LICEUL TEHNOLOGIC ENERGETIC "ELIE RADU" MUNICIPIUL PLOIESTI

Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+

PROIECT:TEACHERS FOR FUTURE/ PROFESORI PENTRU VIITOR

NR. 2020-1-RO01-KA101-078910

MOBILITATE

VALENCIA-SPANIA 20.02.2022 - 27.02.2022

DISEMINARE

IVAȘCU NATALIA ALEXANDRA

CURS DE FORMARE: ”EDUCATIVE COACHING”

Titre de la leçon: Exprimer des sentiments et des émotions

Competențe generale:

1. Receptarea mesajelor transmise oral sau în scris în diferite situaţii de comunicare
3. Realizarea de interacţiuni în comunicarea orală sau scrisă

Competențe specifice:

1.2 Identificarea, în mesaje orale și/sau scrise, de informaţii punctuale relevante, pentru a rezolva o sarcină de lucru

3.1 Oferirea de răspunsuri concrete şi de ordin personal la un chestionar / sondaj sau în cadrul unui interviu

3.2 Exprimarea unor sentimente şi reacţii (surpriză, bucurie, neplăcere, interes, indiferenţă, regret, uimire), în cadrul unor interacţiuni orale şi/ sau scrise referitoare la evenimente/ situaţii/ experienţe trăite sau aflate

CRAPPY HAPPY

O tehnică care se poate folosi o dată pe săptămână, de preferat în aceeași zi a săptămânii, nu mai mult de 5 minute.
Întotdeauna începeți cu ceva neplăcut pentru a termina într-o notă pozitivă.

Borcanul fericirii sau creativității.

O tehnică pentru a realiza conexiunea cu grupul, indiferent de vârsta acestuia.

În cazul lecție de astăzi, participanții sunt rugați să răspundă la întrebarea pusă pe un bilețel pe care își vor trece și prenumele:
”De ce ne-am adunat azi aici?”.

Această tehnică favorizează conștientizarea de sine și cunoașterea de sine.

Exprimer des sentiments et des émotions

Systématisation

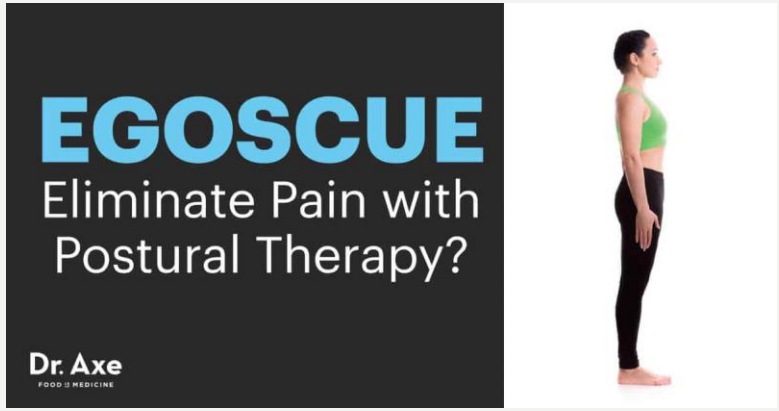
Je suis …	
content/e	fâché/e
heureux/euse	en colère
ravi/e	inquiet/e
surpris/e	furieux/euse
ému/e	déçu/e
joyeux/euse; heureux/euse	triste
amoureux/euse	jaloux/jalouse

J’éprouve ….

de la joie

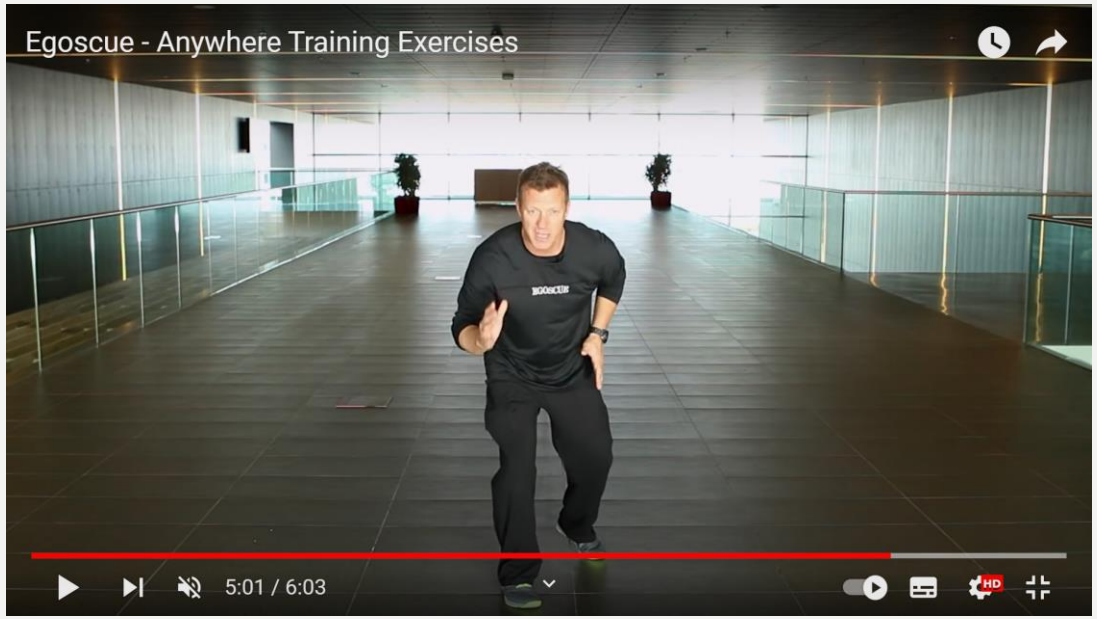
de la haine

du mépris



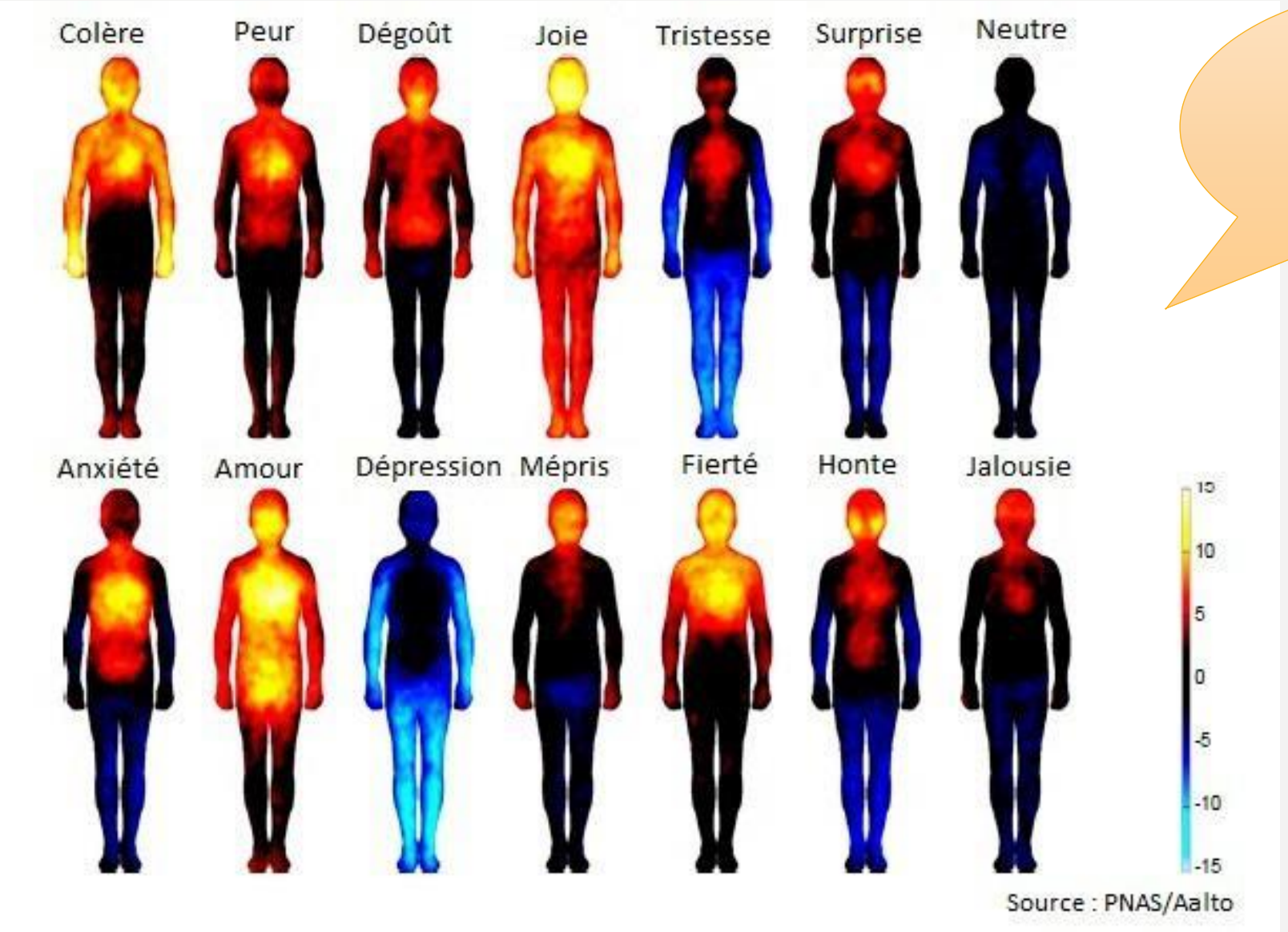
METODA EGOSCUE este o metodă prin care este eliminată durerea pentru a ne bucura de o viață activă. Aceasta este o terapie pasturală prin care postura corpului unei persoane poate fi schimbată. Acest metodă se poate aplica și în sala de clasă, elevilor. Dacă acesta este plictisit sau neatent acest lucru se va vedea și în postura corpului său.
Exercițiile de mai jos pot fi folosite pentru a le schimba starea de spirit atunci când își pierd concentrarea/atenția.

THE EGOSCUE METHOD®



https://www.youtube.com/watch?v=FdNS95hpL-o&ab_channel=Johan%C3%85berg

Canale emoționale reprezintă modalitatea prin care conștientizăm emoțiile.



Unde simțim emoțiile?

Quelle émotion éprouvez-vous?

Această fotografie de Autor necunoscut este licențiată în condițiile CC BY-SA

- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l'indifférence)
- l'anxiété
- l'amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

Quelle émotion éprouvez-vous?

- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l'indifférence)
- l'anxiété
- l'amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

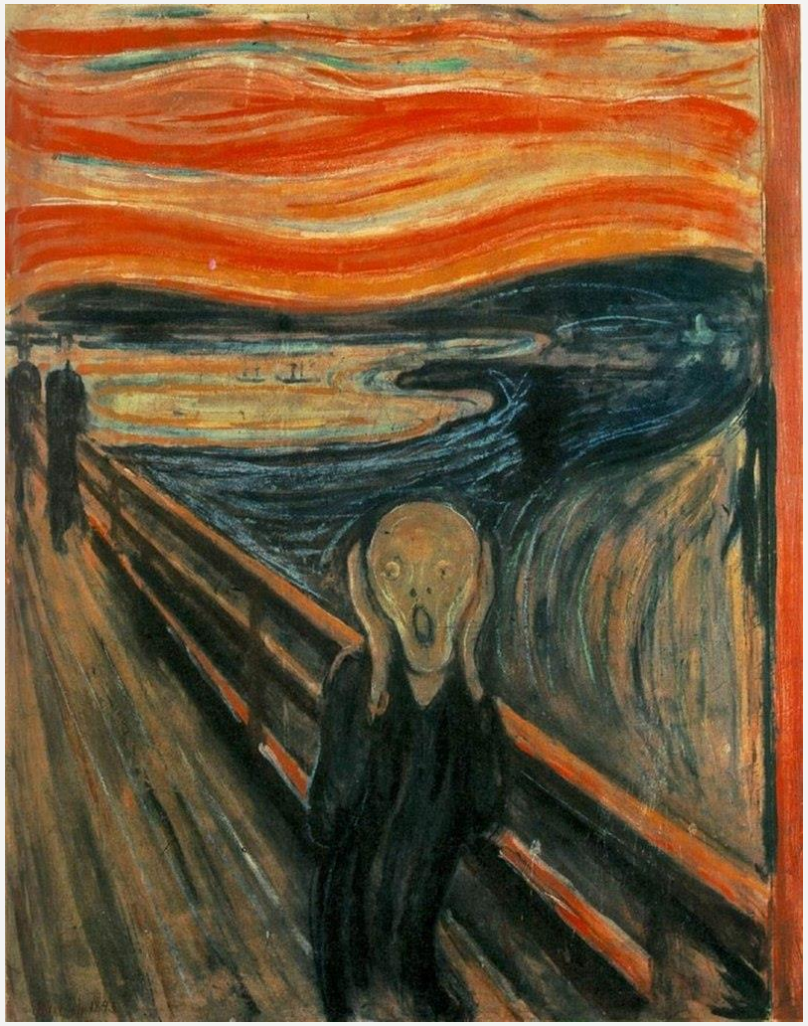
Quelle émotion éprouvez-vous?

- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l’indifférence)
- l’anxiété
- l’amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

Quelle émotion éprouvez-vous?

- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l’indifférence)
- l’anxiété
- l’amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

Quelle émotion éprouvez-vous?



- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l’indifférence)
- l’anxiété
- l’amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

Quelle émotion éprouvez-vous?

- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l’indifférence)
- l’anxiété
- l’amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

Quelle émotion éprouvez-vous?

- la colère
- la peur
- le dégout
- la joie
- la tristesse
- la surprise
- le neutre - (l’indifférence)
- l’anxiété
- l’amour
- la dépression
- le mépris
- la fierté
- la honte
- la jalousie

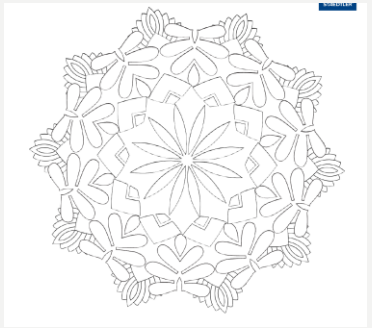
Proiect: Teachers for future/Profesori pentru viitor
Nr. 2020-1-RO01-KA101-078910
Locație: Valencia, Spania

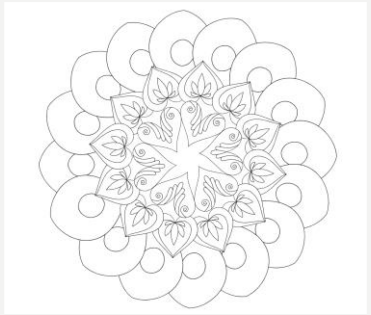
CURS: EDUCATIVE COACHING

Furnizorul de formare: Sistema Practices s.l. (ESMOVIA) Valencia, Spania

Mandala este o metodă folosită în teoria *Inteligențelor multiple* a lui Howard Gardner. Studiile au arătat că învățarea implică integrarea conținutului academic și al artei în același timp. Atelierele de lucru au arătat că se pot preda aproape toate materiile folosind această tehnică.

Această metodă se aplică individual sau în echipă. Scopul principal este dobândirea liniștii interioare și eliberarea de stres. Mediul propice este unul liniștit. Originea cuvântului are la bază practicile meditative, mandala reprezentând la origini un desen în formă de cerc realizat pe pânză, pe hârtie sau pământ.





Proiect: Teachers for future/Profesori pentru viitor
Nr. 2020-1-RO01-KA101-078910
Locație: Valencia, Spania

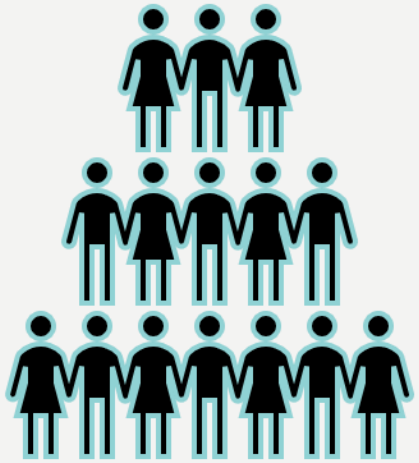
Erasmus+

CURS: EDUCATIVE COACHING

FERICIREA

Nevoie de bază a dezvoltării umane

MODELUL PERMA



PROFESORUL

Transmite cunoștințe, informații, dezvoltă/creează deprinderi și/sau abilități/competențe

Să-i învățăm pe elevi cum să fie fericiți?

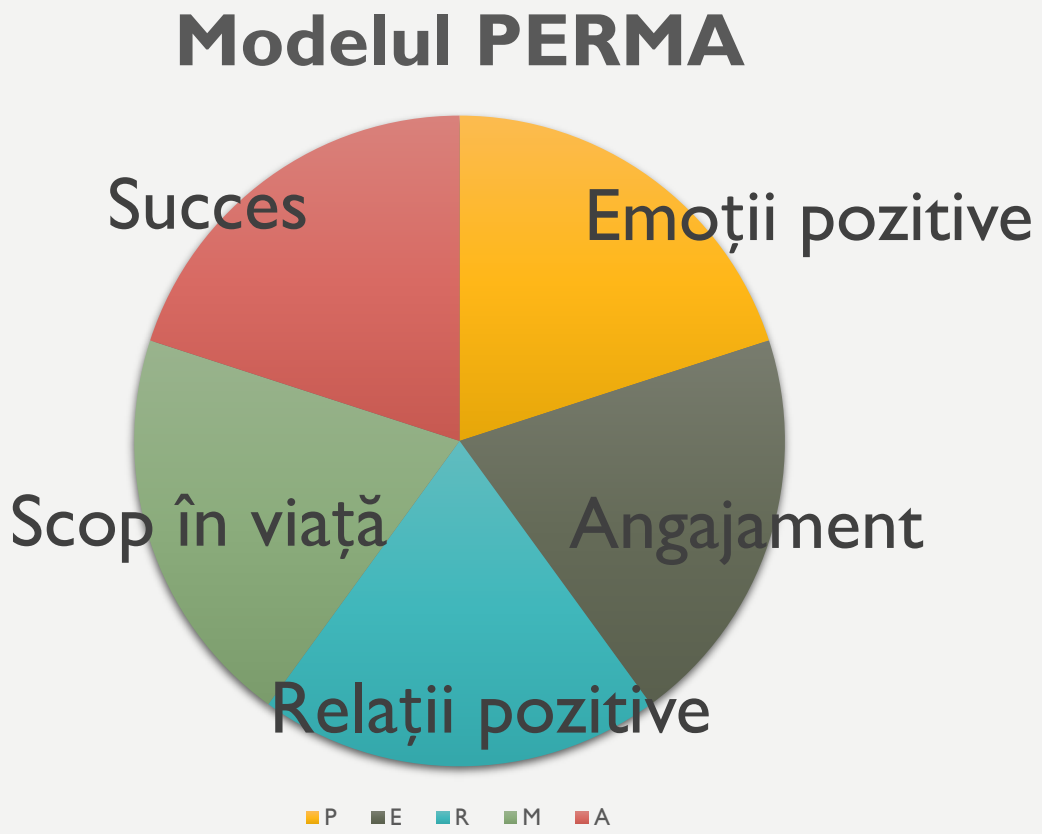
Proiect: Teachers for future/Profesori pentru viitor
Nr. 2020-1-RO01-KA101-078910
Locație: Valencia, Spania

CURS: EDUCATIVE COACHING

Furnizorul de formare: Sistema Practices s.l. (ESMOVIA) Valencia, Spania

PERMA reprezintă acronimul unor cuvinte din limba engleză care formează model teoretic descriptiv al stării de bine, al fericirii. Acest model a fost dezvoltat de psihologul Martin Seligman, unul dintre fondatorii psihologiei pozitive. Modelul este realizat din 5 componente:

Positive emotion = emoții pozitive
Engaged life = viața activă
Relationships = relații pozitive
Meaningful Life = scop în viață
Accomplishments = realizare și reușită.



Proiect: Teachers for future/Profesori pentru viitor
Nr. 2020-1-RO01-KA101-078910
Locație: Valencia, Spania, ESMOVIA
CURS: EDUCATIVE COACHING

Promovarea psihologiei pozitive

în cadrul orelor de curs favorizează procesul de predare-învățare-evaluare prin faptul că, emoțiile pozitive ne atrag, atât la noi, dar și la ceilalți, ne place să fim implicați în activități care ne dau o stare de bine și ne transformă în pasionați, creăm relații de calitate, autentice cu colegii și elevii noștri, care devin parte importantă din viața noastră, ne dorim să avem un sens în viață, credem că capacitățile și abilitățile noastre ne sunt suficiente pentru a îndemna spre reușită, succes, depășirea limitelor, și pentru a deveni mai buni.
Toate acestea se aplică foarte bine în procesul instructiv-educativ.

Uneori este nevoie **să învățăm să fim fericiți**, să ne simțim bine și să avem o viziune optimistă asupra vieții.

Proiect: Teachers for future/Profesori pentru viitor
Nr. 2020-1-RO01-KA101-078910
Locație: Valencia, Spania

Afirmația lui Aristotel ne definește foarte bine:

”*Suntem ceea ce facem în mod repetat. Prin urmare, perfecțiunea nu este un act, ci un obicei.*”

Proiect: Teachers for future/Profesori pentru viitor
Nr. 2020-1-RO01-KA101-078910
Locație: Valencia, Spania

Bibliografie/Sitografie:

- Cursul ”*Creative coaching*” (2022), din cadrul proiectului *Profesori pentru viitor/Teachers for future*, parte din programul ErasmusPlus.
- Seligman, M. E. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being, Simon and Schuster, 2011.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.