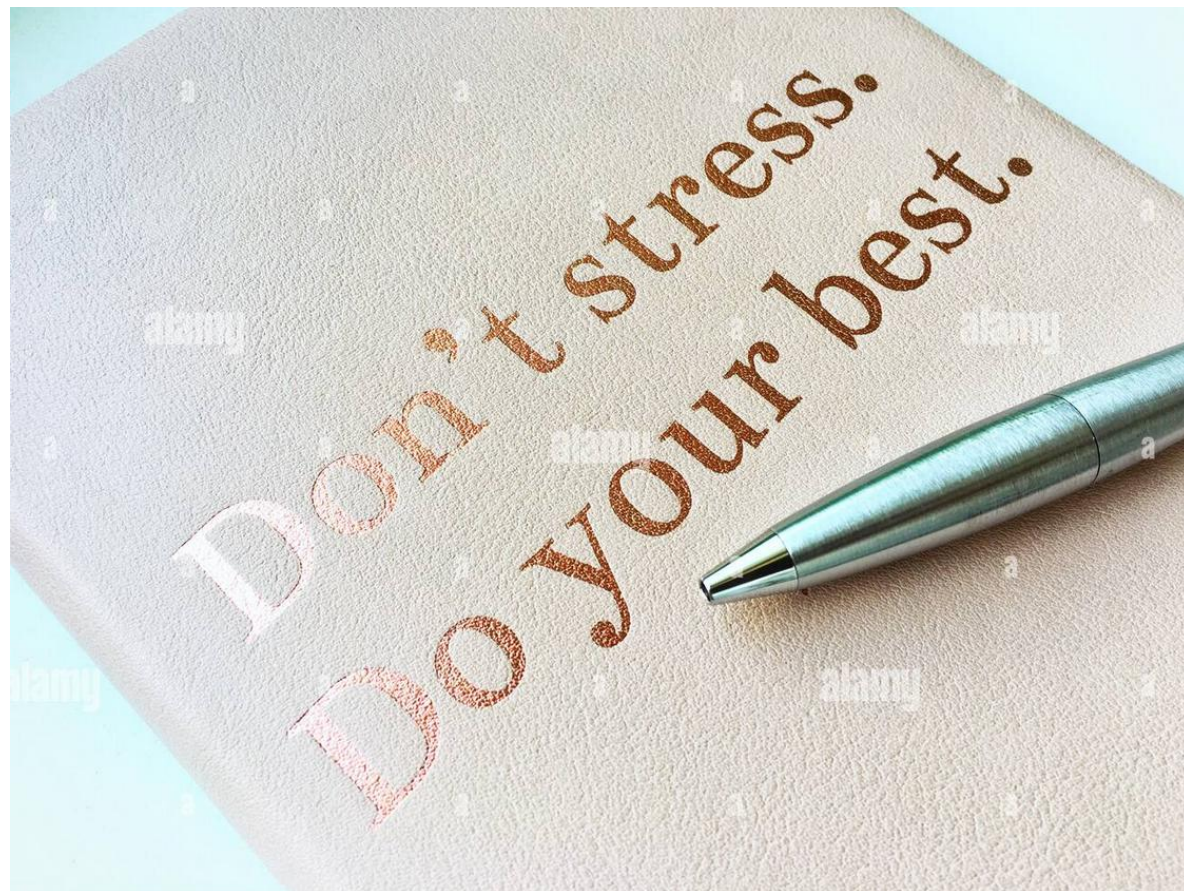
RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Ziua 6: Stresul - te poate motiva să mergi înainte,

← **stresat – citește-l invers!**

Metode utile pentru a reduce stresul:

- 1. Acceptați-vă nevoile!**
- 2. Gestionează-ți echilibrat timpul!**
- 3. Practicați relaxarea!**
- 4. Faceți mișcare zilnic!**
- 5. Faceți-vă timp liber!**
- 6. Dormiți suficient!**
- 7. Vorbiți cu cineva!**
- 8. Mâncați bine!**



COMPETENȚE DOBÂNDITE:

1. Managementul eficient al clasei, integrarea copiilor cu dificultăți în mediul școlar;
2. Conștientizarea importanței rolului de profesor și a importanței de a face parte dintr-o echipă mai mare;
3. Stabilirea unor limite sănătoase pentru a face față supraîncărcării;
4. Aplicarea de strategii pentru a reîmprospăta abordarea didactică, profitând de punctele forte;
5. Practicarea tehnicilor de comunicare eficientă și de mindfulness și experimentarea unor instrumente creative de management;
6. Formarea unei atitudini pozitive față de mediul înconjurător prin stimularea curiozității de a investiga realitatea înconjurătoare folosind eficient resursele naturale;

CONCLUZII

1. În mijlocul dificultăților, întotdeauna există o oportunitate, o soluție.
2. Îmi pot folosi experiențele personale pentru a mă conecta sau reconecta cu elevii mei.
3. Importanța recunoștinței în viața de zi cu zi.
4. Modelul P.E.R.M.A









REZULTATE OBTINUTE ÎN URMA , DISEMINĂRII



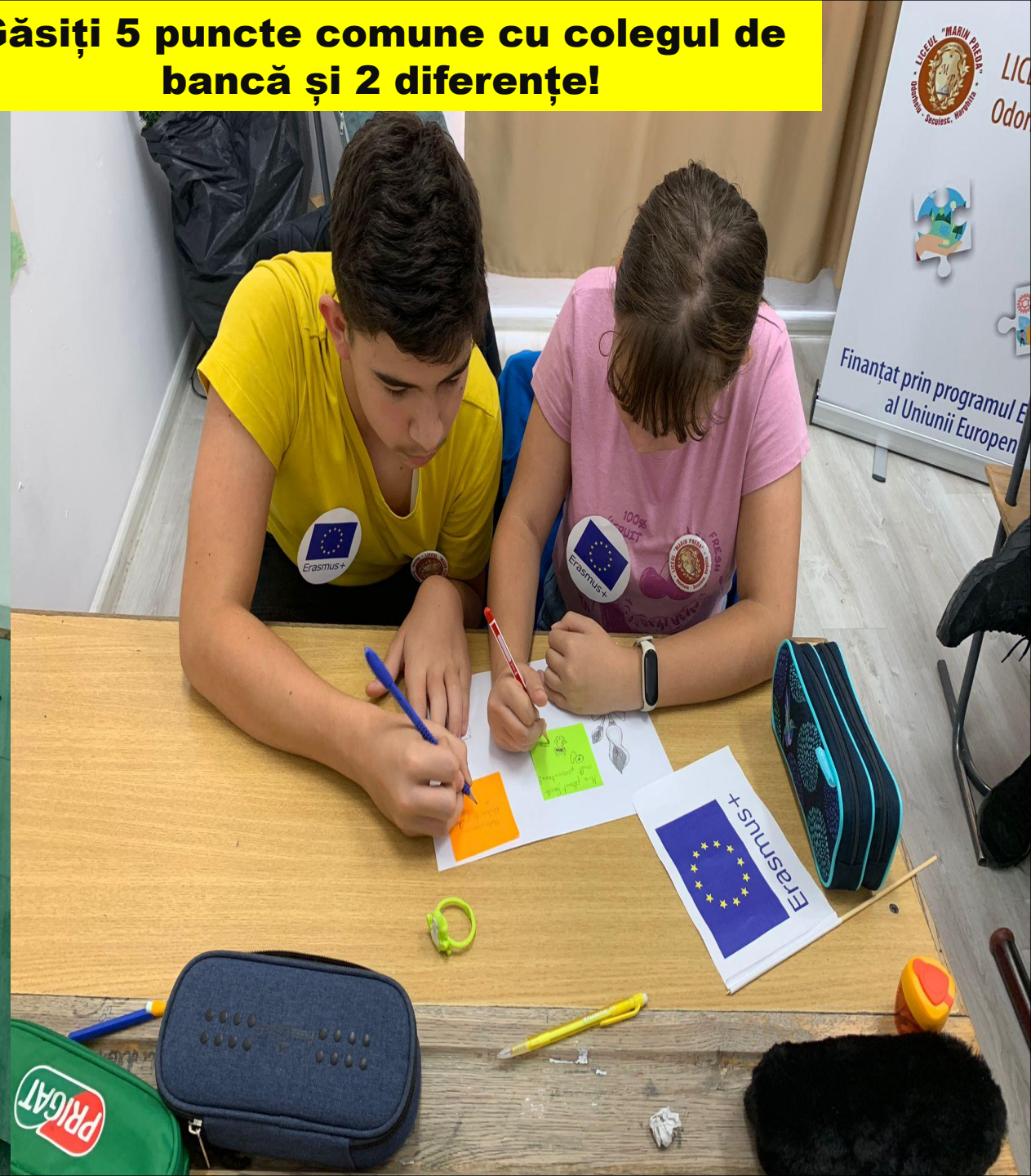
Formulați răspunsuri asertive, pasive și agresive pentru situațiile date.



Aplicare la clasă: 1 clasă de gimnaziu (VII-7 elevi) si 1 clasă de liceu (XP - specializarea învățător-educatoare) - 28 de elevi



Găsiți 5 puncte comune cu colegul de bancă și 2 diferențe!







Erasmus+

Changing lives. Opening minds.