



**PROIECTUL #ERASMUS+ „CONSORTIUL LOCAL PENTRU EDUCAȚIE DE CALITATE-2025”**

**Acreditare ERASMUS–AN 5–2025-1-RO01-KA121-SCH-000312263**

**Locația - Plus Project, Málaga, Spania**

Echipa de proiect:

Insp. Traian Florentin CIOBOTARU

Insp. Lăcrămioara DONCEAN

Insp. Claudiu POPA

Insp. Crina CIOBANU

Insp. Ana Maria PÎNZARU





## Obiective

1. Promovarea sănătății fizice, emoționale și mintale în comunitățile școlare
2. Dezvoltarea unor abilități socio-emoționale puternice la elevi
3. Cultivarea unei imagini de sine pozitive, a responsabilității și a motivației
4. Implementarea instrumentelor pentru reducerea stresului, a bullying-ului și a ratelor de abandon școlar
5. Folosirea comunicării plină de compasiune pentru a cultiva un mediu prietenos
6. Dezvoltarea rezilienței și a punctelor forte ale caracterului pentru bunăstare pe tot parcursul vieții
7. Proiectarea și desfășurarea activităților incluzive și de susținere în clasă
8. Îmbunătățirea limbajului, a comunicării și a înțelegerii interculturale
9. Împărtășirea experiențelor și colaborarea la nivel internațional





## Structura cursului

1. Dimensiunile de bază ale bunăstării și ale inteligenței emoționale în școli
2. Cum să identifici, să înțelegi și să gestionezi emoțiile pentru tine și pentru elevi
3. Strategii eficiente de reducere a stresului și practici anti-bullying
4. Instrumente pentru promovarea stimei de sine, a rezilienței și a mentalității pozitive
5. Comunicare nonviolentă și managementul clasei cu compasiune
6. Modalități de a promova cooperarea, empatia și respectul între elevi
7. Metode practice de a stimula profesorul inspirațional din tine
8. Cele mai bune practici în educație pentru starea de bine în școală





## 24 noiembrie 2025 - „Foundation of Emotional Education”



„Goals of Education”



„Wellbeing and  
Happiness in Schools”



„Defining Emotional  
Education”



# WELLBEING IN SCHOOL

25 noiembrie 2025 - „Emotions, stress & classroom climate”

„Understanding Emotions:  
Basic & Secondary  
Feelings, Stress Effects on  
Learning”



„Strategies to Reduce Stress,  
Bullying and Dropout Rates”



„Tools to Build Emotional  
Wellbeing: Mood Meter &  
Positive Emotions”





**26 noiembrie 2025 - „Communication & Inspiration”**



**„Language Skills for  
Empathy: Active  
Listening & Nonviolent  
Communication”**



**„Emotional  
Communication &  
Compassionate Self-  
Talk”**



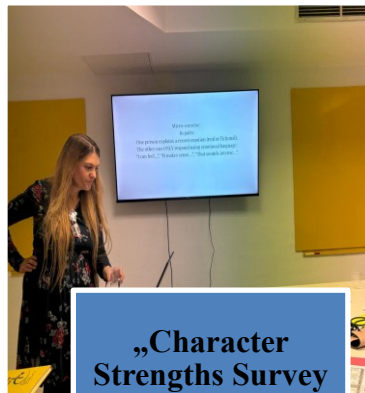
**„Wake Up the Inspiring  
Teacher Inside You:  
Reconnect with Your  
Purpose”**



27 noiembrie 2025 - „Character Strengths & Positive Psychology”



„Discovering  
Personality's Bright  
Side: Character  
Strengths”



„Character  
Strengths Survey  
and Discussion”



„Strength's Rain:  
Building on Positive  
Qualities”



## 28 noiembrie 2025 – Final Projects & Reflection



**Course overview and  
best practices**



**Action plan development**



**Course evaluation &  
certificate ceremony**



## **Definirea conceptului:**

Starea de bine în școală vizează bunăstarea fizică, mentală, emoțională, socială și cognitivă a elevilor și a cadrelor didactice, creând un mediu sigur, pozitiv și de susținere, esențiale în obținerea succesului.

## **Zece modalități de inducere a stării de bine:**

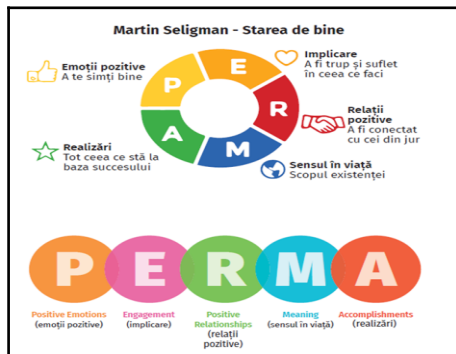
1. Să facem ca educația să conteze (conectarea la viața reală)
2. Folosirea limbajului pozitiv (înlocuim „probleme” cu „provocări”/ „greșit” cu „Hai să mai verificăm o dată!”)
3. Sărbătorim micile câștiguri (Ce a mers bine astăzi?)
4. Fiecare elev/ profesor este o voce (Ce crezi despre...?)
5. Să facem învățarea activă (dezbateri, brainstorming, studii de caz, provocări)
6. Să încurajăm lucrul în echipă
7. Să folosim umorul și jocul de rol
8. Să încurajăm creativitatea, varietatea
9. Să promovăm auto-reflecția (Ce te-a ajutat cel mai mult astăzi?)
10. Să încheiem cu gânduri pozitive (Pentru ce sunt recunoscător...)



## Exemple de activități desfășurate în cadrul cercurilor metodice ale directorilor, ianuarie 2026

### 1. Cercurile metodice ale directorilor nr. 7 și nr. 9

- Analiza unor studii de caz privind managementul stării de bine
- Discuții de grup și schimb de bune practici între directori
- Simulări ale unor situații manageriale (rezolvarea conflictelor, comunicarea deciziilor)
- Elaborarea unui plan de acțiune pentru promovarea stării de bine în școală
- Activități de reflecție finală (feedback)
- Aplicarea unor strategii de management participativ - **modelul Seligman (2011)** - emoții pozitive, angajament, relații, sens, realizări - **PERMA** - cele 5 elemente esențiale:
  - ❖ Emoții Pozitive (Positive Emotions)
  - ❖ Angajament (Engagement)
  - ❖ Relații (Relationships)
  - ❖ Sens (Meaning)
  - ❖ Realizare (Accomplishment)





## 2. Cercul metodic al directorilor nr. 7

**Jocul de rol** (comunicatorul, persoana empatică, sabotorul, observatorul și persoana neinteresată):

- brainstorming privind problemele de comunicare din școală;
- analiză studiilor de caz din managementul școlar;
- simularea unor situații de comunicare (director-profesor, director-părinte);
- exerciții de ascultare activă și feedback;
- elaborarea unui plan de îmbunătățire a comunicării în școală;
- activități de reflecție finală (feedback).

**Măsurarea stării de bine prin culori** (Ce „culoare” ești astăzi?  
roșu=energie crescută, satisfacție scăzută, albastru=energie scăzută, satisfacție scăzută, verde= energie scăzută, satisfacție crescută, galben=energie crescută, satisfacție crescută)



And	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri
Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri	Andri





### 3. Cercul metodic al directorilor nr. 9

#### Activități de energizare, de încălzire, de spargere a gheții:

- Exerciții de autocunoaștere și identificare a emoțiilor (ex.: „Roata emoțiilor”)
- Jocuri de rol pentru gestionarea conflictelor și prevenirea bullying-ului
- Activități de grup pentru dezvoltarea empatiei și a cooperării
- Sesiuni de discuții ghidate pe teme precum respectul, comunicarea nonviolentă, acceptarea diversității
- Tehnici de relaxare și reducere a stresului (respirație, mișcare, exerciții de mindfulness)
- Activități de reflecție finală (feedback)





#### 4. Cercul metodic al directorilor nr. 21

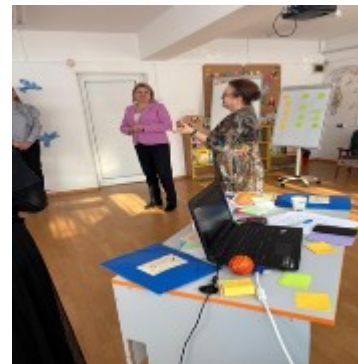
**1. Încălzire:** „Barometrul stării de bine” (10 min) Fiecare participant plasează un post-it pe un panou cu o scală 1–10 care reflectă starea sa actuală. Se discută câteva răspunsuri voluntare.

**2. Identificarea stresorilor** (10–15 min) În perechi sau grupuri mici, profesorii notează 3 factori principali de stres din activitatea zilnică. Se centralizează pe un flipchart.

**3. Partajare de soluții:** „Ce funcționează pentru mine?” (15–20 min) Se discută și notează strategii personale de menținere a stării de bine. Se construiește o hartă colectivă a resurselor emoționale.

**4. Reflecție individuală:** „Planul meu de oaze de bine” (15–20 min) „Oazele de bine în rutina didactică” Participanții completează o fișă cu întrebări-ghid despre propriile nevoi, surse de energie și mici obiceiuri benefice. Fiecare își conturează un mini-plan personalizabil.

**5. Încheiere:** „Afirmatii pozitive” și împărtășire (10–15 min) Cei care doresc pot împărtăși o idee din planul lor. Fiecare scrie o afirmație pozitivă pe un bilețel și o păstrează sau o plasează pe un panou comun.





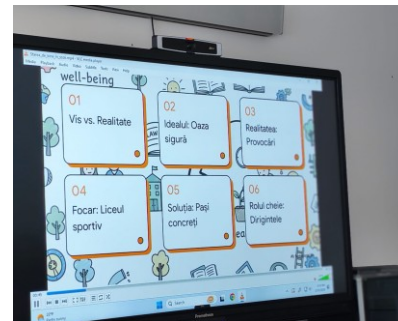
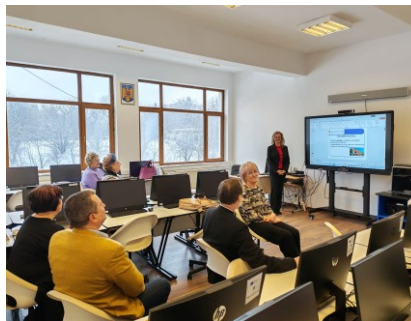
## 5. Cercul metodic al directorilor nr. 17

### Practici didactice și evaluare

- Jocuri și exerciții de identificare a emoțiilor.
- Activități de grup pentru cooperare și empatie.
- Jocuri de rol, desene tematice și tehnici de relaxare.
- Realizarea unui panou dedicat stării de bine.

### Indicatori

- Participarea activă a elevilor + 20%
- Produse finale realizate (postere, desene, panou tematic) + 25%
- Îmbunătățirea relațiilor dintre elevi + 15%
- Feedback pozitiv și implicare crescută în activități + 20%
- Reducerea comportamentelor conflictuale și creșterea cooperării + 20%





## Provocare:

*La finalul fiecărei zile, pe o perioadă mai lungă, scrie într-un jurnal trei lucruri pe care le-ai realizat în ziua respectivă și pentru care ești recunoscător.*

(Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, 2012)

**VĂ MULȚUMIM!**

