

Stress and conflict management: the way to resilience and satisfaction

În perioada 8-14 martie 2020, a avut loc mobilitatea din cadrul Proiectului Erasmus+, acțiunea cheie 1 *O școală mai bună este o școală fără bullying! 2019-1-RO01-KA101-061940*, în Tenerife, Spania. Cursul, denumit *Stress and conflict management: the way to resilience and satisfaction*, a reunit nouă participanți din cinci țări. Astfel, profesorii Sorina Nazaret, Raluca-Miruna Soisun și Cornelia Voicu de la Colegiului Economic „Ion Ghica” din Bacău, au participat la o activitate incitantă de descoperire a unor metode combative în lupta cu stresul și de gestionare eficientă a conflictelor.



Alte obiective ale cursului au fost: cunoașterea dinamicii și a caracteristicilor stresului și a efectelor acestuia; dobândirea unei perspective asupra modelelor individuale de a răspunde la stres; practicarea și dobândirea unor tehnici și instrumente concrete de lucru pentru optimizarea rezultatelor în relația profesor-elev, părinte-profesor, situații de bullying; dobândirea unor abilități de a conduce activități simple de relaxare pentru a diminua anxietatea elevilor. S-a făcut schimb de bune practici prin discuții cu colegii și cu formatorul de la curs, crearea de contacte cu persoane și organizații care lucrează în domeniul educației din Europa, prin activități de cooperare.

Despre aspectele stresului 2020-11-22

	Aspecte pozitive ale stresului	Aspecte negative ale stresului		
energie	Depășirea modelelor vechi / învățare	Descurajare	Te simți neputincios/ devastat	Rănești pe cineva
Creativitate	Presiune	Te simți singur	Oboseală / negativism	Motivație
Definirea priorităților	Nu te simți competent / stima de sine scăzută	Înțelegi că există o a doua șansă	Solicitarea sprijinului	Solicitarea sprijinului