ŞCOALA GIMNAZIALĂ NR.11 BOTOŞANI–PJ
Calea Naţională Nr. 75, Botoşani
Tel/Fax – 0231 513637
E-mail scoalano11@yahoo.com
Nr. 1941/26.05.2026

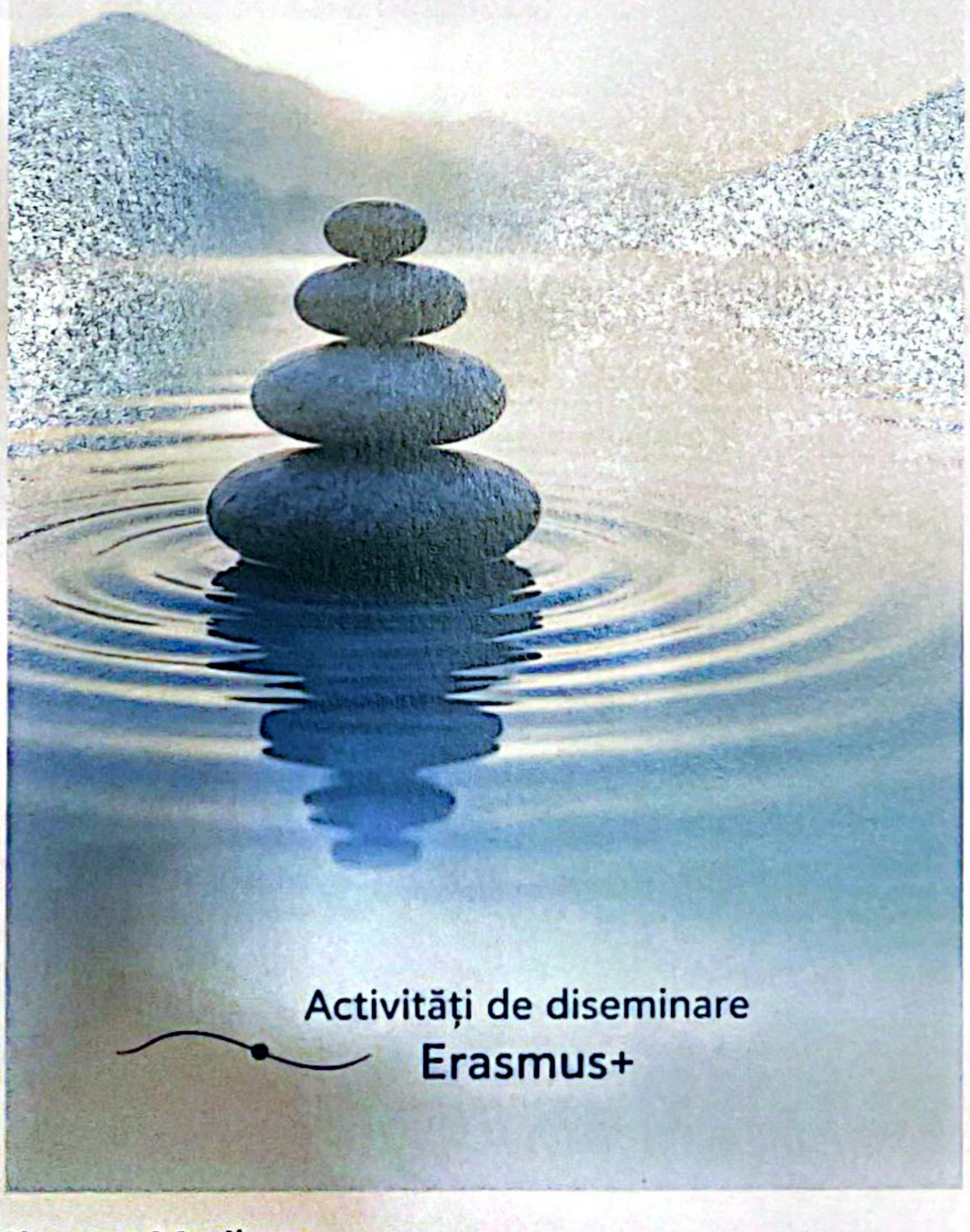
Avizat
Director,
prof. Eugenia Filip

ROMÂNIA MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 11 BOTOȘANI, JUDEȚUL BOTOȘANI

ATELIER PENTRU

CADRE DIDACTICE

Ateliere de management
al stresului în rândul
cadrelor didactice



Activități de diseminare
Erasmus+

Prof. înv. primar Acsente Simona-Marilena
Prof. înv. primar Gania Daniela-Mihaela

Scanned with CamScanner

Argument

Activitatea didactică presupune, dincolo de transmiterea informațiilor, gestionarea permanentă a relațiilor, emoțiilor și situațiilor dificile apărute în mediul școlar. Ritmul accelerat al schimbărilor din educație, presiunea responsabilităților profesionale și nevoia de adaptare continuă pot genera stres și suprasolicitare emoțională în rândul cadrelor didactice.

Pornind de la experiența de formare acumulată în cadrul cursului Erasmus+ „Developing Emotional Intelligence and Communication Skills", desfășurat în Ljubljana, atelierul își propune să valorifice metode și activități centrate pe autocunoaștere, comunicare eficientă și gestionarea stresului. Participanții vor beneficia de contexte de reflecție, colaborare și identificare a unor modalități practice de susținere a stării de bine și a relațiilor profesionale sănătoase.

Motto: Echilibrul profesorului devine echilibrul clasei.

Scop

1. Conștientizarea impactului emoțiilor și al stresului asupra relațiilor profesionale.
2. Identificarea unor strategii de comunicare și autoreglare emoțională.

Obiective

- identificarea principalelor surse de stres din activitatea didactică;
- dezvoltarea abilităților de comunicare empatică;
- exersarea ascultării active;
- identificarea unor strategii de gestionare a situațiilor dificile.

Data: 2 iunie 2026

Locul desfășurării: Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare", cl. a III-a C (Acsente Simona)
Școala Gimnazială Nr. 11, corpul B, cl. I D (Gania Daniela)

Grup-țintă: membrii comisiilor metodice (clasele a III-a și clasele I)

Activități planificate

1. Icebreaker: „Cum mă simt astăzi?"
2. Exercițiu de reflecție: „Ce mă consumă cel mai mult la școală?"
3. Analiza unor situații-problemă
4. Activitate tip „fishbowl"
5. Discuții privind echilibrul emoțional al profesorului

Metode

- conversația euristică;
- brainstorming;
- reflecția;
- jocul de rol;
- analiza de caz.

Scanned with CamScanner

Resurse

- fișe de lucru;
- post-it-uri;
- flipchart;
- tablă interactivă;
- videoproiector;
- material video.

Rezultate așteptate

- dezvoltarea unor mecanisme sănătoase de gestionare a stresului;
- îmbunătățirea relațiilor și a comunicării în mediul școlar;
- identificarea unor strategii aplicabile în activitatea didactică;
- susținerea stării de bine și a echilibrului emoțional al cadrelor didactice.

Profesori coordonatori

Acsente Simona-Marilena

Gania Daniela-Mihaela

Scanned with CamScanner