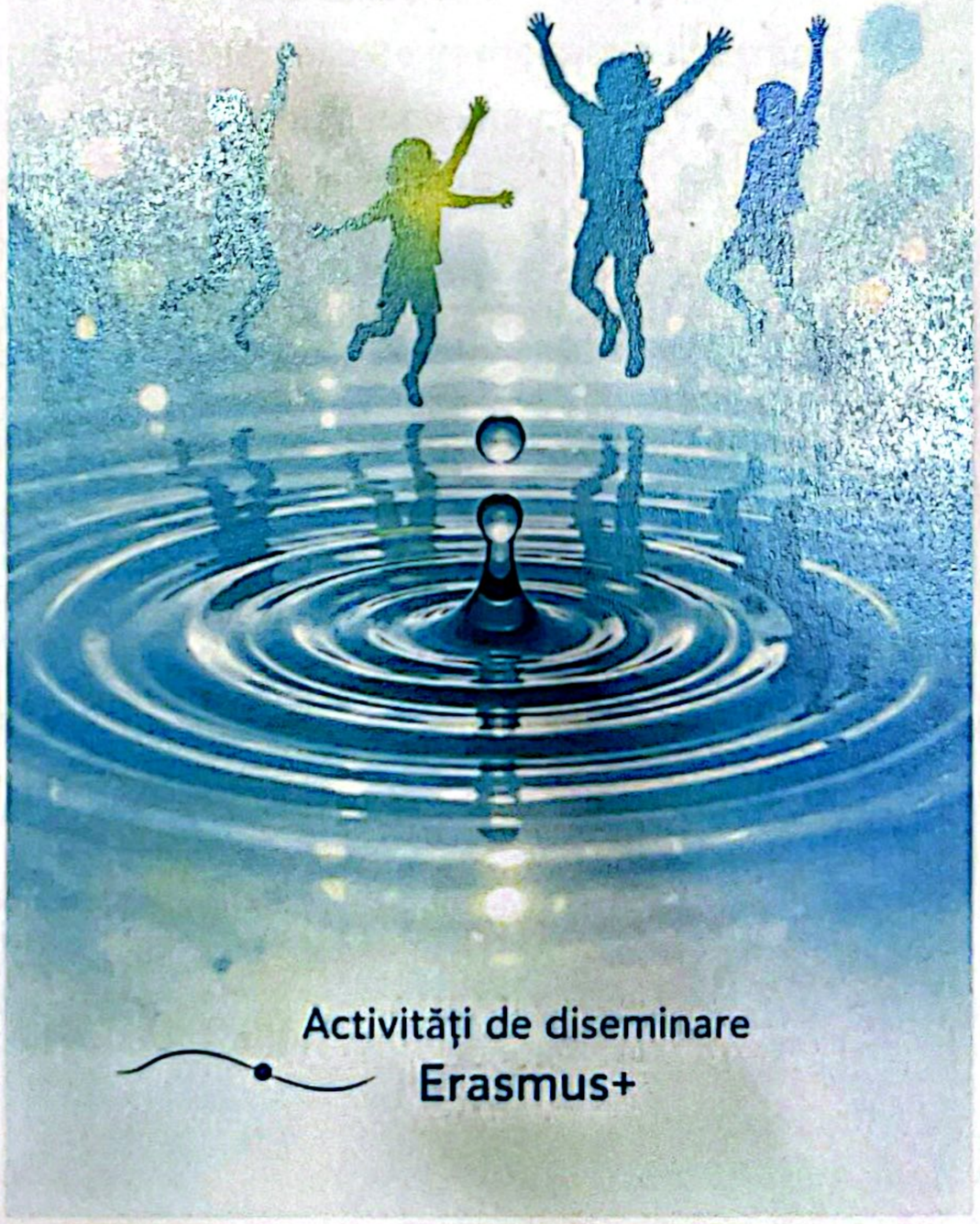
ŞCOALA GIMNAZIALĂ NR.11 BOTOŞANI–PJ
Calea Naţională Nr. 75, Botoşani
Tel/Fax – 0231 513637
E-mail scoalano11@yahoo.com
Nr. 2102/08.06.2026

Avizat
Director,
prof. Eugenia Filip

ATELIER PENTRU

ELEVI

Inteligența emoțională
și gestionarea cerințelor școlare
(elev/profesor)



Activități de diseminare
Erasmus+

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

Scanned with CamScanner

Argument

Elevii se confruntă frecvent cu situații care generează emoții intense: cerințe școlare, teama de greșeală, conflicte între colegi, dorința de acceptare sau dificultatea de a-și exprima propriile trăiri. În lipsa unor mecanisme sănătoase de gestionare a emoțiilor, aceste situații pot conduce la frustrare, reacții impulsive și dificultăți de relaționare.

Valorificând experiența și metodele descoperite în cadrul cursului Erasmus+ „Developing Emotional Intelligence and Communication Skills", atelierul urmărește dezvoltarea inteligenței emoționale, a empatiei și a comunicării eficiente. Prin activități interactive și contexte de reflecție adaptate vârstei, elevii vor fi încurajați să își recunoască emoțiile, să înțeleagă legătura dintre emoții și comportamente și să identifice modalități constructive de gestionare a situațiilor dificile întâlnite în mediul școlar și social.

Scop

Dezvoltarea inteligenței emoționale și a capacității de gestionare a frustrării în contexte școlare și sociale.

Obiective

- recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți;
- înțelegerea legăturii dintre emoții și reacții;
- dezvoltarea unor modalități sănătoase de gestionare a frustrării;
- îmbunătățirea relației elev–profesor și elev–elev;
- dezvoltarea empatiei și a comunicării eficiente.

Data: 2-7 iulie 2026, în cadrul activităților din tabăra de vară
Locul desfășurării: Durău
Grup-țintă: aprox. 40 de elevi prezenți în tabără, grupa de vârstă 8–10 ani

Activități

1. Joc de energizare
2. „Termometrul emoțiilor"
3. Poveste cu tâlc „Cei doi lupi"
4. Discuții:
    - Ce mă frustrează la școală?
    - Cum reacționez?
    - Cum aș putea reacționa altfel?
5. Jocuri de rol:
    - profesor/elev;
    - conflict între colegi;
    - feedback spus nepotrivit.
6. Activitate finală: moment de reflecție „Ce aleg să hrănesc în mine?"

Scanned with CamScanner

Metode

- joc didactic;
- conversație;
- reflecție;
- storytelling;
- joc de rol;
- activități colaborative.

Resurse

- cartonașe cu emoții;
- imagini;
- fișe;
- markere;
- muzică ambientală;
- materiale vizuale.

Rezultate așteptate

- dezvoltarea capacității de exprimare emoțională;
- reducerea reacțiilor impulsive;
- creșterea empatiei;
- îmbunătățirea relațiilor dintre elevi și profesori;
- creșterea nivelului de autocunoaștere.

Profesori coordonatori

Acsente Simona-Marilena

Gania Daniela-Mihaela

Scanned with CamScanner