CJRAE Maramureș

Nr. 217/77/08.10.2026

Director,
Domnița-Alina PRALEA

[redacted]

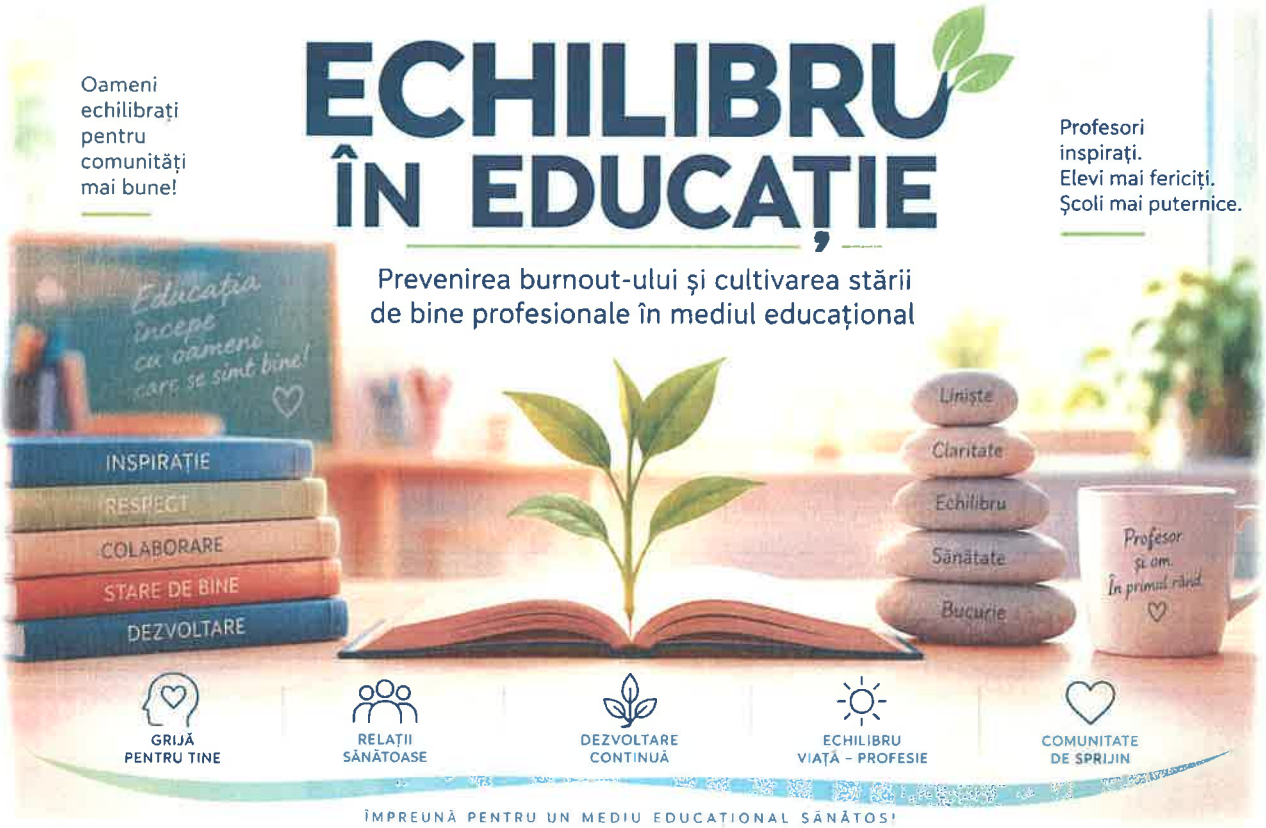
Inspectoratul Școlar Județean Maramureș

Nr. 11.872 / 21.10.2026

Inspector școlar general,
Ioan MUNTEAN

[redacted]

PROIECT JUDEȚEAN DE PREVENIRE A EPUIZĂRII PROFESIONALE ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL



PERIOADA DE DERULARE
2026–2030

APLICANT **Numele instituției/unității de învățământ aplicante**	**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ**
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureş – Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 12-14, corp B, CP 430165
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.262.211.228 Fax: 0040.262.211.227
Site şi adresă poştă electronică	www.cjraemm.ro; cjraemm@yahoo.com
Coordonator (nume şi prenume, funcţie)	Domnița-Alina PRALEA – Director
PARTENER **Numele instituției/unității de învățământ partenere**	**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN MARAMUREȘ**
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureş, Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 14-16
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.212.114, Fax: 0040.212.114
Coordonator	Ioan Muntean – Inspector școlar general

COORDONATORI PROIECT:

- Domnița-Alina PRALEA, director CJRAE Maramureș
- Ioan MUNTEAN, inspector școlar general, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Pop Mihai-Cosmin, inspector şcolar general adjunct, *coordonator Domeniul Management [DM]*
- Marcu Simona-Ioana, inspector şcolar pentru management instituţional, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Mircea-Dumitru COROIU, inspector şcolar pentru management instituţional, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Monika-Judita CHISACOF, inspector şcolar pentru limbi moderne, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Elena-Oana NECHITA, profesor-consilier școlar, coordonator servicii de consiliere şcolară şi psihologică, CJRAE Maramureș
- Andra-Delia MOLDOVAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Ioana Emanuela FÖDI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Melinda-Renata KEMENYFI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela-Niculina POP, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Cristina-Smaranda AMBRUȘ, profesor-psiholog, CJRAE Maramureș
- Maria ILIEȘ, profesor-psihopedagog, CJRAE Maramureș
- Adela-Lioara COROIU, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela FAZEKAS, asistent social, CJRAE Maramureș
- Alina-Cornelia ZAHARIA, secretar, CJRAE Maramureș
- Anca-Mirela CHINȚA, secretar, CJRAE Maramureș
- Ileana-Lucia ARDELEAN, administrator financiar, CJRAE Maramureș

A. INFORMAȚII DESPRE PROIECT:

A.1. Titlul proiectului: „ECHILIBRU ÎN EDUCAȚIE – Prevenirea burnout-ului şi cultivarea stării de bine profesionale" – Proiect educațional județean de prevenire a epuizării profesionale în mediul educațional

A.2. Precizați tipul activității principale din cadrul proiectului: Consiliere și dezvoltare personală

A.3. Domeniul în care se încadrează proiectul: Consiliere

A.4. Ediția nr. 1

A.5. Participanţi la proiect: profesori-consilieri şcolari, cadre didactice şi, în funcţie de contextul instituţional, alte categorii de personal din unităţile de învăţământ

A.6. Bugetul proiectului: nu necesită.

B. REZUMATUL PROIECTULUI:

Elementele proiectului:

a. Participanţi: profesori-consilieri şcolari, cadre didactice şi personal didactic din unităţile de învăţământ preuniversitar

b. Beneficiari direcţi şi indirecţi:

Beneficiari direcţi: cadre didactice şi personal didactic din unităţile de învăţământ participante

Beneficiari indirecţi: elevii, familiile acestora, unităţile de învăţământ şi comunitatea educaţională, prin efectele unui climat profesional mai echilibrat şi mai sănătos.

c. Activităţi propuse:

Nr. crt.	Data desfăşurării	Descrierea pe scurt
1.	Octombrie	Formarea echipei de proiect, elaborarea materialelor, informarea şi diseminarea proiectului.
2.	Noiembrie	*„Burnout sau doar oboseală?"* – conştientizarea diferenţei dintre stres, oboseală şi burnout şi identificarea semnalelor timpurii.
3.	Decembrie	*„Termometrul stresului"* – identificarea surselor de stres profesional şi a resurselor personale de protecţie.
4.	Ianuarie	*„Nu pot controla totul"* – Cercul controlului şi orientarea energiei spre aspectele controlabile/influenţabile.
5.	Februarie	*„Profesor, dar şi om – limite sănătoase în profesie"* – comunicare asertivă, limite şi prevenirea suprasolicitării.
6.	Martie	*„Trusa mea de prim-ajutor pentru stres"* – tehnici scurte de autoreglare şi recuperare.
7.	Aprilie	*„Planul meu de echilibru"* – elaborarea planului personal de prevenire a epuizării profesionale.
8.	Mai	Monitorizarea şi evaluarea proiectului. Întocmirea raportului final şi diseminarea rezultatelor.

d. Etapele proiectului: formarea echipei de implementare; elaborarea materialelor de consiliere; informarea unităţilor de învăţământ; implementarea atelierelor; monitorizarea, evaluarea şi diseminarea rezultatelor.

e. Parteneri: Instituţia Prefectului Judeţului Maramureş, Consiliul Judeţean Maramureş, Inspectoratul Şcolar Judeţean Maramureş, unităţile de învăţământ implicate în proiect.

C. PREZENTAREA PROIECTULUI:

C.1. Argument – justificare, context

Profesia didactică presupune un nivel ridicat de implicare cognitivă, relaţională şi emoţională. Pe lângă activitatea de predare, cadrele didactice gestionează simultan cerinţe administrative, termene-limită, relaţiile cu elevii şi părinţii, situaţii conflictuale, schimbări instituţionale şi nevoia de adaptare permanentă. Atunci când solicitările profesionale sunt intense şi persistente, iar posibilităţile de recuperare şi resursele de sprijin sunt insuficiente, stresul profesional se poate acumula şi poate favoriza apariţia epuizării profesionale.

Cercetările recente susţin necesitatea abordării burnout-ului în mediul educaţional dintr-o perspectivă preventivă. Aronsson şi colaboratorii (2022), într-o revizuire sistematică a 33 de studii longitudinale privind cadrele didactice, au identificat numeroşi factori asociaţi evoluţiei burnout-ului, grupaţi în domenii precum sprijinul, conflictul, contextul organizaţional şi caracteristicile individuale. Autorii subliniază că burnout-ul nu

poate fi explicat printr-un singur factor, ci trebuie înțeles în relație cu ansamblul solicitărilor și resurselor existente în mediul profesional.

O dimensiune importantă a activității didactice este munca emoțională. Profesorul nu transmite doar informații, ci gestionează permanent relații, reacții, conflicte și propriile emoții. Revizuirea sistematică realizată de Kariou, Koutsimani, Montgomery și Lainidi (2021), care a inclus 21 de studii, evidențiază o asociere semnificativă între munca emoțională și burnout. În mod particular, „surface acting" (afișarea unor emoții care nu corespund stării resimțite) a fost asociată în mod constant cu burnout-ul. Acest rezultat evidențiază importanța dezvoltării unor modalități sănătoase de recunoaștere și reglare a emoțiilor în profesia didactică.

În același timp, datele actuale arată că mediul organizațional poate funcționa atât ca sursă de solicitare, cât și ca resursă de protecție. Devos și Tuytens (2026), într-o amplă revizuire sistematică ce a inclus 366 de studii empirice, arată că printre cerințele profesionale raportate frecvent se regăsesc volumul de muncă, dificultățile legate de elevi și presiunea timpului. Literatura analizată de autori examinează, de asemenea, rolul resurselor profesionale și al relațiilor din mediul școlar în raport cu stresul, burnout-ul și starea de bine. Aceste constatări susțin necesitatea unei abordări care să nu plaseze întreaga responsabilitate a prevenirii burnout-ului asupra individului, ci să ia în considerare și contextul profesional în care acesta își desfășoară activitatea.

Importanța intervențiilor preventive este susținută și de cercetările asupra programelor destinate cadrelor didactice. Agyapong și colaboratorii (2023) au analizat 40 de studii și au identificat 16 tipuri de intervenții utilizate pentru reducerea stresului și burnout-ului. Printre intervențiile cel mai frecvent studiate se numără programele bazate pe mindfulness, uneori asociate cu yoga sau tehnici cognitiv-comportamentale, precum și intervențiile rațional-emotiv-comportamentale. Review-ul indică rezultate favorabile pentru mai multe forme de intervenție, inclusiv reducerea stresului și a epuizării emoționale, deși eficiența poate varia în funcție de program, populație și context.

În acest context, proiectul „ECHILIBRU ÎN EDUCAȚIE – Prevenirea burnout-ului și cultivarea stării de bine profesionale" răspunde nevoii de a crea un cadru practic de conștientizare, prevenție și dezvoltare a unor strategii accesibile de gestionare a stresului profesional. Activitățile propuse urmăresc recunoașterea timpurie a semnalelor de suprasolicitare, identificarea surselor personale de stres, diferențierea aspectelor controlabile de cele care nu pot fi controlate, stabilirea unor limite profesionale sănătoase, exersarea tehnicilor de autoreglare și activarea resurselor personale și sociale de sprijin.

Prin activități precum „Semaforul meu de avertizare", „Harta stresului meu", „Cercul controlului", exercițiile privind limitele profesionale, „Trusa mea de prim-ajutor pentru stres" și „Planul meu personal de echilibru", cadrele didactice sunt încurajate să treacă de la simpla informare despre burnout la autoobservare și la formularea unor măsuri concrete, realiste și aplicabile în viața profesională. Accentul este pus pe intervenția timpurie, înainte ca stresul acumulat să conducă la epuizare accentuată.

Prin urmare, prevenirea burnout-ului în rândul cadrelor didactice reprezintă atât o preocupare pentru sănătatea și starea de bine a profesioniștilor din educație, cât și o componentă importantă a menținerii unui climat educațional funcțional. Dezvoltarea capacității de autoreglare, protejarea limitelor, utilizarea sprijinului social și organizațional și identificarea timpurie a semnalelor de suprasolicitare pot contribui la construirea unei relații mai echilibrate și sustenabile cu activitatea profesională.

C.2. Scopul Proiectului:

Prevenirea epuizării profesionale în rândul cadrelor didactice prin dezvoltarea competențelor de autocunoaștere, autoreglare emoțională și gestionarea stresului, stabilirea unor limite profesionale sănătoase și valorificarea resurselor personale, relaționale și organizaționale.

C.3. Obiectivele specifice:

- Creșterea gradului de conștientizare privind stresul ocupațional și burnout-ul în rândul cadrelor didactice.
- Dezvoltarea capacității de recunoaștere a semnalelor proprii de suprasolicitare fizică, emoțională, cognitivă și comportamentală.

- Identificarea surselor de stres profesional și a resurselor personale, relaționale și organizaționale de protecție.
- Dezvoltarea capacității de diferențiere între situațiile controlabile, influențabile și cele aflate în afara controlului personal.
- Exersarea a minimum trei tehnici de autoreglare și reducere a tensiunii.
- Dezvoltarea comunicării asertive și a capacității de stabilire a limitelor profesionale sănătoase.
- Elaborarea unui plan personal de prevenire a epuizării profesionale.
- Promovarea sprijinului colegial și a unei culturi organizaționale orientate spre prevenție și stare de bine.
- Monitorizarea impactului proiectului prin fișe de activitate, autoevaluări și feedback.

C.4. Descrierea grupului țintă căruia i se adresează proiectul:

- Cadre didactice din învățământul preuniversitar și, în funcție de contextul instituțional, alte categorii de personal din mediul educațional.

C.5. Beneficiarii direcți și indirecți:

- Beneficiari direcți: cadre didactice și personal educațional participant.
- Beneficiari indirecți: elevi, familii, unități de învățământ și comunitatea educațională.

C.6. Durata proiectului:

- Anul școlar 2026–2030.

C.7. Descrierea activităților:

ACTIVITATEA NR. 1
Titlul activității: Activitate informativă și de organizare

a. Data/perioada de desfășurare: Octombrie 2026

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

- Întocmirea și aprobarea proiectului; formarea echipei de implementare; identificarea grupului-țintă și a beneficiarilor.
- Elaborarea și transmiterea materialelor suport; informarea managerilor unităților de învățământ și diseminarea proiectului.
- Încheierea acordurilor de parteneriat (Anexa 2)
- Stabilirea calendarului de implementare și a modalităților de monitorizare.

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 2
Titlul activității: „BURNOUT SAU DOAR OBOSEALĂ?"

a. Data/perioada de desfășurare: Noiembrie 2026

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

Activitatea debutează cu întrebarea de reflecție: **„Cum îmi dau seama că nu mai este doar o perioadă aglomerată?"** Profesorul-consilier școlar invită participanții să ofere, voluntar, exemple de stări sau

comportamente pe care le observă la ei în perioadele profesionale solicitante. Răspunsurile pot fi notate pe tablă/flipchart, fără a fi inițial interpretate sau clasificate.

În continuare, participanții primesc **cartonașe cu diferite manifestări asociate suprasolicitării profesionale**, precum: oboseală persistentă, iritabilitate, dificultăți de concentrare, scăderea motivației și a satisfacției profesionale, tensiune musculară, dificultăți de relaxare după terminarea programului, sentimentul de copleșire, detașare față de activitatea profesională sau dificultăți de recuperare.

În grupuri mici, participanții sunt invitați să discute manifestările și să le grupeze în patru categorii:

- **manifestări fizice** – oboseală, tensiune musculară, dificultăți de somn etc.;
- **manifestări emoționale** – iritabilitate, frustrare, neliniște, sentiment de copleșire;
- **manifestări cognitive** – dificultăți de concentrare, senzația că sarcinile sunt imposibil de gestionat, scăderea capacității de decizie;
- **manifestări comportamentale/profesionale** – tendința de retragere, amânarea sarcinilor, scăderea implicării, detașarea față de activitatea profesională.

După realizarea clasificării, profesorul-consilier școlar conduce o scurtă **secvență de psihoeducație**, clarificând diferența dintre o perioadă temporară de oboseală sau stres și acumularea progresivă a suprasolicitării profesionale (puteți elabora un material informativ în PPT oboseală temporară vs burnout în funcție de caracteristicile grupului țintă). Se subliniază faptul că semnalele de epuizare pot apărea treptat și că identificarea lor timpurie permite adoptarea unor măsuri de prevenție și recuperare.

Profesorul consilier școlar poate să mai folosească în activitatea sa filmul **„Detachment" (2011)**, cu Adrien Brody.

Personajul principal, **Henry Barthes**, este profesor suplinitor și lucrează într-un mediu școlar foarte dificil. Filmul surprinde foarte bine **uzura emoțională, detașarea, suprasolicitarea și dificultatea de a separa problemele profesionale de viața personală**. Nu este un film „despre burnout" în sens clinic, dar este foarte bun pentru a porni o discuție despre epuizarea profesională în educație.

Se poate folosi **o secvență scurtă** și apoi se pot pune următoarele întrebări: „Ce semnale de suprasolicitare observați la personaj?", „Ce pare să consume cel mai mult resursele profesorului?", „Unde l-ați plasa pe Semaforul avertizării: verde, galben sau roșu?" și „Ce factori din mediul de lucru contribuie la starea lui?"

Ulterior, fiecare participant primește o fișă (Anexa 3) reprezentând un semafor cu trei zone și este invitat să identifice propriile semnale personale, fără a fi necesară prezentarea lor în fața grupului.

VERDE – „Sunt în echilibru"

Cum sunt atunci când funcționez bine?

Participanții identifică indicatorii propriei stări de echilibru: am energie, mă pot concentra, am răbdare, îmi face plăcere activitatea profesională, reușesc să mă detașez după program, mă odihnesc suficient etc.

GALBEN – „Am nevoie să fiu atent/ă"

Care sunt primele semnale că încep să mă suprasolicit?

Exemple: devin mai iritabil/ă, mă gândesc la problemele de serviciu și acasă, am dificultăți de concentrare, simt că nu mai am suficient timp, renunț la pauze, mă simt obosit/ă chiar de la începutul zilei.

ROȘU – „Am nevoie să mă opresc și să caut soluții/sprijin"

Cum arată pentru mine o stare de suprasolicitare accentuată?

Participanții notează manifestările pe care le-ar considera semnale importante: epuizare persistentă, sentiment puternic de copleșire, detașare accentuată, pierderea satisfacției profesionale, dificultatea de a se recupera chiar și după perioade de odihnă etc.

După completarea fișei, profesorul-consilier adresează trei întrebări de reflecție:

„În ce zonă a semaforului mă situez cel mai frecvent?"

„Care este primul meu semnal de GALBEN pe care tind să îl ignor?"

„Ce pot face concret atunci când observ acest semnal, înainte să ajung în zona ROȘIE?"

Participanții identifică individual o acțiune preventivă realistă pe care o pot aplica atunci când observă primele semnale de suprasolicitare: solicitarea sprijinului, stabilirea unei limite, reorganizarea unei sarcini, introducerea unei pauze, discutarea unei dificultăți sau utilizarea unei tehnici de autoreglare.

Activitatea se încheie cu mesajul:

„Prevenirea burnout-ului începe, nu atunci când nu mai putem, ci atunci când învățăm să recunoaștem din timp semnalele că resursele noastre încep să se epuizeze."

Evaluarea activității: fiecare participant completează anonim o fișă cu două enunțuri: „Un semnal de suprasolicitare pe care îl voi observa mai atent este..." și „O măsură pe care o pot lua pentru a-mi proteja starea de bine este..."

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 3
Titlul activității: „TERMOMETRUL STRESULUI"

a. Data/perioada de desfășurare: Decembrie 2026

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

Activitatea debutează cu o scurtă autoevaluare a nivelului actual de stres profesional. Profesorul-consilier școlar prezintă participanților o scală de la 0 la 10, unde:

0 = nu resimt stres profesional în acest moment

5 = resimt un nivel moderat de stres, pe care încă îl pot gestiona

10 = mă simt extrem de stresat/ă și copleșit/ă de solicitările profesionale

Fiecare participant își alege, individual, cifra care descrie cel mai bine starea sa din prezent. Răspunsul nu trebuie comunicat grupului.

Profesorul-consilier poate continua cu întrebările:

„Ce anume v-a făcut să alegeți această cifră și nu una mai mică?"

„Ce ar trebui să se schimbe pentru ca nivelul vostru de stres să scadă cu un punct?"

Se subliniază faptul că scopul exercițiului nu este compararea participanților, deoarece aceeași situație poate fi percepută diferit de persoane diferite, ci conștientizarea propriului nivel de solicitare.

Exercițiul „Harta stresului meu"

Fiecare participant analizează o situație profesională concretă care îi produce stres. Poate fi, de exemplu, volumul mare de sarcini, documentele care trebuie finalizate într-un timp scurt, gestionarea unei clase dificile, conflictele, comunicarea cu părinții, termenele-limită sau dificultatea de a separa timpul profesional de cel personal.

1. CE MĂ SOLICITĂ? – Situația

Participantul identifică situația concretă care generează stres.

Exemple:

„Am prea multe sarcini într-un timp foarte scurt."

„Trebuie să gestionez simultan mai multe situații dificile."

„Primesc solicitări profesionale și după terminarea programului."

„Simt că nu reușesc să finalizez tot ceea ce mi-am propus."

2. CE GÂNDESC? – Gândurile mele

Participantul identifică ceea ce își spune în minte atunci când apare situația stresantă.

Exemple:
„Nu o să reușesc să termin."
„Trebuie să le fac pe toate."
„Nu am voie să greșesc."
„Dacă refuz, îi voi dezamăgi pe ceilalți."
„Oricât fac, tot nu este suficient."
Profesorul-consilier explică pe scurt faptul că nu doar situația în sine influențează nivelul de stres, ci și modul în care o interpretăm.

3. CE SIMT? – Emoțiile și reacțiile corpului

Participanții identifică emoțiile și reacțiile fizice care apar. De exemplu: neliniște, iritare, frustrare, teamă, neputință, tristețe, tensiune musculară, dureri de cap, agitație, oboseală sau dificultăți de relaxare.

4. CE FAC? – Reacția mea

Participantul analizează ce face de obicei atunci când se simte stresat.
Exemple:
„Continui să lucrez fără pauză."
„Amân anumite sarcini."
„Devin mai iritabil/ă."
„Mă retrag."
„Duc munca acasă."
„Renunț la activitățile care îmi făceau plăcere."
„Cer ajutor."
„Îmi organizez sarcinile."
La final, participanții privesc cele patru componente împreună:

SITUAȚIE → GÂNDURI → EMOȚII/REACȚII FIZICE → COMPORTAMENTE

Profesorul-consilier îi invită să reflecteze:

„Unde aș putea interveni pentru a reduce impactul acestei situații asupra mea?"

Nu toate situațiile profesionale pot fi eliminate, însă pot exista elemente asupra cărora persoana are un anumit control: modul de organizare, prioritizarea, solicitarea sprijinului, stabilirea unei limite, introducerea unei pauze sau reconsiderarea unui gând foarte rigid.

Exercițiul „Ce mă consumă / Ce mă încarcă"

Participanții împart o foaie în două coloane.

În prima coloană, „CE MĂ CONSUMĂ?", notează activitățile, situațiile sau obiceiurile care le consumă cel mai mult energia profesională și personală.

Exemple: volumul mare de sarcini, lipsa pauzelor, conflictele, perfecționismul, dificultatea de a spune „nu", rezolvarea sarcinilor profesionale în timpul liber, preocuparea permanentă pentru problemele de la serviciu.

În a doua coloană, „CE MĂ ÎNCARCĂ?", participanții identifică resursele care îi ajută să se refacă.

Exemple: timpul petrecut cu familia sau prietenii, plimbarea, mișcarea, muzica, lectura, hobby-urile, somnul suficient, pauzele, timpul petrecut în natură, discuțiile cu un coleg de încredere, umorul, delimitarea timpului de lucru de timpul personal.

Profesorul-consilier adresează apoi două întrebări:

„Ce apare mai des în ultima perioadă în viața mea: ceea ce mă consumă sau ceea ce mă încarcă?"
„Există o resursă pe care o am deja, dar pe care am început să o folosesc tot mai rar?"
„Resursa pe care aleg să o reactivez"

La final, fiecare participant selectează o singură resursă realistă pe care își propune să o utilizeze mai frecvent în perioada următoare.

Pentru ca intenția să devină cât mai concretă, participantul completează mental sau în scris:
„În următoarea săptămână îmi propun să ....., de ..... ori / timp de ..... minute."

De exemplu:
„Îmi propun să fac o plimbare de 30 de minute de trei ori pe săptămână."
„Îmi propun să iau o pauză reală de 10 minute în timpul programului."
„Îmi propun ca în două seri pe săptămână să nu mai verific mesajele profesionale după ora stabilită de mine."
„Îmi propun să reiau o activitate care îmi face plăcere cel puțin o dată pe săptămână."

Activitatea se încheie cu ideea:
„Nu putem controla toate sursele de stres, dar putem identifica mai clar ce ne consumă energia și putem proteja sau reactiva resursele care ne ajută să ne recuperăm."

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 4
Titlul activității: „NU POT CONTROLA TOTUL"

a. Data/perioada de desfășurare: Ianuarie 2027

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

Profesorul-consilier școlar prezintă participanților trei zone (Anexa 4) în care pot fi încadrate situațiile profesionale care generează stres:

1. Cercul controlului – „Depinde de mine"

Aici sunt incluse aspectele asupra cărora persoana poate acționa direct: modul în care își organizează timpul, prioritizarea sarcinilor, felul în care comunică, stabilirea unor limite, solicitarea ajutorului sau modul în care reacționează într-o anumită situație.

2. Cercul influenței – „Nu depinde doar de mine, dar pot contribui"

Sunt incluse situațiile pe care persoana nu le poate controla în totalitate, dar asupra cărora poate avea o anumită influență prin comunicare, negociere, colaborare sau formularea unei solicitări. De exemplu: relația cu un coleg, implicarea unui părinte, climatul unei echipe sau organizarea unei activități comune.

3. Zona din afara controlului – „Nu depinde de mine"

Aici sunt plasate aspectele pe care persoana nu le poate modifica prin acțiune proprie: anumite decizii instituționale, schimbări legislative, reacțiile sau alegerile altor persoane, situații neprevăzute.

Aplicarea exercițiului

Fiecare participant se gândește la trei situații profesionale care îi produc stres și le poziționează în zona pe care o consideră potrivită.

Pentru fiecare situație, profesorul-consilier îi invită să se întrebe:

„Pot face eu ceva concret pentru a schimba această situație?"

„Dacă nu o pot controla, o pot influența?"

„Dacă nu o pot nici controla, nici influența, ce pot face pentru a nu-mi consuma inutil energia?"

Se discută apoi diferența dintre acțiunea directă, influențarea unei situații și acceptarea limitelor controlului personal. Profesorul-consilier subliniază că acceptarea faptului că un aspect nu se află sub controlul nostru nu înseamnă pasivitate sau renunțare, ci orientarea energiei către lucrurile asupra cărora putem avea un impact real.

Activitatea se încheie cu întrebarea de reflecție:

„Unde îmi investesc energia în prezent și unde ar fi mai util să o investesc?"

Fiecare participant identifică o situație asupra căreia are control sau influență și o acțiune concretă pe care o poate realiza în perioada următoare.

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 5
Titlul activității: „PROFESOR, DAR ȘI OM – LIMITE SĂNĂTOASE ÎN PROFESIE"

a. Data/perioada de desfășurare: Februarie 2027

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

Se analizează convingeri care pot favoriza suprasolicitarea: **„Trebuie să răspund imediat tuturor solicitărilor", „Dacă spun NU, îi dezamăgesc pe ceilalți", „Trebuie să fac totul perfect".**

Joc de rol: solicitarea unui coleg într-o perioadă aglomerată; solicitarea unui părinte în afara cadrului stabilit; mai multe sarcini urgente primite simultan.

Se exersează structura răspunsului asertiv: recunosc solicitarea → exprim limita → ofer o alternativă realistă.

Participanții identifică o limită profesională pe care au nevoie să o comunice mai clar **(Anexa 6).**

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 6
Titlul activității: „TRUSA MEA DE PRIM-AJUTOR PENTRU STRES"

a. Data/perioada de desfășurare: Martie 2027

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

Profesorul-consilier școlar explică participanților că, în momentele de stres, sunt utile strategii scurte și ușor de aplicat, care pot reduce tensiunea și pot crea un moment de pauză înainte de a reacționa. Participanții sunt invitați să experimenteze câteva tehnici și să le selecteze ulterior pe cele care li se potrivesc.

1. Respirația cu expir prelungit

Profesorul-consilier invită participanții să adopte o poziție confortabilă și să respire natural, fără să forțeze inspirația.

Se inspiră ușor pe nas, apoi se expiră lent și puțin mai prelung decât inspirația. De exemplu, inspirația poate dura aproximativ 3–4 secunde, iar expirul 5–6 secunde, fără ca numărarea să devină rigidă sau inconfortabilă.

Exercițiul se repetă de câteva ori.

Profesorul-consilier precizează: „Nu încercăm să respirăm cât mai adânc și nici să atingem un anumit număr de secunde. Important este ca respirația să rămână confortabilă, iar expirul să fie puțin mai lent și mai lung."

La final, participanții observă dacă s-a produs vreo schimbare la nivelul tensiunii corporale.

2. Tehnica de grounding „5–4–3–2–1"

Profesorul-consilier explică faptul că tehnica poate fi utilizată atunci când persoana se simte foarte tensionată sau când gândurile sunt concentrate excesiv asupra unei probleme. Scopul este readucerea atenției către momentul prezent, prin intermediul simțurilor.

Participanții sunt ghidați să identifice:

5 lucruri pe care le pot vedea – de exemplu: o fereastră, un obiect, o culoare;

4 lucruri pe care le pot simți prin atingere – contactul picioarelor cu podeaua, hainele pe piele, scaunul, un obiect ținut în mână;

3 lucruri pe care le pot auzi – zgomote din încăpere sau din exterior;

2 lucruri pe care le pot mirosi – un parfum, cafeaua, aerul din încăpere etc.;

1 lucru pe care îl pot gusta sau senzația pe care o observă în gură în acel moment.

Profesorul-consilier subliniază că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Importantă este orientarea atenției către ceea ce persoana observă aici și acum.

3. Pauza „STOP"

Profesorul-consilier prezintă tehnica drept o modalitate foarte scurtă de a crea un spațiu între situația stresantă și reacția noastră.

S – STOP – Mă opresc pentru câteva secunde. Nu reacționez imediat.

T – Trage aer și încetinește – Respir natural și îmi acord câteva momente pentru a încetini ritmul.

O – Observă – Mă întreb: Ce se întâmplă acum? Ce gândesc? Ce simt? Ce reacție apare în corpul meu? Ce impuls am?

P – Procedează conștient – Aleg ce fac în continuare, în loc să reacționez automat.

Profesorul-consilier poate oferi un exemplu: „Primesc un mesaj care mă irită. În loc să răspund imediat, mă opresc, respir, observ că sunt tensionat/ă și aleg să răspund după ce mă liniștesc."

4. Micro-pauzele de 2–5 minute

Participanții sunt invitați să identifice pauze foarte scurte și realiste, care pot fi introduse în timpul unei zile de lucru fără a necesita schimbări majore ale programului.

Exemple:

- mă ridic de pe scaun și fac câțiva pași;
- îmi relaxez pentru câteva momente umerii și corpul;
- beau un pahar cu apă fără să fac simultan altă activitate;
- privesc câteva minute pe fereastră;
- respir lent timp de 1–2 minute;
- ies pentru câteva minute la aer, atunci când este posibil;
- las telefonul și ecranul deoparte pentru câteva minute.

Profesorul-consilier adresează următoarea întrebarea: „Unde aș putea introduce realist o micro-pauză în programul meu obișnuit?"

Fiecare participant identifică cel puțin un moment al zilei în care ar putea introduce o astfel de pauză.

5. „Trusa mea personală"

După experimentarea tehnicilor, fiecare participant își construiește simbolic propria „trusă de prim-ajutor pentru stres", alegând strategii pe care le consideră realiste și potrivite pentru sine.

PENTRU CORP: o tehnică prin care îmi pot reduce tensiunea fizică. Exemple: respirație cu expir prelungit, mișcare, stretching, plimbare.

PENTRU GÂNDURI: o strategie care mă ajută să întrerup fluxul gândurilor stresante și să privesc situația mai clar. Exemple: pauza STOP, întrebarea „Ce pot controla acum?", reformularea unui gând foarte rigid.

PENTRU EMOȚII: o strategie care mă ajută să recunosc și să gestionez ceea ce simt. Exemple: identific și numesc emoția, îmi acord câteva minute înainte de a reacționa, scriu ceea ce simt.

RESURSA MEA DE SPRIJIN: o persoană sau un serviciu la care pot apela atunci când simt că am nevoie de ajutor. Exemple: un coleg de încredere, un prieten, familia, profesorul-consilier, un specialist.

ACTIVITATEA MEA DE RECUPERARE: o activitate care mă ajută să-mi refac resursele. Exemple: plimbare, sport, muzică, lectură, natură, hobby, timp petrecut cu persoane apropiate.
La final, fiecare participant completează:
„Atunci când observ că nivelul meu de stres crește, primul lucru pe care îmi propun să îl încerc este .....”

Activitatea se încheie cu ideea:
„Trusa nu trebuie să conțină multe tehnici. Este mai important să identific câteva strategii simple, potrivite pentru mine, pe care să le pot folosi atunci când am nevoie.”

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 7
Titlul activității: „PLANUL MEU DE ECHILIBRU”

a. Data/perioada de desfășurare: Aprilie 2027

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

Profesorul-consilier școlar explică participanților că prevenirea burnout-ului presupune nu doar recunoașterea stresului, ci și identificarea din timp a unor acțiuni concrete prin care își pot proteja resursele personale și profesionale.
Fiecare participant realizează un scurt plan personal (Anexa 5), pornind de la experiențele și exercițiile parcurse în activitățile anterioare.

1. Semnalele mele de avertizare

Participantul identifică 2–3 semnale care îi arată că începe să se suprasolicite. Acestea pot fi fizice, emoționale, cognitive sau comportamentale: oboseală persistentă, iritabilitate, dificultăți de concentrare, lipsa pauzelor, preocuparea continuă pentru problemele profesionale sau scăderea motivației.

2. Principalele mele surse de stres

Participantul notează 2–3 situații profesionale care îi consumă cel mai frecvent energia: volumul mare de sarcini, termenele-limită, conflictele, dificultatea de a spune „nu”, solicitările după program sau gestionarea simultană a mai multor responsabilități.

3. Ce pot controla sau influența?

Pentru sursele de stres identificate, participantul stabilește situațiile stresante care depind direct de el, ce poate influența și ce se află în afara controlului său. Apoi alege cel puțin un aspect asupra căruia poate acționa concret.

4. Limitele de care am nevoie

Participantul identifică o limită personală sau profesională care l-ar putea ajuta să reducă suprasolicitarea. De exemplu: stabilirea unui interval în care răspunde mesajelor profesionale, evitarea asumării automate a tuturor sarcinilor, protejarea pauzelor sau delimitarea timpului de lucru de timpul personal.

5. Strategiile mele de autoreglare

Participantul selectează 2–3 strategii simple pe care le poate utiliza atunci când observă creșterea tensiunii: respirația cu expir prelungit, tehnica 5–4–3–2–1, pauza STOP, o micro-pauză, mișcare, reformularea unui gând rigid sau o activitate de recuperare.

6. Persoanele și resursele mele de sprijin

Participantul identifică persoanele sau resursele la care poate apela atunci când dificultățile devin greu de gestionat: un coleg de încredere, familia, un prieten, profesorul-consilier școlar, conducerea instituției sau un specialist, în funcție de situație.

La final, fiecare participant formulează o acțiune concretă și realistă pe care își propune să o aplice în următoarea perioadă. Profesorul-consilier subliniază că planul nu trebuie să fie perfect sau foarte amplu; este mai util să conțină câteva măsuri clare, care pot fi aplicate în viața de zi cu zi.

Întrebarea finală de reflecție: „Care este primul lucru mic pe care îl pot schimba pentru a-mi proteja mai bine resursele?"

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișă de monitorizare a activităților din proiect, feedback și fișă de reflecție.

ACTIVITATEA NR. 8
Titlul activității: Monitorizarea și evaluarea proiectului

a. Data/perioada de desfășurare: Mai 2027

b. Locul desfășurării: unitățile de învățământ participante / CJRAE Maramureș

c. Participanți: profesori-consilieri școlari, cadre didactice și, după caz, alte categorii de personal educațional

d. Descrierea pe scurt a activității:

- Centralizarea fișelor de monitorizare și a feedback-ului participanților.
- Analiza indicatorilor cantitativi și calitativi și întocmirea raportului asupra derulării proiectului.
- Prezentarea rezultatelor și a exemplelor de bune practici; mediatizarea proiectului prin canalele instituționale.

e. Responsabili: echipa de proiect, profesori-consilieri școlari.

f. Modalități de monitorizare și evaluare: Fișe de monitorizare (Anexa 1, raport final și centralizarea feedback-ului.

C.8. Diagrama Gantt a activităților:

Nr. crt.	Obiectiv/ Activitate	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Responsabili
1	Organizare	X								Echipa de proiect CJRAE MM
2	Burnout/o boseală		X							Profesorii- consilieri școlari UPJ
3	Termometrul stresului			X						Profesorii- consilieri școlari UPJ
4	Cercul controlului				X					Profesorii- consilieri școlari UPJ
5	Limite profesionale					X				Profesorii- consilieri școlari UPJ
6	Trusa anti-stres						X			Profesorii- consilieri școlari UPJ
7	Plan de echilibru							X		Profesorii- consilieri școlari UPJ
8	Evaluare finală								X	Echipa de proiect CJRAE MM

C.9. Rezultate aşteptate:

- Creşterea gradului de conştientizare privind stresul ocupaţional şi riscul de burnout.
- Identificarea mai timpurie a semnalelor personale de suprasolicitare.
- Dezvoltarea competenţelor de gestionare a stresului şi a unui repertoriu de strategii de autoreglare.
- Dezvoltarea comunicării asertive şi a capacităţii de stabilire a limitelor profesionale.
- Creşterea conştientizării resurselor personale, relaţionale şi organizaţionale de sprijin.
- Elaborarea unor planuri personale realiste de prevenire a epuizării profesionale.
- Promovarea unui climat organizaţional care valorizează prevenţia, sprijinul colegial şi starea de bine profesională.

C.10. Modalităţi de monitorizare şi de evaluare:

- autoevaluarea nivelului perceput de stres;
- fişe de reflecţie şi feedback anonim;
- fişa de monitorizare a activităţilor din cadrul proiectului;
- analiza planurilor personale elaborate;
- centralizarea indicatorilor cantitativi şi calitativi;
- raportul final al proiectului.

Instrumentele utilizate în proiect au rol preventiv şi de autoobservare şi nu vor fi utilizate pentru formularea unor concluzii diagnostice.

C.11. Modalităţi de asigurare a continuităţii/sustenabilităţii:

- Posibilitatea continuării proiectului prin includerea activităţilor în planurile anuale de consiliere psihopedagogică.
- Reluarea şi adaptarea anuală a atelierelor în funcţie de nevoile identificate în unităţile de învăţământ.
- Dezvoltarea unei colecţii de resurse practice pentru prevenirea suprasolicitării profesionale.
- Organizarea periodică de ateliere, întâlniri metodice şi schimburi de bune practici privind starea de bine profesională.
- Promovarea sprijinului colegial şi a accesării serviciilor de consiliere/specialitate atunci când este necesar.

C.12. Activităţi de promovare/mediatizare şi diseminare:

- site-ul CJRAE Maramureş;
- forumurile/grupurile profesionale ale profesorilor-consilieri şcolari;
- forumul directorilor;
- consilii profesorale şi întâlniri metodice;
- materiale informative şi exemple de bune practici.

C.13. Parteneri implicaţi:

- Instituţia Prefectului Judeţului Maramureş
- Consiliul Judeţean Maramureş
- Inspectoratul Şcolar Judeţean Maramureş
- Unităţile de învăţământ preuniversitar din judeţul Maramureş.

Anexa 1
Avizat,

Director UPJ,

Prof. _____

FIȘĂ DE MONITORIZARE A ACTIVITĂȚILOR DIN PROIECT

Titlul proiectului	
Titlul activității	
Data activității	
Unitatea de învățământ	
Nr. participanți	
Alte cadre didactice implicate	
Aspecte relevante / feedback	
Observații	

Profesor-consilier școlar: _____ Semnătura: _____

Notă: Fișa va fi completată după fiecare activitate realizată în cadrul proiectului și transmisă conform procedurii stabilite de coordonatorii proiectului.

Anexa 2

ACORD DE PARTENERIAT

Încheiat astăzi, _____, între Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș, reprezentat prin director, și unitatea de învățământ _____, reprezentată prin director_____ și profesor-consilier școlar _____.

ARGUMENT

Prevenirea epuizării profesionale și susținerea stării de bine a personalului educațional contribuie la menținerea unui climat școlar funcțional, la calitatea relațiilor profesionale și la capacitatea cadrelor didactice de a răspunde adecvat solicitărilor activității educaționale.

SCOPUL PROIECTULUI

Prevenirea epuizării profesionale în rândul cadrelor didactice prin dezvoltarea competențelor de autocunoaștere, autoreglare emoțională, gestionare a stresului și stabilire a limitelor profesionale sănătoase.

OBIECTUL ACORDULUI

Realizarea activităților prevăzute în proiect.

Organizația	Roluri și responsabilități
CJRAE Maramureș	Întocmirea proiectului; transmiterea materialelor suport; coordonarea și monitorizarea implementării; diseminarea rezultatelor.
Unitatea de învățământ	Facilitarea desfășurării activităților; asigurarea spațiului și resurselor; colaborarea cu profesorul-consilier școlar; sprijinirea participării cadrelor didactice.

RESURSE UMANE

- cadre didactice;
- profesori-consilieri școlari;
- alte categorii de personal educațional, după caz.

RESURSE MATERIALE

- articole de birotică;
- calculator cu acces la internet, videoproiector;
- imprimantă și fișe de lucru.

DURATA ACORDULUI

Anul școlar 2026–2030.

Anexa 3

FIȘĂ DE LUCRU
SEMAFORUL MEU DE AVERTIZARE

Identificarea timpurie a semnalelor de suprasolicitare profesională
Instrucțiune: Gândește-te la felul în care funcționezi în perioadele profesionale obișnuite și în cele foarte solicitante. Completează fiecare zonă cu propriile semnale. Fișa este pentru reflecție personală și nu este necesar să o prezinți grupului.

VERDE – „Sunt în echilibru" **Cum sunt atunci când funcționez bine?** Exemple: am energie, mă pot concentra, am răbdare, îmi face plăcere activitatea profesională, reușesc să mă detașez după program, mă odihnesc suficient. Semnalele mele: ....
GALBEN – „Am nevoie să fiu atent/ă" **Care sunt primele semnale că încep să mă suprasolicit?** Exemple: devin mai iritabil/ă, mă gândesc la problemele de serviciu și acasă, am dificultăți de concentrare, simt că nu mai am suficient timp, renunț la pauze, mă simt obosit/ă de la începutul zilei. Semnalele mele: ....
ROȘU – „Am nevoie să mă opresc și să caut soluții/sprijin" **Cum arată pentru mine o stare de suprasolicitare accentuată?** Exemple: epuizare persistentă, sentiment puternic de copleșire, detașare accentuată, pierderea satisfacției profesionale, dificultatea de a mă recupera chiar și după perioade de odihnă. Semnalele mele: ....

Întrebări de reflecție

1. În ce zonă a semaforului mă situez cel mai frecvent?

.....

2. Care este primul meu semnal de GALBEN pe care tind să îl ignor?

.....

3. Ce pot face concret atunci când observ acest semnal, înainte să ajung în zona ROȘIE?

.....

Acțiunea mea preventivă

Aleg o acțiune mică, realistă, pe care o pot aplica atunci când observ primele semnale de suprasolicitare:

.....

.....

Mesaj : „Prevenirea burnout-ului începe nu atunci când nu mai putem, ci atunci când învățăm să recunoaștem din timp semnalele că resursele noastre încep să se epuizeze."

Evaluarea activității

Un semnal de suprasolicitare pe care îl voi observa mai atent este:

.....

O măsură pe care o pot lua pentru a-mi proteja starea de bine este:

.....

Anexa 4

FIȘĂ DE LUCRU – „CERCUL CONTROLULUI"

Instrucțiune: Gândește-te la trei situații profesionale care îți produc stres în această perioadă. Notează-le, apoi analizează în ce zonă se încadrează.

Situația 1: .....

Situația 2: .....

Situația 3: .....

CERCUL CONTROLULUI „Depinde de mine"	**CERCUL INFLUENȚEI „Pot contribui"**	**ÎN AFARA CONTROLULUI „Nu depinde de mine"**
Ce pot face direct? Ex.: organizarea timpului, prioritizarea modul în care comunic, stabilirea limitelor. Situația/situațiile mele:	Ce pot influența prin comunicare, colaborare sau solicitarea sprijinului? Ex.: relația cu un coleg, implicarea unui părinte, organizarea unei activități comune. Situația/situațiile mele:	Ce nu pot schimba prin acțiunea mea directă? Ex.: anumite decizii instituționale, schimbări legislative, reacțiile sau alegerile altor persoane. Situația/situațiile mele: ....

Mă opresc și mă întreb

1. Unde îmi consum cea mai mare parte din energie?

.....

2. Există ceva ce încerc să controlez, deși nu depinde de mine?

.....

3. Ce se află sub controlul sau influența mea și merită mai multă energie?

.....

Aleg să acționez

O situație asupra căreia am control sau influență:

.....

Un lucru concret pe care îl pot face:

.....

Când voi face acest lucru:

.....

„Nu pot controla tot ceea ce se întâmplă, dar pot alege unde îmi investesc energia!"
Anexa 5

MODEL – „PLANUL MEU PERSONAL DE ECHILIBRU"

Completează planul pornind de la ceea ce ai observat despre tine pe parcursul activităților. Alege răspunsuri realiste și utile pentru tine.

1. Semnalele mele de avertizare	Îmi dau seama că încep să mă suprasolicit atunci când: 1. ..... 2. ..... 3. .....
2. Ce mă stresează cel mai mult	Principalele situații profesionale care îmi consumă energia sunt: 1. ..... 2. ..... 3. .....
3. Ce pot controla sau influența	Un aspect asupra căruia pot acționa concret este: ..... Ce voi face: .....
4. Limita de care am nevoie	Pentru a-mi proteja timpul și energia, am nevoie să... .....
5. Strategiile mele de autoreglare	Când observ că tensiunea crește, pot folosi: Pentru corp: ..... Pentru gânduri/emoții: ..... O micro-pauză/activitate de recuperare: .....
6. Persoanele/resursele mele de sprijin	Când am nevoie de sprijin, pot apela la: .....
7. Primul meu pas	În următoarea săptămână îmi propun să: ..... Când/cât de des: .....

„Nu trebuie să schimb totul deodată. Un pas mic, aplicat constant, poate contribui la protejarea echilibrului meu."

Anexa 6

EXEMPLE DE LIMITE PROFESIONALE

Participanții identifică o limită profesională pe care au nevoie să o comunice mai clar. Exemplele de mai jos pot fi utilizate ca punct de plecare pentru reflecție și alegerea unei limite potrivite situației personale și profesionale.

Limite privind timpul și disponibilitatea

- Nu răspund mesajelor profesionale după o anumită oră, dacă situația nu este urgentă.
- Nu verific permanent grupurile de WhatsApp ale școlii în timpul liber.
- Nu răspund imediat la fiecare mesaj; îmi stabilesc intervale pentru comunicare.
- În weekend îmi rezerv perioade în care nu mă ocup de sarcini profesionale.
- Nu sunt disponibil/ă permanent doar pentru că pot fi contactat/ă pe telefon.
- Comunic părinților intervalul în care pot fi contactat/ă.
- Pentru problemele care necesită o discuție mai amplă, stabilesc o întâlnire și nu încerc să le rezolv prin mesaje.
- Nu accept ca discuțiile profesionale să continue nelimitat în timpul meu personal.
- Îmi stabilesc o oră la care închei activitatea profesională acasă.
- Delimitez, pe cât posibil, timpul de lucru de timpul personal.

Limite privind pauzele și recuperarea

- Îmi protejez pauzele atunci când nu există o situație care necesită intervenție imediată.
- Nu renunț în mod constant la pauză pentru a mai rezolva încă o sarcină.
- Îmi permit să iau o scurtă pauză atunci când observ că nivelul de tensiune crește.
- Nu consider pauza o pierdere de timp, ci o modalitate de a-mi proteja resursele.
- Îmi rezerv timp pentru activități de recuperare și odihnă.

Limite privind volumul de muncă și sarcinile

- Nu încerc să finalizez toate sarcinile în aceeași zi dacă nu au aceeași prioritate.
- Îmi permit să spun: «Această sarcină poate aștepta până mâine.»
- Nu accept automat fiecare sarcină suplimentară înainte de a verifica dacă am timpul necesar.
- Pot spune: «În acest moment am deja alte responsabilități. Care dintre ele este prioritară?»
- Cer clarificarea priorităților atunci când primesc simultan mai multe solicitări.
- Solicit sprijin atunci când volumul de muncă depășește ceea ce pot gestiona realist.
- Nu preiau responsabilități care aparțin altor persoane doar pentru a evita un conflict.
- Nu rezolv în mod repetat sarcinile unui coleg pentru că îmi este greu să refuz.
- Pot refuza politicos o solicitare care nu intră în responsabilitatea mea.
- Nu trebuie să spun «da» imediat; pot cere timp pentru a verifica dacă pot prelua o sarcină.

Limite în relațiile profesionale

- Nu îmi asum responsabilitatea pentru reacțiile tuturor celor din jur.
- Pot oferi sprijin unui coleg fără să preiau problema în totalitate.
- Pot asculta o problemă fără să devin persoana responsabilă de rezolvarea ei.
- Nu trebuie să rezolv singur/ă fiecare situație dificilă.
- Cer colaborarea persoanelor care au responsabilități în situația respectivă.
- Nu accept un ton agresiv, jignitor sau lipsit de respect în comunicarea profesională.
- Pot opri o conversație care devine agresivă și o pot relua într-un cadru adecvat.
- Pot spune: «Putem continua discuția dacă păstrăm un ton respectuos.»

- Nu continui o discuție importantă atunci când sunt foarte tensionat/ă.
- Îmi acord timp înainte de a răspunde unui mesaj care m-a deranjat.
- Nu intru în conflicte profesionale prin mesaje trimise impulsiv.
- Nu trebuie să justific excesiv fiecare limită pe care o stabilesc.
- Pot spune «nu pot acum» fără să mă simt obligat/ă să ofer explicații foarte lungi.

Limite în relația cu elevii și părinții

- Nu trebuie să fiu disponibil/ă pentru fiecare elev sau părinte în orice moment al zilei.
- Pot sprijini un elev fără să preiau întreaga responsabilitate pentru alegerile lui.
- Mențin o delimitare clară între rolul meu profesional și relația personală cu elevii.
- Nu promit unui elev sau unui părinte lucruri pe care nu le pot oferi.
- Stabilesc un cadru și un interval adecvat pentru discuțiile mai complexe cu părinții.
- Nu accept comunicarea agresivă; solicit continuarea discuției într-un mod respectuos.
- Nu încerc să rezolv singur/ă situații care necesită implicarea familiei, conducerii sau a altor specialiști.

Limite privind responsabilitatea profesională

- Nu păstrez singur/ă responsabilitatea pentru o situație care necesită intervenția unei echipe sau a altor specialiști.
- Nu încerc să rezolv probleme care depășesc competențele rolului meu profesional.
- Solicit sprijin sau redirecționez situația atunci când aceasta depășește atribuțiile ori competențele mele.
- Accept faptul că nu pot controla rezultatul fiecărei intervenții profesionale.
- Fac ceea ce ține de rolul meu, fără să îmi asum responsabilitatea pentru toate elementele unei situații.
- Pot cere ajutor înainte de a ajunge la epuizare.

Întrebare de reflecție: „Care este limita profesională pe care am nevoie să o comunic mai clar pentru a-mi proteja timpul, energia și starea de bine?"

APLICANT **Numele instituției/unității de învățământ aplicante**	**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ**
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș – Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 12-14, corp B, CP 430165
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.262.211.228 Fax: 0040.262.211.227
Site și adresă poștă electronică	www.cjraemm.ro; cjraemm@yahoo.com
Coordonator (nume și prenume, funcție)	Domnița-Alina PRALEA – Director
PARTENER **Numele instituției/unității de învățământ partenere**	**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN MARAMUREȘ**
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș, Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 14-16
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.212.114, Fax: 0040.212.114
Coordonator	Ioan Muntean – Inspector școlar general

COORDONATORI PROIECT:

- Domnița-Alina PRALEA, director CJRAE Maramureș
- Ioan MUNTEAN, inspector școlar general, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Mihai-Cosmin POP, inspector școlar general adjunct, *coordonator Domeniul Management [DM]*
- Simona-Ioana MARCU, inspector școlar pentru management instituțional, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Mircea-Dumitru COROIU, inspector școlar pentru management instituțional, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Monika-Judita CHISACOF, inspector școlar pentru limbi moderne, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Elena-Oana NECHITA, profesor-consilier școlar, coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică, CJRAE Maramureș
- Andra-Delia MOLDOVAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Ioana Emanuela FÖDI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Melinda-Renata KEMENYFI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela-Niculina POP, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Cristina-Smaranda AMBRUȘ, profesor-psiholog, CJRAE Maramureș
- Maria ILIEȘ, profesor-psihopedagog, CJRAE Maramureș
- Adela-Lioara COROIU, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela FAZEKAS, asistent social, CJRAE Maramureș
- Alina-Cornelia ZAHARIA, secretar, CJRAE Maramureș
- Anca-Mirela CHINȚA, secretar, CJRAE Maramureș
- Ileana-Lucia ARDELEAN, administrator financiar, CJRAE Maramureș

A. INFORMAȚII DESPRE PROIECT:

A.1. Titlul proiectului: „ECHILIBRU ÎN EDUCAȚIE – Prevenirea burnout-ului și cultivarea stării de bine profesionale" – Proiect educațional județean de prevenire a epuizării profesionale în mediul educațional

A.2. Precizați tipul activității principale din cadrul proiectului: Consiliere și dezvoltare personală

A.3. Domeniul în care se încadrează proiectul: Consiliere

A.4. Ediția nr. 1

APLICANT **Numele instituției/unității de învățământ aplicante**	**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ**
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș – Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 12-14, corp B, CP 430165
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.262.211.228 Fax: 0040.262.211.227
Site și adresă poștă electronică	www.cjraemm.ro; cjraemm@yahoo.com
Coordonator (nume și prenume, funcție)	Domnița-Alina PRALEA – Director
PARTENER **Numele instituției/unității de învățământ partenere**	**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN MARAMUREȘ**
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș, Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 14-16
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.212.114, Fax: 0040.212.114
Coordonator	Ioan Muntean – Inspector școlar general

COORDONATORI PROIECT:

- Domnița-Alina PRALEA, director CJRAE Maramureș
- Ioan MUNTEAN, inspector școlar general, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Mihai-Cosmin POP, inspector școlar general adjunct, *coordonator Domeniul Management [DM]*
- Simona-Ioana MARCU, inspector școlar pentru management instituțional, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Mircea-Dumitru COROIU, inspector școlar pentru management instituțional, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Monika-Judita CHISACOF, inspector școlar pentru limbi moderne, Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Elena-Oana NECHITA, profesor-consilier școlar, coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică, CJRAE Maramureș
- Andra-Delia MOLDOVAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Ioana Emanuela FÖDI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Melinda-Renata KEMENYFI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela-Niculina POP, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Cristina-Smaranda AMBRUȘ, profesor-psiholog, CJRAE Maramureș
- Maria ILIEȘ, profesor-psihopedagog, CJRAE Maramureș
- Adela-Lioara COROIU, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela FAZEKAS, asistent social, CJRAE Maramureș
- Alina-Cornelia ZAHARIA, secretar, CJRAE Maramureș
- Anca-Mirela CHINȚA, secretar, CJRAE Maramureș
- Ileana-Lucia ARDELEAN, administrator financiar, CJRAE Maramureș

A. INFORMAȚII DESPRE PROIECT:

A.1. Titlul proiectului: „ECHILIBRU ÎN EDUCAȚIE – Prevenirea burnout-ului și cultivarea stării de bine profesionale" – Proiect educațional județean de prevenire a epuizării profesionale în mediul educațional

A.2. Precizați tipul activității principale din cadrul proiectului: Consiliere și dezvoltare personală

A.3. Domeniul în care se încadrează proiectul: Consiliere

A.4. Ediția nr. 1