

Programul Erasmus+, exercițiul bugetar 2021 - 2027  
Tipul proiectului: Acreditare în Domeniul Educației Școlare  
Tipul activității: Cursuri structurate pentru personalul didactic  
Cod acreditare: 2020-1-RO01-KA120-SCH-095734  
Beneficiar: Colegiul Național "Calistrat Hogaș" Piatra-Neamț  
Anul 1 (2021-1-RO01-KA121-SCH-000005850)  
Titlul proiectului: Management sustenabil  
Perioada de implementare: 1 septembrie 2021 – 30 noiembrie 2022

## COMUNICAT DE PRESĂ

Formarea personalului: Cursul *Managementul stresului prin activități outdoor*

În perioada 15-19 august 2022, s-a desfășurat în Puerto de la Cruz, Spania, cursul „*Managementul stresului prin activități outdoor*”. Activitatea de formare a fost organizată de FU International Academy Tenerife, având ca temă managementul stresului, precum și prevenirea fenomenului de burnout și a extenuării.

La această activitatea de formare au participat 7 profesori din 3 țări: Germania (3 profesori), Bulgaria (1 profesori) și România (3 profesori).

### *Obiectivele programului de formare au inclus:*

- Prevenirea fenomenului de burnout și de extenuare;
- Aplicarea unor instrumente și tehnici pentru managementul stresului;
- Reducerea impactului stresului și creșterea stării de bine;
- Crearea unei rutine sănătoase și construirea unor relații sănătoase;
- O mai bună cunoaștere a sinelui și a dezvoltării personale;
- Dezvoltarea abilităților pedagogice și de comunicare;
- Protejarea copiilor de situații stresante și dezvoltarea competențelor lor de a răspunde la stres în mod pozitiv;
- Activități culturale și sesiune de feedback.

### *Descrierea activității, pe zile/activități:*

Cursul s-a desfășurat zilnic, de luni până vineri, de la 9.00 la 15.00. Limba de predare a fost engleza. Agenda cursului a inclus:

#### **Ziua 1:**

- Ceremonia de deschidere
- Introducere. Prezentarea cursului
- Așteptări individuale și obiectivele cursului
- Mic-dejun în cafeneaua FU
- „Ce este stresul?” Definiții și tipuri de stres
- Autoanaliza competențelor
- Activitate outdoor: practicarea unor tehnici de relaxare fizică

**Ziua 2:**

- Reacții la stres și modele de reacții: tranzațional, Fight-or-Flight, G.A.S.
- Simptomele stresului
- Evaluarea factorilor declanșatori ai stresului: jurnalul stresului și grila stresului
- Construirea unei relații de suport la locul de muncă
- Cum să faci suficiente exerciții și cum să dormi suficient
- Explorarea conceptului de „mindfulness”
- Activitate outdoor: plimbare mindful prin Puerto de la Cruz .

**Ziua 3:**

- Managementul timpului
- Managerierea limitelor personale
- A învăța să comunici asertiv
- A spune „Da” unei persoane. A spune „Nu” unei sarcini de lucru
- Activitate outdoor: picnic cu alimente sănătoase, discuție și nutriție

**Ziua 4:**

- Managementul conflictelor
- Managerierea emoțiilor negative la serviciu
- Comunicarea cu oamenii dificili
- Dezvoltarea gândirii pozitive
- Tehnica ABC
- Afirmatii
- Vizualizare și imagerie
- Workshop creativ

**Ziua 5:**

- Activitate outdoor: Pilates pe plajă – corp și minte
- Creșterea stării de bine în viața proprie
- Analiza răspunsurilor de succes la stres
- Concluzii
- Decernarea certificatelor de participare

***Impactul (asupra instituției, personalului școlii, elevilor, părinților, comunității locale etc.) - Rezultatele obținute (de instituție, de participanți) – Ce s-a realizat (proiecte/produse/competențe, informații despre...?***

<b>Rezultat:</b> „know-how” pentru a promova starea de bine	
<b>Teme relevante, deprinderi și competențe:</b>	Promovarea conștientizării pașilor practici care trebuie făcuți pentru a transforma școala într-un un mediu prietenos Dobândirea de „know-how” pentru a promova respectul față de mediu, un climat instituțional pozitiv și a unui stil de viață sănătos
<b>Descriere:</b>	În urma mobilității, participanții:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sunt capabili să își managerieze emoțiile;</li> <li>- sunt capabili să aplice abilități de gândire critică pentru a furniza soluții sustenabile și pentru a construi o comunitate școlară rezilientă;</li> <li>- sunt capabili să reducă impactul stresului în mediul personal și profesional.</li> </ul>
--	--

<b>Rezultat:</b> „know-how” pentru activități outdoor	
<b>Teme relevante, deprinderi și competențe:</b>	<p>Utilizarea instrumentelor metodologice potrivite pentru a furniza elevilor programe educaționale, loc fizic, și cultură organizațională pentru a încuraja dezvoltarea conștiinței cetățenilor globali;</p> <p>Informații și deprinderi despre cum să furnizezi soluții sustenabile și să construiești respect pentru natură și o comunitate școlară rezilientă.</p>
<b>Descriere:</b>	<p>În urma mobilității, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sunt mai bine pregătiți ca să integreze responsabilitatea socială și de mediu în activitățile curente pentru a face față provocărilor societății globale;</li> <li>- sunt capabili să faciliteze pentru resursele umane din școală activități outdoor, în timp ce promovează dezvoltarea personală și profesională;</li> <li>- sunt mai bine pregătiți pentru a furniza un cadru pentru a trăi în armonie cu mediul.</li> </ul>

<b>Rezultat:</b> dezvoltarea competențelor profesionale și personale	
<b>Teme relevante, deprinderi și competențe:</b>	<p>Optimizarea managementului resurselor profesionale și personale</p> <p><b>Personal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenirea fenomenului de burnout și de extenuare;</li> <li>- Aplicarea unor instrumente și tehnici pentru managementul stresului;</li> <li>- Reducerea impactului stresului și creșterea stării de bine;</li> <li>- Crearea unei rutine sănătoase și construirea unor relații sănătoase;</li> <li>- O mai bună cunoaștere a sinelui și a dezvoltării personale;</li> <li>- Îmbunătățirea competențelor de comunicare în limbile străine și a celor culturale.</li> </ul> <p><b>Profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea abilităților pedagogice și de comunicare;</li> <li>- Protejarea copiilor de situații stresante și dezvoltarea competențelor lor de a răspunde la stres în mod pozitiv.</li> </ul>
<b>Descriere:</b>	<p>În urma mobilității, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sunt capabili să adopte o atitudine nouă și să folosească resurse educaționale pentru a educa elevii în vederea adoptării unui stil de viață sănătos, în spiritul respectului pentru natură;</li> <li>- sunt capabili să aplice instrumente și tehnici pentru managementul stresului în viața profesională și personală;</li> <li>- au competențe lingvistice, sociale și interculturale îmbunătățite.</li> </ul>

<b>Rezultat:</b> aprofundarea resurselor metodologice și informaționale pentru a susține CNCH pentru a dezvolta un plan de acțiune pentru a integra sustenabilitatea în cadrul valorilor instituției;	
<b>Teme relevante, deprinderi și competențe:</b>	Înțelegerea interacțiunii dintre sistemele social, economic, natural și uman, în mediul educațional
<b>Descriere:</b>	În urma mobilității, participanții: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sunt mai bine pregătiți pentru a avea o viziune comprehensivă care integrează diferitele abordări ale sustenabilității;</li> <li>- sunt capabili să analizeze rolul sustenabilității în promovarea valorilor europene – justiție și echitate.</li> </ul>

<b>Rezultat:</b> Resurse pentru a crea o comunitate școlară sănătoasă	
<b>Teme relevante, deprinderi și competențe:</b>	Competențe manageriale pentru a construi o rețea de suport la locul de muncă (managerierea emoțiilor și prevenirea conflictelor)
<b>Descriere:</b>	În urma mobilității, participanții: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sunt mai bine pregătiți să dezvolte activități responsabile în parteneriat cu comunitatea locală;</li> <li>- sunt capabili să implementeze un management de succes integrând practici responsabile în proceduri și strategii.</li> </ul>

Aș vrea să menționez, de asemenea, competențele dobândite sau consolidate:

- înțelegerea conceptului de responsabilitate socială ca profesioniști și cetățeni;
- îmbunătățirea abilității de a analiza rolul sustenabilității mediului.

***Caracterul inovator: ce a fost deosebit?, ce s-a aflat/învățat în plus față de așteptările inițiale?, ce a fost deosebit/nou?***

În timpul acestui curs, am explorat taxonomia tipurilor de stres (pozitiv, negativ, toxic, tolerabil, acut, cronic, minor, moderat, major etc), precum și tehnici de management al stresului, de exemplu, managementul timpului, arta de a spune „Nu”, conceptul de *mindfulness*, prin creativitate și activități fizice. Instrumentele și tehnicile învățate pot fi implementate la școală, atât cu elevii, cât și cu personalul didactic, didactic auxiliar și nedidactic.

În timpul cursului, a fost îmbinată teoria cu activități practice. Cei 7 participanți din România, Germania și Bulgaria au făcut schimb de exemple de bune și rele practici referitoare la stabilirea limitelor dintre viața personală și profesională, accentuând că weekendul ar trebui să fie doar pentru viața personală. Ar trebui să delimităm clar timpul personal de timpul profesional, chiar dacă atunci când alegi o profesie, alegi un stil de viață.

***Sustenabilitatea activităților desfășurate și a rezultatelor obținute la nivel instituțional și la nivelul parteneriatului: cum vor fi utilizate rezultatele formării la clasă?, în școală? Ce îmbunătățiri de***

*resurse (ex. exerciții, modalități de lucru, optimizări ale programelor de opțional, planuri de îmbunătățire, exemple de beneficii pentru comunitatea școlară etc.)*

La sfârșitul cursului, participanții sunt capabili să:

- integreze responsabilitatea socială și față de mediul înconjurător în practică pentru a face față provocărilor societăților globale;
- faciliteze resursele umane de la școală cum să se bucure de activitățile outdoor în timp ce promovează dezvoltarea personală și profesională;
- furnizeze pentru instituție un cadru de a trăi în armonie cu mediul;
- cultive în școală un stil de viață și de acțiune bazat pe respect pentru natură;
- aplice instrumente și tehnici de stres al managementului în viața personală și profesională;
- îmbunătățească modul în care se face predarea și în care se face management la școală, în funcție de nevoile comunității.

În anul școlar viitor, vor propune un curs opțional pentru elevii de liceu, denumit **Be Green Outdoor**, în cadrul căruia se vor desfășura ore de teorie, îmbinate cu practica, în cadrul unor activități outdoor.

***Care a fost cel mai interesant aspect pe care l-ați învățat/remarcat pe durata formării?***

Participanții și-au optimizat competențele relevante pentru a se putea dezvolta profesional, competențele organizatorice, manageriale și de leadership. Și-au schimbat obiceiurile pentru a sprijini aplicarea sustenabilității. Au aprofundat informații despre Europa, Uniunea Europeană și valorile europene.

Data: 31 august 2022

Elaborat de:

prof. dr. Mihaela Cătălina Tărcăoanu  
prof. Camelia-Nina Sava