



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



COLEGIUL ECONOMIC "ION GHICA" BACĂU

ELA- ERASMUS LEARNING ACADEMY

# “ O ȘCOALĂ MAI BUNĂ ESTE O ȘCOALĂ FĂRĂ BULLYING! “

2019-1-RO01-KA101-061940

Mobilitate – Tenerife, Spania, 08 – 14 martie 2020

Cursul de formare

STRESS AND CONFLICT MANAGEMENT: THE WAY TO RESILIENCE AND SATISFACTION

Participanți: prof. NAZARET SORINA, prof. SOISUN RALUCA MIRUNA, prof. VOICU CORNELIA

## OBIECTIVELE CURSULUI

- ❑ Cunoașterea dinamicii și a caracteristicilor stresului, a cauzelor și a efectelor acestuia;
- ❑ Dobândirea unei perspective asupra modelelor individuale de a răspunde la stres;
- ❑ Practicarea și dobândirea unor tehnici și instrumente concrete de gestionare a stresului în situații tipice de educație (relația profesor-elev, părinte-profesor, situații de bullying);
- ❑ Dobândirea unor abilități de a conduce activități simple de relaxare și vizualizare pentru a ușura anxietatea elevilor;
- ❑ Schimb de bune practici și discuții cu colegii și cu formatorul de curs;
- ❑ Crearea de contacte cu persoane și organizații care lucrează în domeniul educației din Europa, prin activități de cooperare și de creare de relații de zi cu zi.

## TEME ABORDATE

- ❖ Aservitate și comunicare;
- ❖ Managementul conflictelor;
- ❖ Strategii de gestionare a stresului;
- ❖ Iubire de sine și trai sănătos;
- ❖ Rezistență la stres și dezvoltare personală;
- ❖ Managementul timpului;

## REZULTATE AȘTEPTATE

- ❑ identificarea surselor de stres;
- ❑ însușirea tehnicilor de comunicare asertivă;
- ❑ îmbunătățirea abilității de a preveni experiențele stresante;
- ❑ dobândirea unor metode și practici concrete pentru a gestiona situațiile de stres din cadrul școlii;
- ❑ sprijinirea elevilor pentru a face față situațiilor de stres.



## METODE DE LUCRU

- ❖ activități de „spargerea gheții”;
- ❖ activități de grup și peer-learning;
- ❖ brainstorming;
- ❖ activități practice de învățare, jocuri de rol;
- ❖ sesiuni de luare a deciziei.

