



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ
MARAMUREȘ



CONSILIUL JUDEȚEAN
MARAMUREȘ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN MARAMUREȘ



MINISTERUL EDUCAȚIEI



Erasmus+

Mobilitatea Erasmus: Dezvoltarea Inteligenței Emoționale și Sociale

25-29 noiembrie 2024

Comisie metodică
20.02.2025



PRAGUE

CHECH REPUBLIC

Secțiunea Educația Adulților

2023-1-RO01-KA122-ADU-000145725





PARTICIPANȚI:

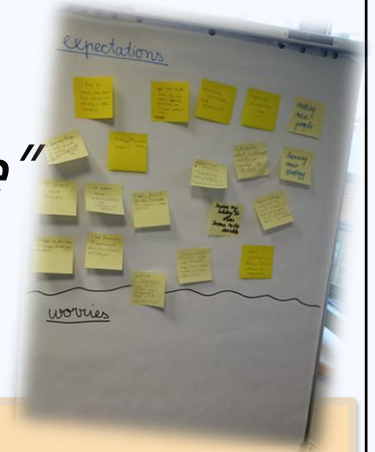
Între 25 și 29 noiembrie 2024, echipa CJRAE Maramureș, formată din Fazekas Angela, asistent social, Donca Simona, profesor-consilier școlar, și Pop Angela, profesor-consilier școlar, a participat la o mobilitate Erasmus în Cehia, Praga, alături de colegi din mai multe țări, precum Grecia, Slovacia, Norvegia, Ungaria și România, reprezentând Piatra Neamț.





Dezvoltarea inteligenței sociale și emoționale

„Developing Social and Emotional Intelligence”

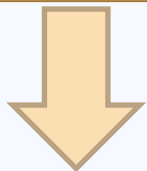


Scopul acestui curs a fost de a dezvolta abilități sociale și emoționale esențiale pentru succesul personal și profesional. Principalul obiectiv al acestei mobilități a fost îmbunătățirea și dezvoltarea competențelor esențiale pentru viața profesională și personală, cum ar fi inteligența emoțională și socială. Aceste abilități sunt fundamentale pentru gestionarea eficientă a relațiilor interpersonale, colaborarea în echipe și adaptarea la medii culturale diverse.

Mobilitatea din Praga a fost o oportunitate de a explora aceste abilități într-un context intercultural. Participanții învață să își gestioneze emoțiile, să comunice mai eficient și să construiască relații sănătoase.



Furnizori de formare



**ITC
INTERNATIONAL
TRAINING CENTER**

OUR TEAM



Iva Brožová
school director



David Brož
course manager



Lukáš Vacek
head administrator

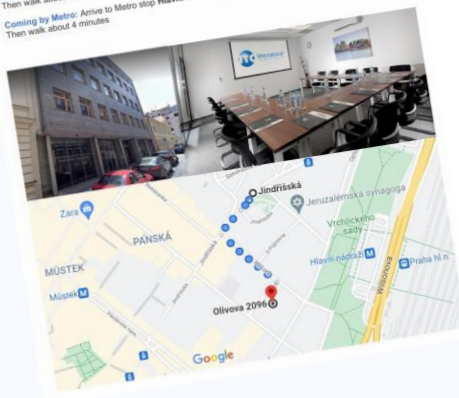


Smriti Vasistha
academic director



COURSE VENUE

Address: OLIVOVA 2096/4, NOVE MESTO, PRAHA 1
Classrooms are on the 3rd floor (you can take the elevator from the lobby)
Coming by Tram: Arrive to tram stop Jindřichská (Tram no. 3, 5, 6, 9, 14, 24)
Then walk about 5 minutes
Coming by Metro: Arrive to Metro stop Hlavní Nádraží (Red line - C)
Then walk about 4 minutes





PROGRAMUL ACTIVITĂȚILOR DE FORMARE

Structura sa include următoarele module:

- ☺ **Introducere în învățarea socială și emoțională-Predarea învățării sociale și emoționale în școli**
- ☺ **Recunoașterea emoțiilor și Autocunoaștere-Empatie și conștientizare socială-Identitate și managementul punctelor forte**
- ☺ **Autoreglare și gestionarea stresului-Dezvoltarea motivației și participării**
- ☺ **Abilități de relaționare și comunicare**
- ☺ **Luarea deciziilor responsabile-Valori și etică în clasă-Strategie pentru Învățarea Socială și Emoțională în școlile tale-Feedback, evaluarea cursului și focusul pe diseminare**

ITC International
TRAINING CENTER

Developing Social and Emotional Intelligence
Course schedule

| MONDAY | |
|---------------|--|
| 10:00 - 12:30 | Registration; Introduction to Social and Emotional Learning; Teaching Social and Emotional Learning in Schools |
| 12:30 - 14:00 | Lunch break |
| 14:00 - 17:00 | Guided City Tour |

| TUESDAY | |
|---------------|---|
| 09:30 - 13:00 | Recognizing emotions and Self-awareness; Empathy and social awareness |
| 13:00 - 14:00 | Lunch break |
| 14:00 - 16:30 | Identity and Strength Management |

| WEDNESDAY | |
|---------------|---|
| 09:30 - 13:00 | Self-regulation and Coping with Stress; Developing motivation and participation |

| THURSDAY | |
|---------------|---------------------------------------|
| 09:30 - 13:00 | Relationship Skills and Communication |

| FRIDAY | |
|---------------|---|
| 09:30 - 12:00 | Responsible decision making; Values and ethics in Classroom; Strategy for SEL in your Schools; Feedback, course evaluation, and dissemination focus |





Experiența cu ghidul din prima zi...

În prima zi a mobilității Erasmus, am avut parte de o experiență minunată alături de ghidul nostru, care ne-a condus într-un tur pietonal al orașului. Am explorat împreună cele mai importante obiective din Praga și am învățat despre istoria fascinantă a acestuia. Fiecare colț al orașului ne-a oferit o nouă perspectivă asupra culturii și tradițiilor cehești, iar ghidul a fost extrem de bine informat și pasionat să împărtășească aceste informații.

Printre cele mai importante obiective vizitate se numără:

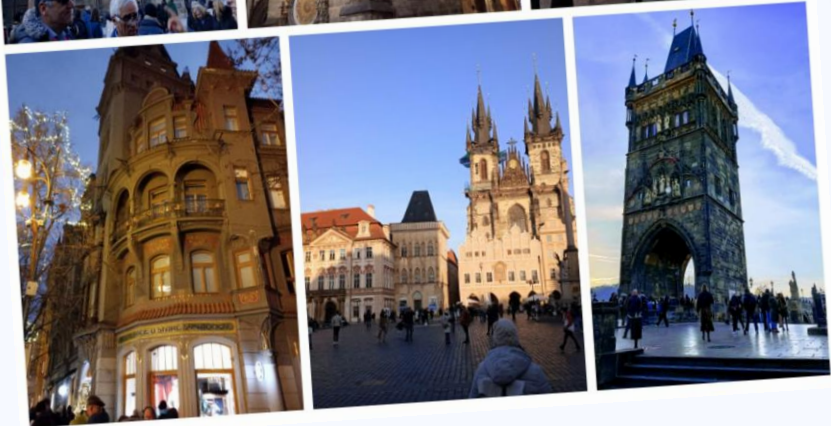
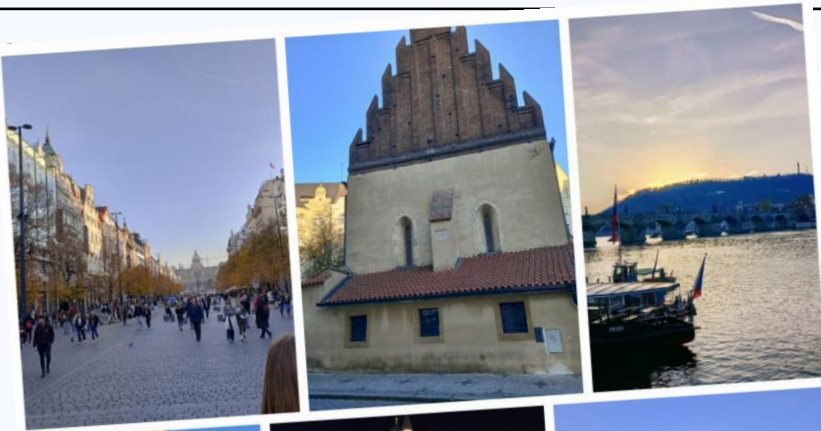
Centrul Nou: O zonă vibrantă și modernă, plină de magazine, restaurante și clădiri reprezentative pentru arhitectura contemporană din Praga.

Centrul Vechi (Old Town): Un loc plin de istorie, cu străzi înguste și clădiri istorice ce adăpostesc povești vechi de secole. Aici am admirat **Ceasul Astronomic** din Piața Orașului Vechi, un simbol al Pragăi. De asemenea, am vizitat **Sinagoga Staronová** (Staroměstská synagoga), una dintre cele mai vechi sinagogi încă în funcțiune din Europa, datând din secolul al XIII-lea, parte a Complexului Evreiesc din Praga, care include și alte sinagogi notabile și **Cimitirul Evreiesc**.

Orașul Mic (Malá Strana): Un cartier pitoresc, cu străzi pietruite și biserici medievale, situat la poalele castelului din Praga. Aici am simțit atmosfera deosebită a unui loc plin de istorie.

Podul Charles (Karlův Most): Unul dintre cele mai emblematice monumente din Praga, acest pod istoric leagă **Orașul Vechi** de **Orașul Mic**, oferind vederi spectaculoase ale orașului și râului Vltava.





Activitățile realizate



În timpul cursului, colaborarea a fost interactivă, iar activitățile au fost organizate pe grupe, ceea ce ne-a permis să lucrăm împreună pentru a aplica concepte și tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale și sociale. Formatorii au fost deschiși și dornici să împărtășească cu noi cât mai multe informații, stimulând un schimb constant de idei și experiențe. Acest mediu de învățare colaborativ a fost esențial pentru aprofundarea cunoștințelor și consolidarea abilităților noastre, iar fiecare activitate a fost o oportunitate de a învăța atât de la profesori, cât și de la colegi.



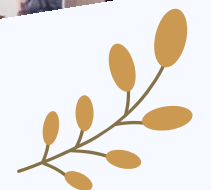
Metode și activități utilizate în cadrul cursului



Exerciții experiențiale: Activități practice pentru recunoașterea emoțiilor.

- **Identificarea emoțiilor:** Am fost încurajați să ne exprimăm/recunoaștem emoțiile folosind un set de carduri sau imagini care reprezintă diferite emoții, cum ar fi fericire, tristete, frică, furie, etc.

- **Simulări:** Situații ipotetice în care am analizat și reacționat la diverse probleme legate de inteligența emoțională și socială.





Metode și activități utilizate în cadrul cursului



Auto-reflecție: Jurnale și instrumente de introspecție.

- **Jurnale de auto-reflecție:** Participanții sunt încurajați să scrie despre cum s-au simțit într-o zi anume, ce emoții au experimentat și cum au gestionat acele emoții. Acest exercițiu ajută la dezvoltarea conștientizării de sine.

- **Întrebări de auto-reflecție:** Exemple de întrebări pot fi: „Cum am reacționat în fața unui conflict?”, „Ce am învățat despre mine astăzi?”, „Ce emoție am experimentat cel mai mult și de ce?”.

- **Instrumente de introspecție:** Participanții pot folosi instrumente precum diagrame emoționale, care îi ajută să vizualizeze și să înțeleagă mai bine ce simt și de ce.





Metode și activități utilizate în cadrul cursului



- ❖ **Discuții ghidate** - Feedback constructiv în grupuri interculturale.
- ❖ **Studiu de caz** - Analiza unor situații concrete pentru a înțelege dinamica emoțiilor și a relațiilor interpersonale.
- ❖ **Role-playing** - Simulări pentru dezvoltarea abilităților sociale.
- ❖ **Ateliere interactive:** Lucru în echipe pentru explorarea empatiei.
- ❖ **Discuții de grup** – Participanții pot discuta despre experiențe personale și să împărtășească cum au perceput sau au simțit o situație din perspectiva altora.
- ❖ **Jocuri de ascultare activă**





Aplicație

Exercițiu: „Piramida valorilor”

Scrive 10 valori-fiecare participant primește 10 post-it-uri.

Scrive pe fiecare o valoare care te definește/reprezintă (poți alege dintr-o listă oferită pentru a fi parcursă).

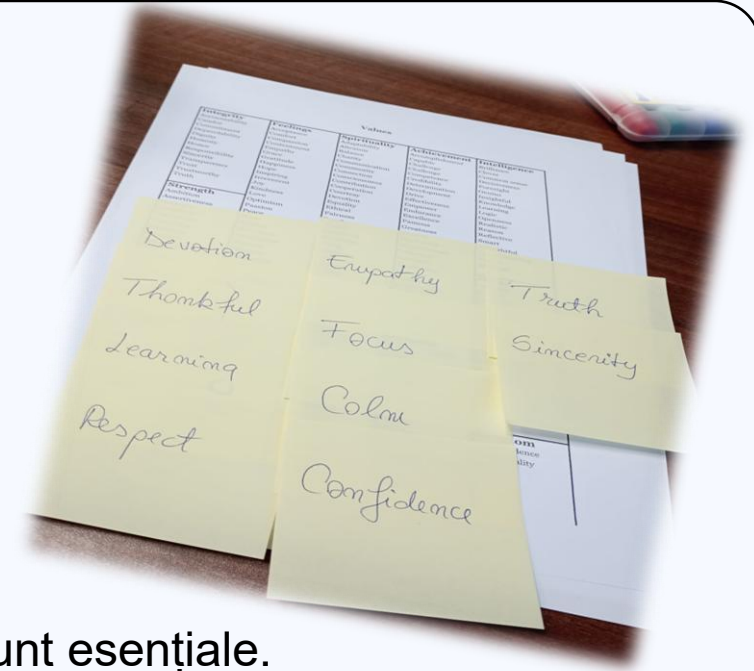
Elimină 4 valori-din cele 10 post-it-uri, elimină 4 valori care nu sunt esențiale.

Elimină 3 valori-din cele 6 rămase, elimină 3 valori.

Elimină 2 valori-din cele 3 rămase, elimină 2 valori.

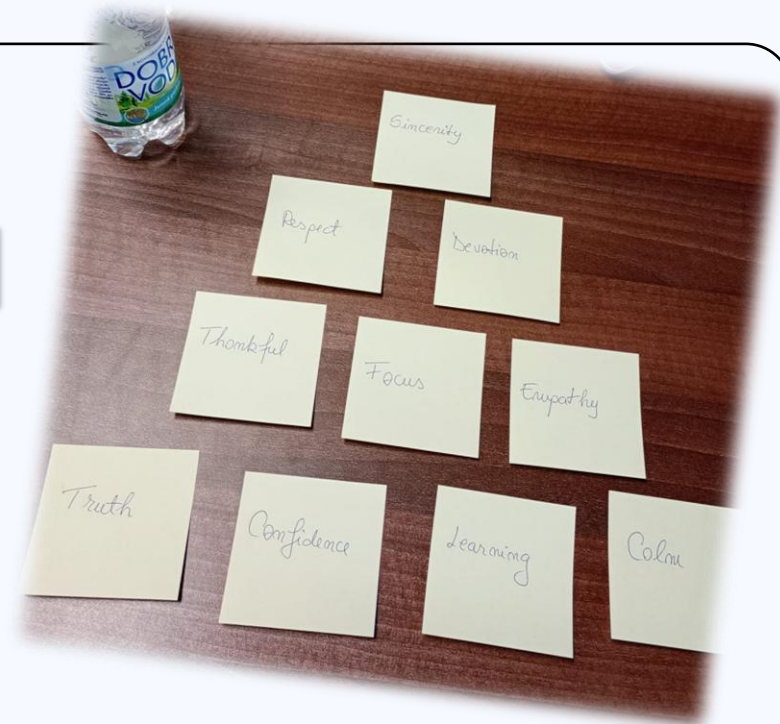
Rămâi cu 1 valoare fundamentală-după ce ai eliminat valorile pe parcurs, vei rămâne cu o valoare finală, care este cea mai importantă și care te definește cel mai mult.

Organizează-le pe masă pentru a vizualiza procesul iar la final aranjează-le sub formă de piramidă.





Explorarea valorilor colegilor



Scop: Să înveți din perspectivele colegilor și să reflectezi asupra valorilor lor.

Instrucțiuni:

După ce fiecare participant finalizează piramida valorilor personale, ei se vor deplasa pentru a observa **piramida de valori a colegilor lor**.

Fiecare participant va împărtăși cu colegii ce valori au ales ca fiind fundamentale și de ce. Aceasta poate fi o oportunitate de a învăța și de a observa cum ceilalți percep importanța valorilor.

Participanții vor putea observa diferențele și asemănările dintre piramidele valorilor fiecăruia, discutând despre cum valorile lor influențează viața personală și profesională.





Colaborarea cu participanți internaționali



Un alt aspect important al acestei mobilități Erasmus a fost colaborarea interculturală. Am avut ocazia să lucrăm cu colegi din diferite țări, să învățăm din perspectivele lor și să colaborăm într-un mediu divers.

Am învățat cum să comunicăm și să lucrăm eficient într-un grup intercultural, gestionând diferențele de opinie și stilurile de lucru. Această experiență ne-a ajutat să dezvoltăm abilități valoroase de colaborare și să înțelegem mai bine diversitatea.





Beneficiile cursului pentru educația adulților

- ❖ **Creșterea motivației și a implicării participanților în activități educative.**
- ❖ **Crearea unui mediu de învățare sigur emoțional.**
- ❖ **Dezvoltarea abilităților de colaborare interculturală.**
- ❖ **Reducerea stresului și îmbunătățirea comunicării interpersonale.**

Participarea la cursul de dezvoltare a inteligenței emoționale și sociale a fost o experiență esențială pentru aprofundarea abilităților necesare în gestionarea emoțiilor și în comunicarea eficientă. Cunoștințele și tehnicile învățate vor fi aplicate în activitățile educaționale și profesionale, contribuind la crearea unui mediu mai empatic și colaborativ.





VĂ MULȚUMIM PENTRU ATENȚIE!

Angela Fazekas, asistent social

Simona Donca, profesor-consilier școlar

Angela Pop, profesor-consilier școlar