Developing Emotional Intelligence and Communication Skills

nr. de ref. 2025-1-RO01-KA121SCH-000313267



Ljubljana (Slovenia) 18-22 mai 2026

Beneficiari: prof. ACSENTE SIMONA – MARILENA
prof. GANIA DANIELA MIHAELA

Conţinutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenţia Naţională şi Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conţinutul informaţiei.





Cursul Erasmus+ „Emotional Intelligence and Communication Skills”, organizat de PRIMERA COURSES - LJUBLJANA, și-a propus dezvoltarea competențelor socio-emoționale și de comunicare ale participanților, oferind instrumente practice pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale, gestionarea emoțiilor și a stresului în activitatea didactică precum și creșterea eficienței profesionale și personale.

Activitățile s-au bazat pe metode interactive, reflecție personală și învățare colaborativă.

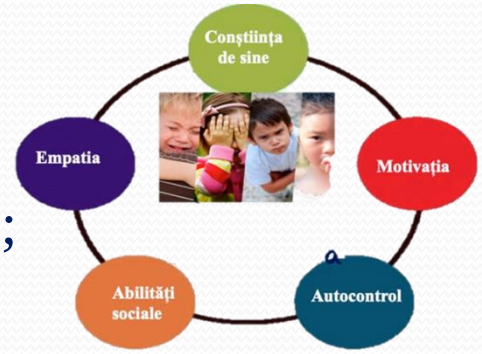
Durata cursului: 5 zile (aproximativ 25–35 ore de formare).

Metodologie: învățare experiențială, activități interactive, reflecție individuală, lucru în echipă și schimb de bune practici europene.

OBIECTIVE:

- Înțelegerea și aplicarea principiilor inteligenței emoționale în contexte educaționale și profesionale;
- Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și autoreglare emoțională;
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și ascultare activă;
- Mecanisme de apărare împotriva stresului profesional;
- Înțelegerea mecanismelor motivației și impactul acestora asupra învățării și performanței;
- Aplicarea metodelor colaborative pentru rezolvarea problemelor și schimbul de bune practici.

Introducere în inteligența emoțională și rolul ei în prevenirea epuizării didactice



Teme principale

- Introducere în conceptul de inteligență emoțională;
- Ce sunt emoțiile și care este rolul lor;
- Cei cinci piloni ai inteligenței emoționale;
- Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și autoreglare emoțională.
- Managementul emoțiilor (Self-Management) - gestionarea stresului, reziliență și echilibru emoțional.

Task-uri

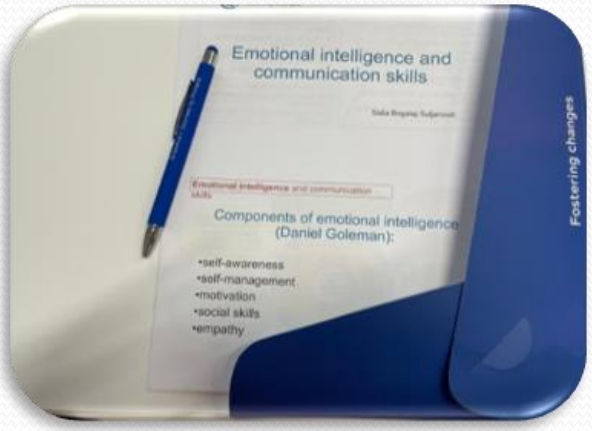
- Ice-breakers și activități de networking;
- Discuții privind experiențele profesionale;
- Exerciții de identificare a emoțiilor;
- Reflecție asupra propriului profil emoțional.

De ce Inteligența Emoțională în educație?

- Barieră anti-burnout: Protejează sănătatea psihică a profesorului și previne epuizarea cronică.
- Management de clasă eficient: Înlocuiește autoritatea bazată pe frică cu respectul bazat pe stabilitate emoțională.
- Siguranță psihologică: Optimizează învățarea prin reducerea anxietății de evaluare a elevilor.
- Pedagogie implicită: Profesorul devine un model viu de reziliență și empatie pentru elevi.







- Prin activități individuale și de grup, participanții au reflectat asupra propriilor puncte forte și asupra limitelor personale. În acest context, (pornind de la modelul propus de Daniel Goleman) s-a discutat despre modul în care conștientizarea „triggerelor” emoționale poate ajuta la gestionarea eficientă a situațiilor provocatoare din sala de clasă.
- Discuțiile au vizat și rolul școlii în construirea unui climat echilibrat și incluziv, participanții evidențiind importanța **uniformei școlare** ca posibil mijloc de reducere a diferențelor de statut social dintre elevi.







Abilități sociale și comunicare eficientă

Teme principale

- Comunicarea asertivă;
- Oferirea feedback-ului constructiv;
- Managementul conflictelor;
- Transferul competențelor în activitatea profesională.

Task-uri

- Elemente ale comunicării verbale și nonverbale;
- Tehnici de ascultare activă;
- Exerciții practice în perechi și grupuri;
- Chestionar de autoevaluare privind stilul de gestionare a conflictelor;
- Intervision – metodă colaborativă

Motivație, empatie și ascultare activă



Teme principale

- Relația dintre gânduri, emoții și comportamente.
- Motivația intrinsecă și extrinsecă.
- Stabilirea obiectivelor personale și profesionale.
- Gestionarea emoțiilor și a stresului.
- Comunicarea eficientă.
- Ascultarea activă și empatică.





Task-uri

- Analiza situațiilor care generează motivație sau demotivare în activitatea didactică.
- Lucru în grupuri mici pentru identificarea factorilor care susțin implicarea elevilor.
- Elaborarea unui plan personal de dezvoltare profesională.
- ***Metoda Fishbowl.***

Rolul Comunicării în Managementul Stresului

Abilitățile de comunicare nu sunt doar instrumente pedagogice, ci și mecanisme de apărare împotriva stresului.

Iată câteva puncte cheie:

- Claritate emoțională: Etichetarea corectă a stărilor previne acumularea tensiunii interne.
- Asertivitate: Setarea limitelor profesionale reduce riscul de suprasolicitare.
- Suport colectiv: Verbalizarea vulnerabilităților elimină izolarea și validează experiențele comune.
- De-escaladare: Comunicarea empatică dezamorsează conflictele înainte de a deveni surse de stres.

Sesiunile teoretice au avut loc la Gimnazija Škofja Loka - analiza formelor de comunicare și dezbateri extinse pe teme educaționale.

Ateliere practice (Peer Learning): Schimb de experiență bazat pe cazuri reale din școli și formularea de recomandări comune.

Dimensiunea culturală: Vizită de două ore în celebra zonă Bled pentru relaxare și managementul stresului prin conectare cu natura.













Metodologie și instrumente practice

Metode interactive:

Jocuri de rol pentru dezamorsarea conflictelor școlare.

Simularea crizelor: Punerea în scenă a unor situații tensionate reale de la clasă (elevi disruptivi, părinți agresivi).

Tehnici de de-escaladare: Exersarea reacțiilor calme, a tonului vocii și a posturii non-verbale care reduc instantaneu tensiunea.

Schimbul de perspective: Experimentarea rolului de elev sau părinte pentru a înțelege mai bine resorturile furiei sau rezistenței lor.

***Reflecție personală: Evaluarea propriului nivel de stres și identificarea vulnerabilităților**.*

Cartografierea „triggerelor”: Identificarea factorilor exogeni care declanșează răspunsul de stres (zgomotul, lipsa de timp, refuzul cooperării).

Audit emoțional: Utilizarea unor instrumente de autoevaluare (chestionare, jurnale de reflexie) pentru a măsura nivelul actual de epuizare.

Plan de autoreglare: Stabilirea unor limite clare și a unor mecanisme personalizate de recuperare rapidă (coping) după orele de curs.

Învățare colaborativă**: **Schimb de bune practici cu profesori din alte țări europene.

Perspectivă multiculturală: Analiza modului în care colegi din alte sisteme de învățământ gestionează disciplina și presiunea birocratică.

Banca de soluții: Colectarea unor strategii anti-stres validate internațional și adaptarea lor la realitatea școlii românești.

Rețea de suport: Crearea unei comunități de învățare care oferă sprijin colegial și reduce sentimentul de izolare profesională.

Conectare Interculturală prin Gastronomie

Socializare informală: Degustarea produselor tradiționale de casă aduse de profesorii din diverse țări europene.

Instrument anti-stres: Un moment de relaxare autentică, axat pe celebrarea diversității și consolidarea relațiilor colegiale.







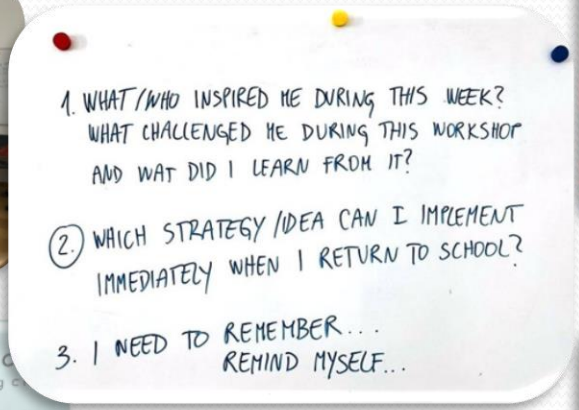


Reflecție, feedback și plan de implementare

Evaluarea competențelor:
Reflecție asupra progresului în autocunoaștere, empatie și asertivitate, ca instrumente esențiale de autoreglare și reducere a stresului.
Feedback valoros:
Aprecierea caracterului practic al metodelor interactive și a oportunităților de colaborare interculturală. Feedback pe tehnici de coping: Aprecierea caracterului practic al exercițiilor de relaxare și de de-escaladare a tensiunii de la clasă.
Planuri de viitor: Formularea strategiilor de aplicare a inteligenței emoționale în școli pentru optimizarea climatului organizațional și a învățării și protejarea echilibrului profesional și personal.
Impact pe termen lung: Consolidarea unei rețele profesionale europene axate pe schimbul continuu de bune practici în managementul presiunii administrative și școlare.

În concluzie, acest curs Erasmus+ mi-a reconfirmat faptul că un profesor stresat și epuizat nu poate genera performanță sau un climat primitor. Gestionarea stresului trebuie să devină o practică zilnică în școala noastră. Investind în inteligența noastră emoțională și în abilitățile de comunicare, nu doar că ne protejăm sănătatea profesională, dar oferim și elevilor noștri un model de reziliență și un mediu sigur în care să învețe.













Prof. Simona Acsente
Prof. Daniela Gania

