



Drăguț Violeta

Transnational Didactic Experience

GHID APLICATIV-METODIC PENTRU PROFESORI

COSTEȘTI, 2021

Nr. 2

ISSN 2069-315X, ISSN-L 2069-315X

„The European Commission is not responsible for any uploaded or submitted content. The content reflects the views only of the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”

**ERASMUS+ AK1 PROJECT
EDUCAȚIA ȘCOLARĂ
MOBILITY FOR SCHOOL EDUCATION STAFF**

2019-2021



Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff

ISSN 2069-315X, ISSN-L 2069-315X

Coordonator revistă

Prof. Drăguț Violeta, Liceul Tehnologic Costești-România

Coordonatori capitole

Cap. I- Prof. Drăguț Violeta, Liceul Tehnologic Costești-România

Cap. II- Prof. Drăguț Violeta, Liceul Tehnologic Costești-România

Cap. III- Prof. Drăguț Violeta, Liceul Tehnologic Costești-România

Cap. IV- Prof. Ghițulescu Daniela, Liceul Tehnologic Costești-România

Editor

Prof. Drăguț Violeta, Liceul Tehnologic Costești-România

Corector

Prof. Ghițulescu Daniela, Liceul Tehnologic Costești-România

Coperta

Prof. Drăguț Violeta, Liceul Tehnologic Costești-România



**PROJECT FUNDED BY THE EUROPEAN
UNION**

„Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff“

№ 2019-RO01-KA101-062904



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, in any form or any means, without permission in writing from the author.



Cuprins

INTRODUCERE	11
I. EXPERIENȚA ȘTIINȚIFICĂ DIN MOBILITĂȚI.....	12
Utilizarea cunoștințelor acumulate la cursul.....	12
„Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff”	12
în aria curriculară <i>Om și societate (disciplina Psihologie)</i>	12
Prof. Ungureanu Niculina	12
Utilitatea cursului “Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff” în aria curriculară Limbă și comunicare.....	15
Prof. Constantinescu Claudia	15
Proiect de lecție	23
Profesor Ungureanu Niculina.....	23
Dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi.....	33
Prof. Drăguț Violeta	33
Esența coaching-ului în sala de clasă	34
Prof. Drăguț Violeta	34
Pălăriile gânditoare și gestionarea conflictului prin metode de coaching.....	35
Prof. Drăguț Violeta	35
Inteligența emoțională și funcția de lider.....	39
Prof. Drăguț Violeta	39
Parents and teachers – building bridges.....	40
Prof. Nicoleta Ion	40
Părinți & Profesori –construire de poduri.....	43
Prof. Dinu Georgeta Corina	43
Prin metoda brainstorming se conturează conceptul de “intelență emoțională”	45
Prof. Drăguț Violeta	45
Ascultarea activă de tip coaching.....	46
Prof. Drăguț Violeta	46
Comunicarea nonviolentă	49
Prof. Drăguț Violeta	49
Metode digitale pentru implicarea activă a părinților în activitatea școlii	52
Prof. Drăguț Violeta	52
Managementul clasei de elevi	54
Prof. Alexandra Ion-Soare	54
II. METODE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE	57
PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVI	57
Prof. Berevoescu Alina-Elena.....	57

Prof. Cernătescu Miluța	58
Prof. Dorobanțu Mariana	60
Prof. învă. primar Anghel Augustina	61
Prof. învă. primar- Dumitrescu Elena	63
Prof. Gheorghe Georgeta	65
Prof. Ilie Niculina	71
Prof. Alexandra Ion-Soare	72
Prof. Ionică Mihaela Delia	74
Prof. Istrate Gabriela	75
Prof. Corina Violeta Motrun	76
Prof. Mureșan Georgeta Monica	77
Prof. Nicolae Florentina Gabriela	78
Prof. Nicolae Gheorghe	79
Prof. Nicolae Gherghina	80
Prof. Niță Maria Daniela.....	82
Prof. Nițu Mihaela.....	83
Prof. Stănculescu Magdalena	84
Prof. Telescu Violeta	86
Prof. Zaman Florentina.....	88
Plan de activitate practică	93
Prof. Popescu Ramona Ionela	93
Prof. învă. primar-Negrițoiu Claudia Daniela.....	94
Prof. Barbu Florica	96
Prof. Deonise Corina	97
Prof. Irimia Daniela Elisabeta	99
Prof. Dogaru Nicuța Aura	100
Prof. Bercea Camelia.....	100
Prof. învă. primar-Roman Elena Bianca.....	101
Prof. Ionescu Ana Maria.....	102
Prof. Barbu Marcela	103
Prof. Șorlei Elena	106
Prof. Angheloiu Elena Narcisa.....	107
Prof. Georgescu Livia.....	108
Prof. Costescu Sanda-Adriana	109
Prof. Bădescu Ruxandra Florentina.....	109
Prof. Băiașu Luminița Ileana	110
Prof. Cheran Mirela	113
Prof. Chisăliță Valentina-Denisa.....	115
Prof. Dicu Sevastia Lizuca.....	116
Prof. Dobra Carmen Mădălina	120
Prof. Georgescu Maria-Adela	121

Prof. Grigorie Elena	122
Prof. Ionescu Maria	123
Prof. Amalia Istrate	124
Prof. Lazăr Alina Ștefania	127
Prof. Merlan Doina Narcisa	127
Prof. Mihailescu Maria Alina	129
Prof. Miroiu Carmen Liliana	131
Prof. Munteanu Daniela Alexandra	131
Prof. Munteanu Daniela Alexandra	133
Prof. Olariu Mariana Mirela	135
Prof. Popescu Corina	140
Prof. Popescu Ionela Simona	141
Prof. Predescu Georgeta	145
Prof. Racasan Constantin-Remus	145
Prof. Radu Laura-Elena	146
Prof. Sandu Florin-Laurențiu	147
Prof. Simion-Bicuț Maria Mihaela	148
Prof. Tănăsie Elena Alina	149
Prof. învă. primar-Trănesci Daniela	151
Prof. Turmacu Mihaela Adriana	152
Prof. Vasilescu Mihaela	154
Prof. învă. primar- Vizantie Nicoleta Doina	154
Prof. Voicu Andreea-Mădălina	156
III. METODE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE	157
PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVI	157
PRIN MUNCA ÎN ECHIPĂ ȘI FLUCTUAREA LIDERULUI	157
Prof. Bădescu Ruxandra Florentina	157
Prof. Băiașu Luminița Ileana	158
Prof. Cheran Mirela	160
Prof. Chisăliță Valentina-Denisa	162
Prof. Dicu Sevastia Lizuca	162
Prof. Dobra Carmen Mădălina	165
Prof. Georgescu Maria-Adela	166
Prof. Grigorie Elena	167
Prof. Ionescu Maria	170
Prof. Amalia Istrate	172
Prof. Lazăr Alina Ștefania	174
Prof. Merlan Doina Narcisa	175
Prof. Mihailescu Maria Alina	177
Prof. Miroiu Carmen Liliana	178

Prof. Munteanu Daniela Alexandra	180
Prof. Olariu Mariana Mirela	182
Prof. Păușescu Ioana Consuela	183
Prof. Popescu Corina	190
Prof. Popescu Ionela Simona	192
Prof. Predescu Georgeta	193
Prof. Răcășan Constantin-Remus	194
Prof. Radu Laura-Elena	197
Prof. Sandu Florin-Laurențiu	198
Prof. Simion-Bicuț Maria Mihaela	199
Prof. Tănăsie Elena Alina	203
Prof. Turmacu Mihaela Adriana.....	204
Prof. Vasilescu Mihaela.....	205
Prof. înv. primar-Vizantie Nicoleta Doina.....	206
Prof. Voicu Andreea-Mădălina	206
Prof. Costescu Sanda-Adriana	207
Prof. Dogaru Nicuța Aura.....	208
Prof. Bercea Camelia.....	209
Prof. înv.primar: Roman Elena- Bianca.....	209
Prof. Ionescu Ana Maria.....	210
Prof. Barbu Marcela	212
Prof. Șorlei Elena	213
Prof. Berevoescu Alina-Elena.....	214
Prof. Cernătescu Miluța	215
Prof. înv. primar- Dumitrescu Elena	218
Prof. Gheorghe Georgeta	219
Prof. Ilie Niculina.....	220
Prof. Alexandra Ion-Soare	221
Prof. Corina Violeta Motrun	222
Prof. Mureșan Georgeta Monica	223
Prof. Nicolae Florentina Gabriela	224
Prof. Nicolae Gheorghe	225
Prof. Nicolae Gherghina	226
Prof. Niță Maria Daniela.....	227
Prof. Nițu Mihaela.....	229
Prof. Stănculescu Magdalena	230
Prof. Telescu Violeta.....	231
Prof. Zaman Florentina.....	232
Prof. înv. primar Perniu Mariana	235
Prof. înv. primar- Negrițoiu Claudia Daniela.....	236
Prof. Barbu Florica	237

Prof. înv. primar- Irimia Daniela Elisabeta.....	238
Prof. înv. primar -Anghel Augustina	239
IV. APLICAȚII- FEEDBACKURI DE TIP COACHING.....	240
Managementul conflictelor în sala de clasă	240
Feedbackul în educație	240
Prof. Drăguț Violeta	240
Prof. Voicu Andreea-Mădălina	244
Prof. Vizantie Nicoleta Doina	245
Prof. Vasilescu Mihaela.....	245
Prof. Turmacu Mihaela Adriana.....	246
Prof. Trăneci Daniela.....	246
Prof. Tănăsie Elena Alina	247
Prof. Simion-Bicuț Maria Mihaela	248
Prof. Sandu Florin-Laurențiu	249
Prof. Radu Laura-Elena	249
Prof. Răcășan Constantin Remus	250
Prof. Predescu Georgeta	251
Prof. Popescu Ionela-Simona	252
Prof. Popescu Corina	255
Prof. Păușescu Ioana Consuela	256
Prof. Olariu Mariana Mirela	257
Prof. Munteanu Daniela Alexandra.....	257
Prof. Miroiu Carmen Liliana.....	258
Prof. Mihăilescu Maria Alina.....	259
Prof. Merlan Doina Narcisa	260
Prof. Lazăr Alina Ștefania	261
Prof. Istrate Amalia	262
Prof. Ionescu Maria	263
Prof. Grigorie Elena	264
Prof. Georgescu Maria-Adela	266
Prof. Ducu Nicoleta Nadia.....	267
Prof. Dobra Carmen Mădălina	267
Prof. Dicu Sevastia Lizuca.....	268
Prof. Chisăliță Valentina-Denisa.....	269
Prof. Cheran Mirela	269
Prof. Băiașu Luminița Ileana	270
Prof. Bădescu Ruxandra Florentina.....	271
Prof. Costescu Sanda Adriana.....	271
Prof. Ionescu Ana – Maria.....	272
Prof. Georgescu Livia.....	273
Prof. Roman Elena- Bianca.....	274

Prof. Angheloiu Elena Narcisa.....	275
Prof. Șorlei Elena	275
Prof. Bercea Camelia.....	276
Prof. Barbu Marcela	276
Prof. Dogaru Nicuța Aura.....	277
Prof. Zaman Florentina.....	279
Prof. Sofia Vasilescu	280
Prof. Telescu Violeta	280
Prof. Stănculescu Magdalena	282
Prof. Popescu Ramona-Ionela.....	283
Prof.înv. primar- Perniu Mariana	284
Prof. Nicolae Gherghina	285
Prof. Nicolae Gheorghe	285
Prof. înv. primar- Anghel Augustina	286
Prof. Nicolae Florentina Gabriela	287
Prof. Istrate Gabriela:	287
Prof. Cernătescu Miluța.....	288
Prof. Deonise Corina	289
Prof. Dorobanțu Mariana	289
Prof. Dumitrescu Elena.....	290
Prof. Gheorghe Georgeta	292
Prof. Ilie Niculina.....	293
Prof. Ion-Soare Alexandra	293
Prof. Ionică Mihaela Delia.....	294
Prof. înv. primar- Irimia Daniela Elisabeta.....	295
Prof. Motrun Corina Violeta	296
Prof. Mureșan Georgeta Monica	297
Prof. înv.primar- Negrițoiu Claudia Daniela.....	297

INTRODUCERE

Ghidul aplicativ-metodic pentru profesori *Transnational Didactic Experience* este unul dintre produsele Proiectului Erasmus AK1 -*Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff*, cu numărul de referință 2019-RO01-KA101-062904, care se derulează în perioada 2019-2021 în cadrul Liceului Teoretic Costești din România.

Proiectul funcționează în cadrul Programului Uniunii Europene UE 2020, cu finanțare prin programul Erasmus +, finanțat de Comisia Europeană.

Proiectul are ca scop formarea profesorilor, în vederea implementării noilor strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale și al coachingului în activitatea didactică. Formarea s-a realizat prin cursuri oferite de furnizori de formare din Uniunea Europeană.

Prin participarea la aceste cursuri europene profesorii participanți s-au format pentru a utiliza strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale și al coachingului, în vederea realizării de lecții atractive și educative pentru elevi astfel încât elevii să participe cu drag a lecții. Din această colaborare și pe baza materialelor studiate anterior, cursanții au prezentat rapoarte echipei de proiect, iar aceasta a realizat pe baza acestora prezenta revistă, care evidențiază farmecul și beneficiile multiple ale programului Erasmus+.

Mai mult, prin intermediul acestui proiect s-a derulat cursul de formare pentru cadre didactice din România și portofoliile lor au fost publicate în această revistă, acestea prezintă exemple de activități didactice în vederea dezvoltării inteligenței emoționale și a coachingului în sala de clasă.

Consider că la baza învățării este inteligența emoțională a elevului, elev care în momentul învățării trebuie să fie echilibrat emoțional, dar și profesorul care prin tehnici de coaching integrează, simte și abordează elevul în mod tenace, adaptat fiecărui moment.

The book is one the products of the Erasmus Project *Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff*, no. 2019-RO01-KA101-062904 that has developed over the years 2018-2019 by the School from Teoretical High School Costești-Romania with the cooperation of training providers from Europe.

Parents, communities and other people will be helped to know new cultures, fill choose the media information and stop judging people. Everybody will better know the purposes of EU by 2020 programme.

TIC&TIC

Tenacitate, Inteligență și Coaching în sala de clasă.

Coordonator proiect-prof. Drăguț Violeta

I. EXPERIENȚA ȘTIINȚIFICĂ DIN MOBILITĂȚI

Utilizarea cunoștințelor acumulate la cursul „Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff” în aria curriculară *Om și societate (disciplina Psihologie)*

Prof. Ungureanu Niculina
Liceul Teoretic Costești

În perioada 27 octombrie- 2 noiembrie 2019 am participat la cursul „*Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff*”, finanțat prin programul ERASMUS +, susținut într-un oraș cetate din nordul Italiei, Bologna.

Principalele subiecte: inteligența emoțională (comunicare, management conflictual, leadership, munca în echipă...) și coaching și dezvoltare personală, instrumente și modele.

Conceptul de “*inteligență emoțională*” este asociat cu numele lui Daniel Goleman, doctor în psihologie neurocognitivă la Universitatea Harward. Conform teoriei inteligenței emoționale, aceasta cuprinde cinci competențe emoționale de bază și anume :

- cunoașterea de sine (analiza realistă a talentelor proprii) ;
- auto-controlul (controlul stărilor emoționale care să favorizeze îndeplinirea obiectivelor) ;
- motivarea (folosirea metodelor, preferințelor către atingerea țelurilor propuse) ;
- empatia (identificarea și înțelegerea stărilor emoționale ale celorlalți) ;
- deprinderi sociale (a te relaționa ușor și eficient cu cei din jur).

Un exercițiu pe care-l putem aplica este să găsim propriile aptitudini ale inteligenței emoționale, de aceea invităm elevii să scrie pe fișa primită principalele 5 calități pe care le dețin și care îi fac valoroși în relațiile interumane!

Nu există o definiție unică pentru *coaching*.

Coaching este o formă de dezvoltare în care o persoană numită antrenor sprijină o altă persoană (un elev sau un client) în realizarea unui obiectiv personal sau profesional, prin instruire și îndrumare (Passmore, Jonathan)

Prin coaching poți ajuta o persoană să învețe, mai degrabă decât să o înveți. (Gallway)

Deblocarea potențialului personal al unei persoane



pentru a-și maximiza propria performanță (Whitmore); să ajuti o persoană să se schimbe în felul în care aceasta își dorește sau să sprijini o persoană la toate nivelurile, în a deveni cine vrea fie.

Antrenorul construiește drumul către conștientizare, încurajează alegerea și conduce către schimbare.

Diferențe între coaching și predare:

Prin predare, profesorul pune accent mai mult pe transmiterea de informații; prin coaching accentul se pune mai puțin pe transmiterea de informații și mai mult pe antrenor care pune întrebări care să îi ajute pe clienți să-și crească propria conștientizare, să își asume responsabilitatea și să decidă propriul mod de acțiune.

Am discutat despre *combaterea negativității și rolul empatiei*. Prin brainstorming am găsit mai multe sinonime legate de noțiunea de *conflict*. În sala de clasă pot exista mai multe tipuri de elevi, ca de exemplu: întrerupătorul, atotștiutorul, negativul, bârfitorul, dezinteresatul/ tăcutul.

Manifestări comportamentale ale diferiților elevi conflictuali și cum putem să combatem negativitatea lor:

Întrerupătorul: nesigur, se simte bucuros să ne întrerupă și să argumenteze, deoarece se simte mai puternic, mai agresiv. Ca profesor, nu-i arăt elevului că sunt afectat de întrerupere, discut despre ce a spus pe scurt și continui.

Atotștiutorul: se dă mare; de fapt are multe cunoștințe și este dornic să le arate. Acestui elev pot să îi mulțumesc pentru adăugare și îi focusez atenția asupra a ceea ce vreau să prezint în continuare; pot să-i adresez o întrebare dificilă sau să lansez un comentariu pe această temă pentru întreaga clasă.

Negativul: consideră că totul este rău pentru el; se victimizează. Negativului pot să îi cer să fie mai specific în ceea ce nu-i place; îi arăt că scopul clasei este obținerea unui rezultat pozitiv.

Bârfitorul: are ceva neclar, face glume despre lucrurile pe care le spui, este plictisit de materialul prezentat. Este important contactul vizual pentru a-l face pe elev să se simtă inconfortabil, dacă este arogant sau pot să-l pun în locul profesorului.

Tăcutul: nesigur, neimplicat, plictisit, indiferent. Pe acest elev îl încurajez, îi pun întrebări ușoare, îl folosesc ca exemplu pentru a-i da curaj, îi pun întrebări într-un mod în care îi arăt că eu cred în el.

O altă componentă a inteligenței emoționale este empatia, care prezintă câteva trăsături de bază, și anume: auto-conștientizarea propriilor trăiri emoționale, dezvoltarea abilităților de ascultare, încredere în sine, toleranța, acceptarea propriei persoane și a celorlalți.

Cu ajutorul empatiei putem stabili o relație bazată pe încredere cu elevii noștri și să generăm încredere printr-o comunicare autentică.

Pot apărea dificultăți în: a spune nu; a comunica ceea ce ai nevoie; a-ți afirma clar punctul de vedere; acceptarea punctelor de vedere ale altor persoane; a găsi un acord comun; comunicarea cu elevii și cu ceilalți în general. De aceea este foarte important stilul de comunicare.

La curs am discutat despre stilurile de comunicare:

Pasiv, caracterizat de: evitare, voce lină sau prea agreabilă, nu exprimi în general un punct de vedere, limbajul corpului este retras, faptul că persoana se învârte în jurul cozii, fără speranță sau neajutorată.

Pasiv- agresiv, în care persoana pare să fie de acord, dar în realitate nu este de acord, poate spune multe, dar nu legate de problemă, face observații sarcastice sau critică după realizarea lucrurilor; mesajul non-verbal contrazice mesajul verbal.

Agresivă: persoana blamează, acuză, intimidează verbal și prin limbajul corpului, comandă, are vocea

• Nevoi,
Obiective,
Valori diferite

Percepții ori
Opinii diferite

să

ridicată sau un limbaj dur, personal.

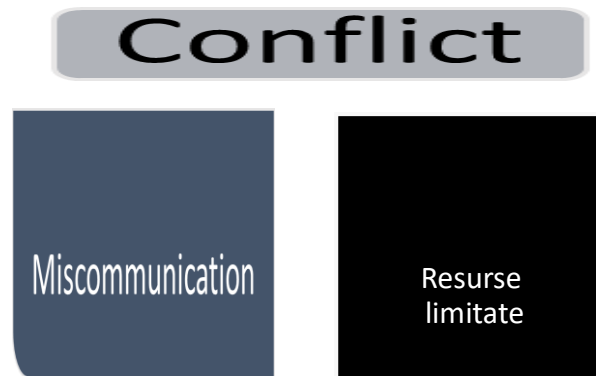
Asertivă: persoana își asumă responsabilitatea, are inițiativă, ascultă activ, vorbește direct și constructiv, prezintă sinceritate, este concentrat pe soluții, prezintă un limbaj încrezător, adresează propunerile direct sursei, cere ce are nevoie.

Managementul conflictelor în sala de clasă

Conflictul: opoziție care rezultă din dezacorduri din cauza obiectivelor, gândurilor sau emoțiilor

unei persoane sau dintre persoane, echipe, departamente sau organizații.

Sunt descrise mai multe tipuri de conflict: conflictul dintre obiective, conflictul cognitiv, conflict afectiv, care, la bază, au mai multe cauze.



Conflictul poate fi văzut și ca oportunitate, caracterizat prin:

- puncte de vedere diferite / noi;
- înțelegerea celorlalți și a ta;
- aflarea mai multor motive care stau la baza conflictelor;
- descoperirea nevoilor celorlalți;
- găsirea de soluții noi.

Cuvinte care declanșează un conflict: „ți-am spus eu”, „nici să nu te gândești”, „mi-e indiferent”, „eu, niciodată”, „tu, niciodată” etc.

Cuvinte care dezamorsează un conflict: „Dacă poți..”, „Și noi vă putem ajuta”, „Am o sugestie”, „O opțiune este”, „Lasă-mă să-ți explic” etc.

Stilurile conflictului managerial:

Evitare- broască țestoasă:

- Persoanele care evită conflictul sunt, în general, nesigure și necooperante.
- Evitati conflictul in intregime sau intarziati raspunsul, in loc sa exprimati preocuparile
- Nu este o strategie bună pe termen lung
- Conflictul nu este rezolvat

Apropiere- ursuleț:

- Oamenii care se acomodează sunt nesiguri și sunt foarte cooperanți.
- Cedați în timpul unui conflict
- Recunoașteți că ați făcut o greșeală / decideți că nu a fost mare lucru
- Puneți relațiile pe primul loc, ignorați problemele și încercați să păstrați pacea cu orice preț
- Stilul este eficient atunci când cealaltă persoană sau parte are un plan sau o soluție mai bună
- Încurajează indivizii să-și acopere sau să-și glumească sentimentele

Concurență- rechin:

- Persoanele care abordează conflictul în mod competitiv se afirmă și nu cooperează, în timp ce își urmăresc propriile preocupări pe cheltuiala altuia.
- Utilizează o abordare „câștig-pierdere” în care o persoană câștigă și o alta pierde
- Nu se bazează pe cooperarea cu cealaltă parte pentru a ajunge la rezultat
- Poate fi adecvat pentru situații de urgență când timpul este important

Colaborativ- bufniță:

- Colaboratorii sunt atât asertivi, cât și cooperanți.
- Afirmăți opinii proprii în timp ce ascultați și alte opinii și diferențe
- Căutați un rezultat „câștig-câștig”
- Identificați părțile de bază ale unui conflict
- Creați spațiu pentru mai multe idei
- Necesită timp și efort din partea ambelor părți

Compromis- vulpe:

- Compromisorii sunt moderat de asertivi și moderat de cooperanți.
- Încercați să găsiți soluții rapide, acceptabile reciproc pentru conflictele care satisfac parțial ambele părți
- Rezultă o abordare „pierde-pierde”
- Soluție temporară adecvată
- Considerată o cale de ieșire ușoară atunci când ai nevoie de mai mult timp pentru a colabora pentru a găsi o soluție mai bună.

Nu există o mai bună modalitate de a gestiona conflictul. Fiecare conflict este diferit și necesită un răspuns diferit. Se pot folosi diferite stiluri de gestionare a conflictelor atunci când ne confruntăm cu situații diferite. Să te cunoști și să înțelegi pe deplin fiecare situație te va ajuta să înțelegi stilul de gestionare a conflictelor necesare.



Utilitatea cursului “Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff” în aria curriculară Limbă și comunicare (Limba franceză-dirigenție)

Prof. Constantinescu Claudia
Liceul Teoretic Costești

Cursul “Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult education staff”, din cadrul programului ERASMUS+, desfășurat în Bologna, a avut un impact major asupra participanților prin alegerea temelor propuse. Astfel, el vine în să susțină ideea mentalității deschise în care nu e vorba despre transformarea convingerilor despre sine, ci necesitatea de a vedea dincolo de noi înșine, de a vedea nevoile, obiectivele și provocările celorlalți, de a fi disponibil, interesat și entuziast, astfel încât împreună cu echipa/clasa să ajungem la rezultatele dorite.

Temele abordate, cât și atelierelor desfășurate au constituit o valoroasă achiziție în dezvoltarea mea profesională, deoarece metodele și tehnicile de învățare interactivă pot fi folosite cu succes la clasă, pe orice nivel de studiu al limbii străine. Sunt informații relevante despre utilizarea activităților cu resurse digitale video și audio în predarea limbilor străine, dar și dobândirea de aptitudini pedagogice și metodologice necesare în aplicarea eficientă a resurselor digitale în sala de clasă. În urma acestui curs am

constatat că pot trezi interesul elevilor în învățarea limbii franceze prin folosirea imaginilor, a jocului de rol, a tuturor instrumentelor multimedia.

Modulele care au constituit acest curs au avut un conținut realist, bazat pe o comunicare eficientă și susținut de conversații, dezbateri și discuții. Interesul participanților a fost stimulat de prezentări audio-video care au dus la dezvoltarea gândirii critice și creative, prin implicarea participanților în soluționarea unor probleme care presupuneau parcurgerea anumitor etape, împărțirea sarcinilor și responsabilităților, ceea ce a oferit un sentiment de încredere și siguranță, dar și de toleranță față de opiniile celorlalți.

Documetele care au constituit baza acestui curs pot fi folosite cu succes în predarea limbii franceze, lucru care de altfel s-a și întâmplat după revenirea în țară!

Metode de comunicare activ-participative

Este o metodă aplicată încă din prima oră de limbă străină; strategie în care elevii participă activ la o situație de comunicare, ceea ce îi transformă în subiecți activi, coparticipanți la propria lor formare. Ei reușesc astfel să se mobilizeze, să se angajeze în comunicarea cu ceilalți, să depășească barierele psihologice și să valorifice achizițiile lingvistice dobândite anterior. Puși în situații variate de instruire, profesorii, împreună cu elevii, trebuie să folosească această strategie didactică al cărei efect în plan formativ-educativ se referă la implicațiile asupra dezvoltării structurilor intelectuale ale copilului prin potențialului său intelectual, prin capacitatea de a rezona cu cei din jurul său.

Este totodată un mijloc prin care se formează și se dezvoltă priceperile, deprinderile și capacitățile elevilor de a acționa în împrejurări diferite, folosind cunoștințele personale, dezvoltându-și caracterul și personalitatea îmbinând activitățile de învățare și de muncă independentă, cu activitățile de cooperare și de învățare în grup.

Deși învățarea este eminentamente o activitate proprie, ținând de efortul individual depus în înțelegerea și conștientizarea unor structuri, nu este mai puțin adevărat că relațiile interpersonale, de grup sunt un factor indispensabil apariției și construirii învățării personale și colective.

Învățarea în grup exersează capacitatea de decizie și de inițiativă, dă o notă mai personală muncii, dar și o complementaritate mai mare aptitudinilor și talentelor, ceea ce asigură o participare mai vie, mai activă, susținută de foarte multe elemente de emulație, de stimulare reciprocă, de cooperare fructuoasă. (Ioan Cerghit)

“Leadership Lewin-Goleman”

Metoda a fost folosită în atelierul dedicat stilurilor de conducere “Leadership Lewin-Goleman” și are la bază învățarea prin colaborare. Grupul a fost împărțit în mai multe grupe de lucru, iar formatorul a oferit fiecărei grupe un text cerând ca participanții să se ajute unii pe alții și să realizeze un studiu de grup.

Metoda la limba franceză poate fi folosită la orice grupă de vârstă, atunci când elevii citesc un text, asculta o prezentare sau realizează un studiu de grup. Fiecare are rolul său activ în procesul de predare și învățare, experimentând astfel înțelegerea și gândirea la un alt nivel. Este indicat ca grupurile să fie formate din patru-cinci elevi cât mai diferiți. Metoda presupune să îi învățăm pe elevi să lucreze eficient în grupul de bază.

Etapele metodei:

a) Etapa I

Se împarte clasa în grupe eterogene de patru elevi. Fiecărui membru al grupei i se dă o fișă de învățare care cuprinde o unitate de cunoaștere (o parte a unui articol). Profesorul discută pe scurt titlul articolului și subiectul pe care îl va trata. Explică apoi că pentru acea oră, sarcina elevilor este să înțeleagă articolul. La sfârșitul orei, fiecare persoană va trebui să fi înțeles întreg articolul. Acesta, însă, va fi predat de

colegii de grup, pe fragmente. Profesorul atrage atenția că articolul este împărțit în patru părți. Toți cei care au numărul 1 vor primi prima parte, cei care au numărul doi vor primi a doua parte și așa mai departe.

b) Etapa a II-a

Toți cei care au numărul 1 se adună într-un grup, toți cei care au numărul 2 în alt grup etc. Profesorul explică faptul că grupurile formate din cei cu numerele 1, 2, 3 și 4 se vor numi de acum grupuri de "experți". Sarcina lor este să învețe bine materialul prezentat în secțiunea din articol care le revine. Ei trebuie să o citească și să o discute între ei pentru a o înțelege bine. Apoi trebuie să hotărască modul în care o pot preda, pentru că urmează să se întoarcă la grupul lor original pentru a preda această parte celorlalți. Este important ca fiecare membru al grupului de experți să înțeleagă că el este responsabil de predarea acelei porțiuni a textului celorlalți membri ai grupului inițial. Strategiile de predare și materialele folosite rămân la latitudinea grupelor de experți. Vor avea nevoie de destul de mult timp pentru a parcurge fragmentul lor din articol, pentru a discuta și elabora strategii de predare.

c) Etapa a III-a

După ce grupele de experți și-au încheiat lucrul, fiecare individ se întoarce la grupul său inițial și predă celorlalți conținutul pregătit. Se atrage atenția, din nou, că este foarte important ca fiecare individ din grup să stăpânească conținutul tuturor secțiunilor articolului. E bine să noteze orice întrebări sau nelămuriri au în legătură cu oricare dintre fragmentele articolului și să ceară clarificări expertului pe acea secțiune. Dacă sunt nelămuriri, pot adresa întrebarea întregului grup de experți în acea secțiune. Dacă persistă dubiile, atunci problema va trebui cercetată în continuare.

La final, profesorul reamintește tema și unitățile de învățare, apoi le cere elevilor să prezinte oral, în ordinea inițială, fiecare parte a articolului, așa cum au asimilat-o în cadrul grupului de "experți". Astfel tema se va trece în revistă în unitatea ei logică. Pentru feedback-ul activității, profesorul poate aplica un test, poate adresa întrebări pentru a verifica gradul de înțelegere a conținutului, capacitatea de analiză, sinteză, de argumentare a afirmațiilor făcute.

Avantajele metodei

Este foarte important ca profesorul să monitorizeze predarea, pentru a fi sigur că informația se transmite corect și că poate servi ca punct de plecare pentru diverse întrebări; el trebuie de asemenea să stimuleze cooperarea și să asigure implicarea și participarea tuturor membrilor. Principalul avantaj al acestei metode este caracterul său formativ: stimularea încrederii în sine a participanților, dezvoltarea abilităților de comunicare argumentativă și de relaționare în cadrul grupului, dar și dezvoltarea gândirii critice, logice și independente.

Această metodă interactivă, de grup, promovează interacțiunea dintre participanți, ducând la o învățare activă bazată pe comunicare și depășirea tendinței de inhibare și izolare. Afirmarea de sine va căpăta aici o formă motivațională care implică sensibilitatea de a vorbi și de a scrie deoarece interacțiunea cu grupul stimulează efortul individului, impune o anumită dinamică și dezvoltă capacitatea de a lucra în echipă, aspect foarte important pentru activitatea lor profesională viitoare.

Studiu de caz aplicat-utilizat la orele de curs și de dirigenție

Metoda a fost folosită constant pe parcursul cursului, aducând de fiecare dată o situație-problemă reală decupată din realitate; fiecare situație propusă de formator a fost valorificată în context educațional, explicată, analizată, evaluată și soluționată în cadrul activităților colective.

Învățarea bazată pe studiu de caz este o metodă didactică activă care are un șir de avantaje:

- îi motivează intrinsec pe elevi și îi implică în activitate;



- oferă posibilitatea de a se confrunta cu situații-probleme veridice, extrase din realitate și șansa de a le soluționa;
- îi pune pe elevi în situația de a-și utiliza cunoștințele și capacitățile pe care le dispun în realizarea de demersuri inductive și deductive, în dobândirea și descoperirea noului;
- este un exercițiu activ și interactiv

bazat pe argumentări, descoperiri și soluționări;

- îi determină pe elevi să manifeste o atitudine critică și spirit critic față de diferite variante de soluționare a cazului, argumentând în mod rațional varianta optimă;
- presupune dezbateri colective, în cursul cărora se produc schimburi intelectuale, confruntări, argumentări, formulări de concluzii;
- presupune participarea tuturor elevilor la dezbaterile și soluționarea cazului prin cooperare;
- elevii ating cele mai complexe nivele de gândire și învățare activă, trecând de la aplicare la analiză, sinteză și evaluare.

În studiul de caz rolul profesorului este de a conduce învățarea, de a ghida elevii și de a le oferi sprijin, de a valida și valida soluția și a obține feedbackul formativ și sumativ.

Activitate practică

Data : 13.11.2019

Liceu : Liceul Teoretic Costești

Clasa : a XII^e (L.M.2)

Profesor: Constantinescu Claudia

Disciplina: Limba Franceză

Tema: *Piața muncii*, U4, L7, Tout va bien³

Subiectul lecției: Stilurile de Leadership

Tipul de lecție: de comunicare/însușire de noi cunoștințe

Durata: 50 minute

Obiective comunicative:

- Să recunoască stilurile de leadership din materialele transmise;
- Să precizeze calitățile/defectele liderilor din imagini;
- Să evidențieze rolul activ sau pasiv al liderilor din imagini;
- Să își expună părerea în legătură cu consecințele stilului abordat de liderul din imagine;
- Să reflecteze la felul de a se prezenta într-un context profesional;
- Să evidențieze ce stil de lider ar putea împrumuta/manifasta după terminarea studiilor;
- Să argumenteze dacă în prezent cariera profesională a unui tânăr depinde de calitățile sale și de performanțele obținute la învățătură, sau de cunoștințe, relații sau bani;
- Să formeze și să dezvolte capacitatea de autocunoaștere în vederea conturării unei atitudini favorabile față de sine;
- Să exerseze propriul sistem de valori în acord cu cel social, pentru o mai bună organizare/structurare a conștiinței.

Obiective lingvistice :

- Să descrie o situație/împrejurare folosind relația prezent/imperfect/perfect compus, condițional prezent pentru o acțiune dorită;
- Să utilizeze un vocabular adecvat situației analizate: utilizarea imperativului și conjunctivului pentru exprimarea unui ordin/poruncă;

Obiective culturale :

- Să descopere vocabularul pieței de muncă: itinerar profesional și carieră;
- Să își îmbogățească cunoștințele cu clasificarea stilurilor de leadership ale lui Lewin-Goleman;

Strategii didactice:**- Resurse procedurale:**

Metode și procedee: conversația, aprobarea, dezaprobarea, exemplul, argumentul, contraargumentul, jocul de rol, dezbateră, învățarea prin descoperire, expunerea didactică, exercițiul, explicația, problematizarea;

Forme de organizare: frontal, individual, de grup;

Stilurile de leadership ale lui LEWIN	Stilurile de leadership ale lui GOLEMAN
AUTORITAR	VIZIONAR
DEMOCRATIC	ANTRENOR
LAISSEZ-FAIRE	AFILIATIV
	DEMOCRATIC
	COERCITIV
	AUTORITAR

Nr.crt	Etapetele lecției	Durata	Conținutul informațional al lecției		Strategii didactice		
			Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Metode si procedee	Forme de organizare	Resurse materiale
1.	Moment organizatoric	5 min.	Consemnează absențele; Verifică pregătirea temei propuse spre dezbateri;	Răspund la întrebări; Se organizează pentru a forma grupe de lucru;	Conversația; Expunerea didactică; Observația;	Frontal Individual De grup	
2.	Motivarea elevilor: -captarea atenției	5 min.	Aduce în discuție tema propusă prin comunicarea și transmiterea noilor informații; Prezintă sursele care stau la baza materialului didactic pregătit;	Notează câteva din sursele amintite; Înțeleg noua temă propusă; Dau exemple din viața personală;	Conversația; Învățarea prin descoperire;	Frontal Individual De grup	
3.	Comunicare a obiectivelor lecției	5 min.	Propune abordarea unor aspecte de bază privind criteriile urmărite în stilurile de leadership ale lui Lewin-Goleman	Ascultă cu atenție;	Expunerea; Demonstrația; Conversația;	Frontal	
4.	Desfășurare a lecției	25 min.	Sensibilizează elevii în vederea desfășurării activității didactice; Verifică și evaluează noile cunoștințe ale elevilor; Adaptează informațiile la necesitățile momentului; Împarte clasa în 5 grupe de lucru; Oferă elevilor imagini distinctive cu tipuri de lider: <i>Profesorul cere elevilor:</i>	Exersează noile cunoștințe; Se implică activ în dezbaterile criteriilor propuse; Urmăresc sistematic aspectele care definesc stilul de lider pe care trebuie să-l analizeze; Surprind însușirile	Exercițiul; Explicația; Descrierea; Conversația; Expunerea; Problematizarea; Instruirea programată; Joc de rol;	De grup Individual	

		<ul style="list-style-type: none"> - să recunoască stilurile de leadership din materialele transmise; - să precizeze calitățile/defectele liderilor din imagine; - să evidențieze rolul activ sau pasiv al liderilor din imagine; - să își expună părerea în legătură cu consecințele stilului abordat de liderul din imagine; - să reflecteze la felul de a se prezenta într-un context profesional; - să evidențieze ce stil de lider ar putea împrumuta/manifesta după terminarea studiilor; - să argumenteze dacă în prezent cariera profesională a unui tânăr depinde de calitățile sale și de performanțele obținute la învățătură, sau de cunoștințe, relații sau bani; - să formeze și să dezvolte capacitatea de autocunoaștere în vederea conturării unei atitudini favorabile față de sine; - să exerseze propriul sistem de valori în acord cu cel social, pentru o mai bună organizare/structurare a 	<p>semnificative ale acestor criterii;</p> <p>Dau exemple din viața personală;</p> <p>Argumentează punctul de vedere;</p> <p>Prezintă clasei rezultatul muncii în echipă.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			conștiinței.				
5.	Concluzii Fixarea noțiunilor	5 min.	Prin strategii specifice, profesorul dirijează învățarea elevilor, se asigură că noul conținut este fixat și asigură o participare activă a acestora până la obținerea performanței vizate; Fixarea cunoștințelor se poate realiza în urma aplicațiilor practice și prin conversații;	Fixează și consolidează noile cunoștințe; Sunt conștienți de scopul exercițiului și își însușesc pe calea algoritmizării, cunoștințe sau tehnici prin simpla parcurgere a unei căi deja stabilite;	Explicația; Descrierea; Conversația; Expunerea;	Frontal Individual	
6.	Evaluarea	5 min.	Prelucrarea datelor oferite de elevi pe parcursul orei; Valorificarea observării;			Frontal Individual	

Surse:

Curs Erasmus+, Emotional intelligence and coaching skills for education staff, trainer: Laura Joanna Luczak– IFOM; LEADERSHIP Lewin-Goleman
https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_enRO781RO781&biw=886&bih=857&tbm=isch&sa=1&ei=pUjRXdnQDZLZwQKZvpeQAw&q=images+chef+qui+soumit+ses+employes&oq=images+chef+qui+soumit+ses+employes&gs_l=img.3...28020.45359..45849...0.0..0.177.3883.0j35.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i67j0i131j0i30j0i19j0i5i30i19j0i8i30i19j0i30i19j0i8i30.yB-pekYX4QM&ved=0ahUKEwiZt-zVqvHIAhWSbFAKHRnfBTIQ4dUDCAc&uact=5#imgdii=3caEukeE91rrP-M:&imgrc=5gfiPzM9I74VuM, accesat la 11.11.2019

Proiect de lecție

Profesor Ungureanu Niculina
Liceul Teoretic Costești

CLASA: a X-a B

DISCIPLINA: Psihologie; consiliere școlară

SUBIECTUL: INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ROLUL SĂU ÎN COMBATEREA VIOLENȚEI DOMESTICE (definiția termenului de „violență domestică”, definirea termenului de inteligență emoțională, forme ale violenței domestice, valorile familiei, efectele violenței domestice asupra dezvoltării personalității)

TIPUL LECȚIEI: comunicarea de noi informații prin diseminarea informațiilor de la Cursul „Emoțional intelligence” din Bologna 2019

SCOPUL LECȚIEI: oferirea de informații legate de violența domestică pentru conștientizarea și sensibilizarea privind efectele negative ale violenței în familie.

CONCEPTE CHEIE: violență, abuz, valoarea familiei, inteligență emoțională, stimă de sine.

OBIECTIVE :

Competență generală: Însușirea termenilor utilizați și utilizarea lor adecvată în acțiuni de caracterizare a situațiilor de violență domestică.

Obiective operaționale:

Oo₁: să definească corect termenii de inteligență emoțională, violență domestică, abuz și să precizeze tipurile de violență;

Oo₂: să analizeze conceptul de „valoarea familiei”

Oo₃: să descopere efectele violenței asupra dezvoltării personalității umane;

Oo₄: să interpreteze conceptul de „roată a violenței”.

Oo₅: să descopere modalități de abordare a situațiilor de violență domestică.

Oo₆: să evidențieze componentele inteligenței emoționale.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE ȘI PROCEDEE:

expunerea, explicația didactică, conversația, problematizarea, reflecție personală.

MIJLOACE ȘI MATERIALE:

Prezentare Power Point; filme educative

Bibliografie:

Curs Erasmus+, „*Emotional intelligence and coaching skills for teachers, school and adult educations staff*”, Bologna, Italia 2019, trainer: Laura Johana Laczac

Materiale informaționale- Asociația Pro Vita

Video: *The beauty of conflict*- Clair Canfield

Secvențele lecției	T	Ob.	Elemente esențiale de conținut		Strategii didactice		Evaluare
			Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Metode	Mijloace	
1.Captarea atenției	3'		- se va realiza analizând imaginile cu violență din prezentarea Power Point.	- participă la discuții, argumentându-și răspunsurile ;	-strategie discursivă de tip argumentativ-persuasiv ; -dezbateră ;	Prezentare de imagini cu iluzii optice- Power Point	observarea sistematică a elevilor;
2.Comunica-rea subiectului și a obiectivelor lecției	2'		Tema de astăzi este menită să vă dea informații pe care NU vi le oferă televizorul, sau calculatorul, importante pentru voi acum, ca adolescenți și pentru mai târziu, ca tineri aduți.	- ascultă cu atenție obiectivele lecției ;	-strategie discursivă de tip explicativ ;		observarea sistematică a elevilor;
3. Dirijarea învățării	40'	Oo1	Cum ați defini violența domestică? Dar noțiunea de „abuz”? Ce tipuri de violență cunoașteți? <i>Violența în familie sau violența domestică = model comportamental abuziv al unuia sau ambilor parteneri dintr-o relație intimă, precum mariajul, concubinajul, familia, prietenia sau conviețuirea.</i>	-ascultă ceea ce li se comunică ; -analizează și răspund la întrebările adresate. - elevii vor exemplifica cu situații concrete din viața lor.	-expunerea ; -explicația didactică ; -conversația ; -problematizarea ;		observarea sistematică a elevilor;

		<p>Violența domestică are mai multe forme, precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - agresiunea fizică, - abuzurile sexuale, - abuzurile emoționale, - controlul excesiv, - dominarea, - intimidarea, - urmărirea, - abuzurile pasive/ ascunse (de ex. neglijența), - privarea economică. <p>Tipurile de violență sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Violență verbală • Violență psihologică • Violență fizică • Violență sexuală • Violență economică • Violență socială • Violență spirituală 				
	Oo ₂	<p>Care credeți că sunt <i>valorile esențiale ale familiei</i>?</p> <p>-femeile și bărbații sunt egali în demnitate și drepturi umane înnăscute, dar diferiți în roluri. Cu toate că rolurile, uneori, sunt determinate de aspecte dincolo</p>	<p>-analizează și răspund la întrebările adresate.</p> <p>- elevii vor exemplifica cu situații concrete din viața lor.</p>	<p>-conversația ;</p> <p>-problematizarea ;</p>		<p>observarea sistematică a elevilor;</p>

		<p>de controlul individului (sau dictate de vocația religioasă a acestuia), menirea fiecărui băiat este să devină soț și tată și menirea fiecărei fete este să devină soție și mamă. Cultura, politica și legile trebuie să ia în considerare aceste diferențe.</p> <p>- fiecare ființă umană are dreptul la libertate religioasă, la a-și exprima propria credință, de a o transmite copiilor și de a-și crește copiii conform acesteia;</p> <p>Care considerați că sunt efectele vizibile și imediate ale violenței domestice?</p> <p>-Leziunile fizice: vânătăi, fracturi, dinți scoși, dislocații, timpane sparte, desfigurare</p> <p>-Leziunile psihice:</p> <p>-spaimă crescută, amorțeală emoțională, probleme cu somn, iritabilitate crescută și dificultăți de concentrare (stres posttraumatic);</p> <p>- emoții și trăiri precum: furia, frica, confuzia, frustrarea, tristețea;</p> <p>- mecanisme nevrotice de apărare (apărarea morală) cu consecințele</p>	<p>- elevii vor răspunde la întrebări, vor comenta și vor da exemple.</p> <p>-elevii participa la discutii</p>	<p>-conversația ;</p> <p>-problematizarea ;</p> <p>-explicația ;</p>	<p>observarea sistematică a elevilor;</p>
--	--	---	--	--	---

		<p>Oo4</p> <p>lor (distorsionarea realității, iluzii, dependență).</p> <p>Care credeți că sunt cauzele fenomenului de violență domestică? Vom discuta în momentele următoare despre “roata violenței”.</p> <p>-Faza de acumulare a tensiunilor: evenimente minore violente care fie sunt negate de persoana agresată, fie sunt minimalizate în speranța că se va descurca cu iritabilitatea și furia agresorului, acționând cu precauție pentru a evita un incident violent.</p> <p>-Faza acută: violență extremă, moment în care agresorul acționează și poate produce răni. Stimulii declanșatori pot fi o nevoie, o cerere sau o dorință pe care o simte interior, nu o exprimă direct față de celălalt, de care el se simte privat. Agresorul se justifică, considerând că îi dă o lecție celui agresat.</p> <p>-Faza de acalmie: perioadă neobișnuit de calmă. Tensiunea crecută dispare. Agresorul are un comportament, agreabil,</p>	<p>-analizează și răspund la întrebările adresate.</p> <p>-elevii vor exemplifica cu situații concrete din viața lor.</p>	<p>-conversația;</p> <p>-reflecția personală;</p> <p>- expunerea;</p> <p>- explicația.</p>	<p>observarea sistematică a elevilor;</p>
--	--	---	---	--	---

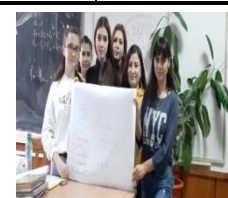
		<p>O₀₅</p> <p>gratificant, manifestă blândețe și dragoste față de victimă. El cere iertare, spunând că nu suportă ideea despărțirii evident, promite că nu se va mai comporta urât niciodată. Agresorul va folosi șantajul emoțional sau va folosi amenințarea cu violența. Iluzia este astfel creată și acceptată de partea rănită.</p> <p>Ce credeți că trebuie făcut în caz de violență domestică?</p> <p>-Să conștientizeze că există soluții, există ajutor pentru victimele violenței și pentru familiile acestora;</p> <p>-Atunci când victima este într-un pericol iminent, trebuie să sune la 112 sau să vorbească cu un vecin sau cu un prieten;</p> <p>-Să se informeze despre centrele maternale și de sprijinul pe care-l poate obține din partea instituțiilor abilitate din județ;</p> <p>-Să țină la loc sigur documente importante, precum buletinul, certificatul de naștere, diplome etc;</p> <p>-Să obțină un ordin judecătoresc de protecție, astfel încât</p>	<p>-elevii participa la discutii</p> <p>-analizează și răspund la întrebările adresate.</p> <p>- elevii vor exemplifica cu situații concrete din viața lor.</p>	<p>-conversația;</p> <p>-reflecția personală;</p> <p>- expunerea;</p> <p>- explicația.</p>	<p>observarea sistematică a elevilor;</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>O₀₆</p> <p>abuzatorului să îi fie interzis să o contacteze telefonic, să o vadă sau să se apropie de victima, de copii sau de familie;</p> <p>-Să ceară custodia copiilor și să se asigure că vizitele partenerului sunt tot timpul supervizate; i se poate solicita abuzatorului să meargă la consiliere, să ofere suport financiar și să elibereze casa.</p> <p>Definirea termenilor de inteligență emoțională și stimă de sine. Stima de sine este modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale. În limbaj curent, imaginea de sine este părerea pe care o avem despre noi, despre "cine suntem noi" și "ce putem face noi". Aceasta evaluare a calităților și defectelor noastre, este un stâlp al stimei de sine.</p> <p>Stima de sine reprezintă dimensiunea evaluativă a imaginii de sine și se referă la modul în care ne considerăm ca persoane în raport cu propriile așteptări și cu ceilalți (de</p>	<p>-elevii participa la discuții</p> <p>-analizează și răspund la întrebările adresate.</p> <p>- elevii vor exemplifica cu situații concrete din viața lor.</p>	<p>-conversația;</p> <p>-reflecția personală;</p> <p>- expunerea;</p> <p>- explicația.</p>		<p>observarea sistematică a elevilor;</p>
--	--	--	---	--	--	---

		<p>exemplu, mai buni sau mai puțin buni). Valoarea unei ființe umane nu decurge din performanțele realizate de aceasta într-un anumit domeniu, ci din ansamblul tuturor comportamentelor, acțiunilor și potențialităților sale trecute, prezente și viitoare, pe toate palierele vieții.</p> <p>Conceptul de “<i>inteligentă emoțională</i> » este asociat cu numele lui Daniel Goleman, doctor în psihologie neurocognitivă la Universitatea Harvard. Conform teoriei inteligenței emoționale, aceasta cuprinde cinci competențe emoționale de bază și anume : (Zlate, Crețu, Aniței, Mitrofan, pag. 124) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea de sine (analiza realistă a talentelor proprii) ; - auto-controlul (controlul stărilor emoționale care să favorizeze îndeplinirea obiectivelor) ; - motivarea (folosirea preferințelor către atingerea țelurilor propuse) ; 			
--	--	--	--	--	--

<p>4. Obținerea performanței ; asigurarea feedback-ului și evaluarea performanței</p>	<p>5'</p>	<p>- empatia (identificarea și înțelegerea stărilor emoționale ale celorlalți) ; - deprinderi sociale (a te relaționa ușor și eficient cu cei din jur). Dovezile arată că persoanele care au o inteligență emoțională bine dezvoltată, cei care „își cunosc și stăpânesc bine sentimentele și care deslușesc și abordează eficient sentimentele celorlalți sunt în avantaj în relațiile sentimentale și intime sau în politica organizatorică.” (Goleman, 2001, p.53.). O capacitate emoțională bine dezvoltată duce la eficiență, mulțumire în viață, concentrare în muncă și la o gândire mai clară.</p> <p>„Miezul inteligenței interpersonale presupune capacitățile de a discerne și de a răspunde în modul cel mai nimerit la stările, temperamentele, motivațiile și dorințele altora”. (Goleman, 2001, p.57). Deci, contează cum se poate colabora cu ceilalți.</p>	<p>-vizionare film: <i>The beauty of conflict</i>- Claire Canfield; - vor fi atenți la îndrumările profesorului</p>	<p>-reflecție. - conversația; - reflecția personală, - argumentare.</p>	<p>observarea sistematică a elevilor; -evaluare orală a elevilor.</p>
---	-----------	---	--	--	--

		<p>Inteligența intrapersonală este capacitatea de a cunoaște propriul sine, care să-l ajute pe individ să acționeze eficient în viață.</p> <p>Dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă nu doar pentru rezultatele lor școlare, ci și pentru succesul lor în viață</p> <p>Se adresează elevilor întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Care credeți că este scopul acestei prezentări? -Credeți că violența domestică afectează personalitatea umană? -Care sunt măsurile pe care o persoană le poate lua în caz de violență domestică? Credeți că este necesar ca oamenii să-și dezvolte componentele inteligenței emoționale: comunicarea, empatia, autocunoașterea? Argumentați! 				
--	--	--	--	--	--	--



Fotografii de la diseminarea cursului de la Bologna, Italia, aplicat la tema: *INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ROLUL SĂU ÎN COMBATerea VIOLENȚEI DOMESTICE*, la clasa a X-a B, Liceul Teoretic Costești.

Dezvoltarea inteligenței emoționale la elevi

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Abilitățile de inteligență emoțională sunt trăsături de caracter și abilități interpersonale care caracterizează relațiile unei persoane cu alte persoane.

Acestea sunt adesea asociate cu „EQ” (Coeficientul de Inteligență Emoțională) al unei persoane, un grup de trăsături de personalitate, grații sociale, comunicare, limbaj, obiceiuri personale, abilități interpersonale, gestionarea oamenilor, conducere etc.

EQ: capacitatea indivizilor de a recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalți.

În cadrul orelor de dirigenție/consiliere inteligența emoțională poate fi dezvoltată prin diferite metode didactice. O metodă simplă, utilă, la orice clasă este identificarea sentimentelor persoanelor din filme/fotografii. Ideal este să se lucreze pe echipe de 4-5 elevi, sub formă de concurs. Elevii primesc fotografiile, în cazul nostru, noi am folosit fotografiile de mai jos. Elevii au avut la dispoziție maxim 15 minute, timp în care s-a discutat, analizat și concluzionat în comun despre emoțiile/sentimentele/stările sufletești ale persoanelor din fotografiile date.

Sarcina de lucru pentru elevi: identificați diferitele sentimente și etichetați-le corespunzător folosind informațiile emoționale pentru a identifica gândirea și comportamentul persoanelor din fotografiile date.



Echipele prezintă fiecare sarcina de lucru pe câte o fișă, ulterior câte un lider din fiecare grup prezintă munca comună. După prezentare se pot adresa întrebări reciproce, au loc discuții, iar la final profesorul prezintă elevilor povestea din fotografii.

După prezentare grupele vor răspunde la următoarele întrebări:

- Ați împărțit clar responsabilitățile și rolurile?
- A fost ceva în timpul planificării sau implementării să verifice timpul?

- Cât timp ați investit în timpul planificării în echipă?
- Sunteți de acord cu privire la modul de comunicare?
- S-a rotit conducerea?

Răspunsurile la aceste întrebări vor constitui plusuri sau minusuri în cadrul punctajului. O echipă are roluri bine stabilite, un lider nu poate rămâne lider toată perioada, ideal este să se schimbe, ideal este să fie acceptate idei de la toți membrii echipei

Totul se va soluționa cu clasamentul echipelor și cu un feedback tip sandwich pentru fiecare echipă. Această activitate este antrenantă, educativă, stimulează imaginația, creativitatea, munca în echipă, dezvoltă foarte mult inteligența emoțională și implicit empatia.

Esența coaching-ului în sala de clasă

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Profesorul cu abilități de coaching ajută o elevii să se schimbe în modul în care își dorește și îi ajută să meargă în direcția în care vrea să meargă.

Coachingul sprijină o persoană la orice nivel pentru a deveni cine vrea să fie.

Coaching-ul creează conștientizare, împuternicește alegerea și duce la schimbare.

Diferențe între predare tradițională și predare de tip coach:

- Accentul este mai puțin pe transmiterea de informații și mai mult pe coach care pune întrebări pentru a-i ajuta pe elevi să-și crească propria conștientizare, să își asume responsabilitatea, să gândească prin opțiuni și să decidă asupra propriului curs de acțiune;
- Coaching-ul este un mijloc de dezvoltare personală la fel cum sunt predarea și instruirea, este fundamental diferit de training deoarece răspunsurile vin de la elev și nu de la antrenor.

Un profesor coach utilizează obiective smart, pentru că știe ce trebuie să facă, știe cum trebuie să facă și cât trebuie să facă.

Un obiectiv SMART:

„Folosind metode de educație nonformală, vom dezvolta competențe antreprenoriale la 30 de tineri din clasa a X-a și a XI-a în timpul a cinci ateliere din mai și iunie 2016. ”

Cuvinte de evitat:

- Încerca;
- Ar trebui să;
- Ar putea;
- Pe scurt;
- Probabil;
- Poate.

De evitat aceste cuvinte nesigure, pentru că un profesor coach știe exact ce, cum și când trebuie să facă sau să solicite realizarea activității.

Întrebări utile

S	Specific <small>A defined end point or target of the web interaction</small>
M	Measurable <small>Attach numbers and timelines to the goal</small>
A	Achievable <small>Based on existing figures and research is it achievable?</small>
R	Relevant <small>Is this web goal in line with the business's broader goals?</small>
T	Time Limited <small>The goal must be measurable over a period of time</small>

- Cine? Cine este implicat? Am o echipă?
- Unde? Unde vor avea loc acțiunile mele?
- Ce? Ce vreau să realizez?
- De ce? Care sunt motivele / scopurile / beneficiile specifice?
- Cum? Cum îmi pot atinge scopul?
- Măsurați - Pot măsura rezultatele mele? Cu ce?
- Claritate - Este clar? Poate un prieten să o înțeleagă fără să explice prea multe?
- Succes - Ce dovezi voi avea pentru a demonstra că am atins obiectivele?
- Resurse - Am resursele necesare (timp, competențe, bani ...) pentru a-mi atinge obiectivul?_



Pălăriile gânditoare și gestionarea conflictului prin metode de coaching

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Prezentare generală:

Grupul este împărțit în 3 grupuri, de câte 5 persoane. Este afișată o situație de conflict. Activitatea implică 5 pălării imaginare, fiecare cu o culoare diferită. Aceste culori semnifică roluri care trebuie adoptate atunci când un elev le poartă. De exemplu, în timp ce poartă pălăria galbenă elevul trebuie să se uite doar la aspectele pozitive ale situației în discuție. Dimpotrivă, pălăria neagră semnifică gândirea critică și privirea singură a punctelor negative. Discuție în grupuri despre conflict (fiecare persoană în rolul său fără a-l dezvălui celorlalți); explorând diferite laturi ale situației. Prezentarea în funcție de culoarea pălăriei - explicarea rolului pe care l-ai avut sub pălărie, cum a fost sau nu util în discuții.

Scop: să comunice diferențele și să caute soluții de colaborare.

Pălărie galbenă

Pălăria Galbenă simbolizează strălucirea și optimismul. Sub această pălărie, veți explora aspectele pozitive și sonda pentru valoare și beneficiu.

Cuvinte cheie: cel mai bun scenariu; beneficii; gândire pozitivă; optimism; valoare și beneficii;

Pălărie neagră

Pălăria Neagră este o judecată - avocatul diavolului sau de ce ceva poate să nu funcționeze. Localizați dificultățile și pericolele; unde lucrurile ar putea merge prost. Probabil cel mai puternic și util dintre pălării, dar o problemă dacă este folosită în exces.

Cuvinte cheie: riscuri; probleme potențiale; obstacole; dezavantaje; puncte slabe

Pălărie roșie

Pălăria Roșie semnifică sentimente, intuiții și intuiție. Când folosiți această pălărie, puteți exprima emoții și sentimente și puteți împărtăși frici, aprecieri, antipatii, iubiri și ură.

Cuvinte cheie: sentimente; intuiție; temerile; impact asupra altora; ca; ură; împărtășiți temerile; împărtășiți entuziasm;

Pălărie verde

Pălăria verde se concentrează pe creativitate; posibilitățile, alternativele și ideile noi. Este o oportunitate de a exprima noi concepte și noi percepții.

Cuvinte cheie: gândire creativă; soluții alternative; rafinați și dezvoltați ideile; noi percepții; inovație

Pălărie albastră

Pălăria albastră este folosită pentru a gestiona procesul de gândire, pentru a rezuma informațiile, pentru a stabili obiectivele comune. Mecanismul de control asigură respectarea liniilor directoare Six Thinking Hats.

Cuvinte cheie: proces; concentrare; imagine de ansamblu; agendă; cartografierea pașilor următori.

Sarcină:

În timpul discuției despre conflict, ar trebui să adoptați atitudinea și caracteristicile următorului rol:

Pălărie albastră

Purtați pălăria albastră.

Ai de făcut:

Definiți problema cu care vă confrunțați și descrieți-o la începutul discuției. Moderează și facilitează discuția situației. Încheiați-vă la sfârșit și încercați să adunați ideile în decizia de a face față conflictului. Având Pălăria Albastră aveți următorul rol: gestionați procesul de gândire, rezumați informațiile și concentrați-vă asupra obiectivelor comune. Veți fi mecanismul de control care vă asigură că încercați să rezolvați conflictul.

Cuvinte cheie: proces; concentrare; imagine de ansamblu; agendă; cartografierea pașilor următori

Întrebări de ajutor:

Cu ce problemă ne confruntăm ca grup?

Cum pot defini cel mai bine această problemă?

Care este scopul și rezultatul meu?

Ce caut să realizez rezolvând această problemă?

Care este cea mai eficientă metodă de a proceda din această poziție?

Cum pot cel mai bine să-mi organizez și să aranjez gândirea pentru a mă ajuta să mă deplasez dincolo de circumstanțele mele actuale?

Exemplu de situație:

„Avem un termen limită pentru un proiect important pe care nu-l putem ignora. Cu toate acestea, în calitate de profesori, obiectivul nostru principal este de a ajuta elevii cât mai mult posibil. Ai vreo idee despre cum să găsim un echilibru ... ”

„Deci, prin cele spuse până acum, putem concluziona că este cea mai bună decizie de a ...”

Sarcină:

În timpul discuției despre conflict, ar trebui să adoptați atitudinea și caracteristicile următorului rol:

Pălărie roșie

Purtați pălăria roșie.

A avea Pălăria Roșie înseamnă că vei avea următorul rol: te vei baza pe sentimentele tale, pe intuițiile și intuiția ta. Ar trebui să exprimați emoții și sentimente și să împărtășiți frici, aprecieri, antipatii, iubiri și ură, ar trebui să plângeți, să țipați.

Cuvinte cheie: sentimente; intuiție; temerile; impact asupra altora; ca; ură; împărtășiți temerile; împărtășiți entuziasm;

Întrebări de ajutor:

Ce îmi spune instinctul despre această soluție?

Ce simt despre conflict - sunt speriat, fericit, trist?

Ce îmi spun sentimentele mele despre alegerea pe care urmează să o fac?

Pe baza sentimentelor mele, există o modalitate mai bună de a face acest lucru?

Intuitiv, aceasta este soluția corectă la această problemă?

Exemplu:

„Vreau să-l ajut pe Tom! Îmi pare atât de rău pentru el!”

„A fost o idee uimitoare, sunt încântat!”

Sarcină:

În timpul discuției despre conflict, ar trebui să adoptați atitudinea și caracteristicile următorului rol:

Pălărie neagră

Purtați **pălăria neagră**.

A avea Pălăria Neagră înseamnă că rolul tău este să judeci situația - fii avocatul diavolului, spune de ce ceva nu poate funcționa. Ar trebui să descoperiți dificultățile și pericolele; unde lucrurile ar putea merge prost.

Cuvinte cheie: riscuri; probleme potențiale; obstacole; dezavantaje; puncte slabe

Întrebări de ajutor:

Care este defectul fatal al acestei idei?

Care este dezavantajul acestui mod de gândire?

În câte moduri este posibil să eșueze acest lucru?

Care sunt riscurile și consecințele potențiale asociate cu acest lucru?

Am resursele, abilitățile și sprijinul necesar pentru a rezolva acest lucru ... probabil că nu.

Exemplu:

„Tom a venit în cel mai rău moment posibil! Avem un termen, dacă încercăm să facem mai multe sarcini, vom eșua!”

„Chiar dacă vom reuși să aplicăm proiectul în termenul limită, s-ar putea să nu fim aprobați și va fi o risipă!”

Sarcină:

În timpul discuției despre conflict, ar trebui să adoptați atitudinea și caracteristicile următorului rol:

Pălărie galbenă

Purtați **pălăria galbenă**.

A avea pălăria galbenă simbolizează strălucirea și optimismul. Sub această pălărie explorați laturile pozitive ale situației și examinați valoarea și beneficiile. Înfrunțați conflictul cu optimism și încercați să-i încurajați pe ceilalți.

Cuvinte cheie: cel mai bun scenariu; beneficii; gândire pozitivă; optimism; valoare și beneficii;

Întrebări de ajutor:

Cum pot aborda cel mai bine această problemă?

Cum pot face acest lucru să funcționeze?

Ce rezultate pozitive ar putea rezulta din această acțiune?

Care sunt beneficiile pe termen lung ale acestei acțiuni?

Exemplu:

„Totul va fi bine, nu vă faceți griji. Să gândim pozitiv. Cred că cel mai bun lucru de făcut este ...”

Sarcină:

În timpul discuției despre conflict, ar trebui să adoptați atitudinea și caracteristicile următorului rol:

Pălărie verde

Purtați **pălăria verde**.

A avea pălăria verde vă permite să vă concentrați asupra creativității; posibilitățile, alternativele și ideile noi. Este o oportunitate de a exprima noi concepte și noi percepții în timp ce vă confrunțați cu conflictul.

Încercați să oferiți metode inovatoare și creative pentru a rezolva problema.

Cuvinte cheie: gândire creativă; soluții alternative; rafinați și dezvoltați ideile; noi percepții; inovație

Întrebări de ajutor:

Ce posibilități alternative ar putea exista aici?

S-ar putea face acest lucru într-un mod diferit?

Cum pot privi această problemă dintr-o perspectivă unică?

Cum pot să mă gândesc în afară de acest lucru?

Ce-ar fi dacă...?

Exemplu:

„Să încercăm un alt punct de vedere. Ce se întâmplă dacă încercăm să ne optimizăm resursele și să facem asta ... și asta ... ”

Sarcină:

În timpul discuției despre conflict, ar trebui să adoptați atitudinea și caracteristicile următorului rol:

Pălărie albă

Purtați pălăria albă

De făcut:

Purtând pălăria albă, trebuie să colectezi fapte, statistici și date care te ajută să aduni informațiile necesare pentru a ajunge la soluții logice bazate pe fapte. Colectați aceste dovezi pentru a ajuta celelalte pălării gânditoare să rezolve problema mai eficient. Cu toate acestea, trebuie să evitați să faceți concluzii sau judecați cu privire la informațiile pe care le-a colectat.

Având pălăria albă, aveți următorul rol: Aducerea de statistici, fapte și date care pot fi folosite pentru a rezolva problema. Prioritizarea faptelor în fața opiniilor și credințelor. Evidențierea lacunelor în cunoaștere, perspectivă și conștientizare. Aducerea de soluții logice la problema la îndemână. Cuvinte cheie: proces; concentrare; imagine de ansamblu; agendă; cartografierea pașilor următori.

Cuvinte cheie: neutralitate, fapte, detectiv, obiectivitate

Întrebări de ajutor:

Ce știi despre această problemă?

Ce nu știi despre această problemă?

Ce pot învăța din această problemă?

Ce aș mai dori să aflu despre această problemă?

Cum mă voi ocupa de dobândirea faptelor, statisticilor și datelor care mă vor ajuta să rezolv această problemă?

Ce soluții potențiale există pe baza faptelor, statisticilor și datelor pe care le-am colectat?

Exemplu:

„Deci, am decis doar că este mai bine să facem ...”

Exemplu de situație:

Sunteți liderul grupului de cercetași. Înainte de a pleca într-o excursie de camping, părinții lui Mario (un nou venit în grupul de cercetași) cer să aibă o întâlnire privată cu dvs. pentru a vă informa despre situația lui Mario: cuplul divorțează și el trece printr-o fază foarte delicată. Vă cer să aveți grijă de el și să încercați tot posibilul să-l includeți în grup.

În timpul campingului, Paolo vă raportează că Mario a avut atitudini ostile și a făcut poze amuzante cu membrii mai tineri ai grupului, în special cu Stefano. Grupul a aflat că Mario a publicat aceste imagini pe Facebook, împreună cu comentarii neadecvate despre aspectele fizice și orientarea sexuală a lui Stefano. El chiar a creat o „pagină a urii” pe Facebook cu imagini cu Stefano și o serie de comentarii anti gay care devine din ce în ce mai populară la școală.

Vă confrunțați cu o poziție delicată și vă amintiți despre conversația pe care ați avut-o cu părinții lui

Mario. Cum ați rezolva conflictul?

Fiecare elev va intra în rol și va răspunde conform culorii pălăriei sale, în acest mod vor înțelege și vor cunoaște modul de abordare pentru: toleranța, pacifism, violența, colaborare pozitivă, negativism și își vor dezvolta inteligența emoțională.

Inteligența emoțională și funcția de lider

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Inteligența emoțională implică și cunoașterea rolului de lider, acest aspect este dezvoltat la elevi încă din școală. Un lider se formează în timp, dar trebuie să existe și abilități în acest sens. O persoană nu se naște lider, se formează pe temelia abilităților existente în caracterul nativ, un lider cu abilități nedezvoltate va purta echipa la eșec, la fel și liderul care se formează, dar nu are abilități native. Rolul de lider se învață prin biomimetism, din natură, cel mai concludent este zborul păsărilor, care trebuie, este vital să zboare până în *Țările calde*, eșecul pentru ele înseamnă sfârșitul vieții.

Elevii pot învăța rolul de lider citind această poveste, pe echipe de 4-5 elevi. Vor primi ca sarcină:

- realizarea unui desen A3, care să reprezinte mesajul poveștii;
- realizarea unui discurs de 5 minute în care să prezinte cel puțin patru principii ale unei echipe și al liderului;
- prezentare sarcinilor de către fiecare echipă, în fața clasei;
- realizarea expoziției: *Un lider de succes- Condu o echipă!*

Gâștele

În fiecare toamnă, mii de gâște zboară din Canada în partea de sud a Statelor Unite pentru a scăpa de iarna rece canadiană.

De îndată ce un stol de gâște își ia zborul din apele canadiene, formează rapid un model de zbor în formă de V, cu o gâscă rotativă în rolul central și toate celelalte gâște care se află în urmă în două linii apropiate. De ce gâștele și alte păsări migratoare zboară întotdeauna într-o formație v distinctivă. Au găsit câteva rezultate fascinante:

Când gâștele zboară împreună, fiecare gâscă oferă o ridicare suplimentară și reduce rezistența la aer pentru gâștele care zboară în spatele ei. În consecință, zburând împreună într-o formațiune V, oamenii de știință estimează că întreaga turmă poate zbura cu aproximativ 70% mai departe cu aceeași cantitate de energie decât dacă fiecare gâscă ar zbura singură. Gâștele au descoperit că pot ajunge la destinație mai repede și cu mai puțină energie cheltuită atunci când zboară împreună în formație. Când oamenii lucrează împreună armonios în echipe, împărtășind valori comune și o destinație comună, toți ajung la destinație mai repede și mai ușor, deoarece sunt ridicați de energia și entuziasmul altora.

Când o gâscă coboară din formarea V, descoperă rapid că necesită mult mai mult efort și energie pentru a zbura. În consecință, acea gâscă se va întoarce rapid la formație pentru a profita de puterea de ridicare care vine din zborul împreună. Uneori, oamenii care joacă în echipe vor părăsi grupul și vor încerca să își îndeplinească obiectivele singuri. Cu toate acestea, la fel ca gâștele, ei descoperă de obicei că le este dor de sinergie și energia care vin atunci când fac parte activă dintr-o echipă coezivă care se îndreaptă spre destinația lor și doresc să se întoarcă la grup.

Gâsca care zboară în partea din față a formațiunii trebuie să cheltuiască cea mai mare energie, deoarece este prima care rupe fluxul de aer care oferă o ridicare suplimentară pentru toate găștele care urmează în spatele liderului. În consecință, când gâsca conducătoare obosește, părăsește poziția din față și se deplasează în spatele formațiunii, unde rezistența este cea mai ușoară, iar o altă gâscă se mută în poziția de conducere.

Această rotație a poziției se întâmplă de multe ori pe parcursul călătoriei lungi către clime mai calde. Atunci când o echipă funcționează bine, diverși membri ai echipei pot prelua rolul de conducător pentru o vreme din cauza unei anumite expertize sau experiențe. În consecință, în echipe bune, toată lumea are ocazia să servească atât ca lider, cât și ca adept.

De asemenea, fac frecvent sunete puternice în timp ce zboară împreună. Oamenii de știință speculează că această claxonare este modul lor de a comunica între ei în timpul zborului lor lung. În mod similar, atunci când lucrați în echipe, este extrem de important ca fiecare membru al echipei să comunice în mod regulat cu toți ceilalți membri ai echipei.

Echipele se destramă frecvent din cauza lipsei unei comunicări adecvate între diferiții membri ai echipei. Poate că echipele umane pot învăța din turmele zburătoare de găște că această comunicare constantă între membri este extrem de importantă pentru a se deplasa eficient către o destinație comună.

Oamenii de știință au descoperit, de asemenea, că atunci când o gâscă se îmbolnăvește, este împușcată sau rănită și coboară din formațiune, alte două găște vor cădea din formație și vor rămâne cu gâsca slăbită. Vor rămâne și vor proteja gâsca rănită de prădători până când va putea zbura din nou sau va muri. La fel, echipele umane funcționează cel mai bine atunci când fac mai mult decât să lucreze împreună, dar au grijă de bunăstarea reciprocă.

Sursa: <http://lenwilson.us/5-thing-geese-can-teach-us-about-teamwork/>

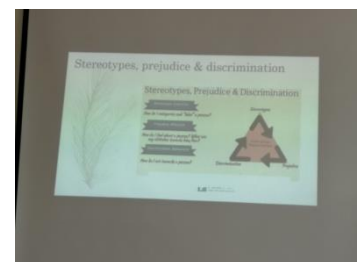
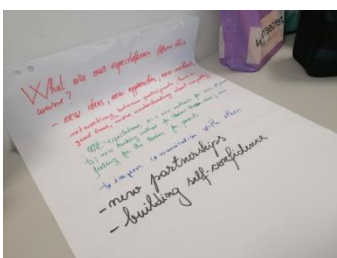
Parents and teachers – building bridges Părinți și profesori – construim punți de legătură

Prof. Nicoleta Ion
Liceul Teoretic Costești

Cursurile europene sunt o modalitate foarte bună de a acumula cunoștințe noi, de a fundamenta ceea ce știam deja și de a face schimb de bune practici academice și culturale cu educatori din alte țări. Cursul *Parents and teachers- building bridges*, desfășurat în Sevilla, Spania în perioada 24-28 februarie 2020 a avut ca temă principală stabilirea rolurilor și scopurilor pe care părinții și profesorii le au în sistemul de educație, dar și dezvoltarea unor strategii de cooperare care să dezvolte relațiile dintre profesori și familii.

Prima întrebare la care trebuie să găsim un răspuns împreună este de ce anume au nevoie părinții și profesorii pentru a forma o echipă care să maximizeze rezultatele copilului. Primul pas pe care trebuie

să-l luăm în calcul atunci când încercăm să stabilim o legătură cu părinții este să identificăm stilul parental în care se poate încadra acesta. Stilul parental are în vedere comportamentul și emoțiile pe care părinții le manifestă în relația cu copilul lor, capacitatea



de empatie și control prin stabilirea limitelor și respectarea regulilor. Ajungem astfel la patru stiluri parentale pe care le voi contura în linii mari. Trebuie să menționez că pe lângă acestea au mai fost definite și alte stiluri parentale și că niciodată nu le găsim bine delimitate ci vom regăsi caracteristici din cel puțin două stiluri dominante în funcție de interacțiunile dintre părinte și copil, temperamentele lor și mediul social.



Stilul democratic: cerințe înalte, receptivitate mare. Părinții care se încadrează în acest stil au așteptări mari pentru realizări și maturitate, dar sunt în același timp calzi și receptivi. Acești părinți stabilesc reguli și limitări prin discuții deschise, utilizând motivații. Sunt afectuoși și încurajatori și încurajează independența.

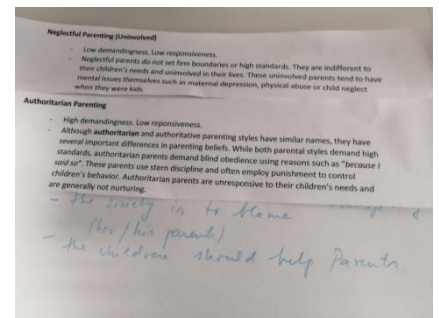
Stilul permisiv: disponibilitate afectivă, grad scăzut de control. Părinții manifestă interes pentru ceea ce fac copiii, se consultă împreună când iau o decizie. Pe de alt parte îndeplinesc în foarte mare măsură dorințele copiilor fără a interzice comportamentele neadecvate.

Stilul autoritar: cerințe înalte, receptivitate scăzută. Deși se aseamănă cu stilul democrat prin standardele înalte pe care le are, părintele autoritar cere supunere oarbă folosind raționamente precum ”fiindcă așa am spus eu”. Părinții care se încadrează în această categorie folosesc disciplina severă și fac apel la pedepse pentru a controla comportamentul copilului. Părinții nu sunt receptivi la nevoile copilului și în



general nu sunt grijulii.

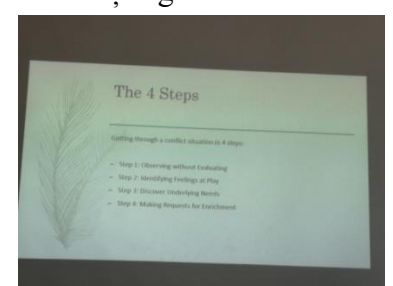
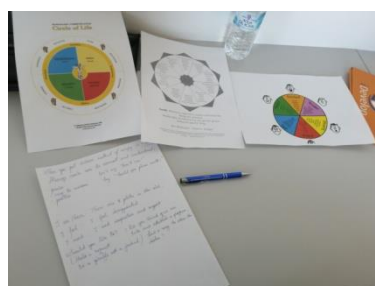
Stilul neglijent (neimplicat): cerințe scăzute, receptivitate scăzută. Părinții care se încadrează în acest stil nu stabilesc limite ferme sau standarde înalte. Sunt indiferenți la nevoile copiilor și nu se implică în viața lor. Acești părinți tind să aibă probleme mentale ei înșiși precum depresie postnatală, abuz fizic, neglijență când au fost copii.



Odată stabilit stilul parental în care se poate încadra părintele putem merge mai departe la identificarea sentimentelor, la împlinirea nevoilor și la formularea cerințelor făcând apel la empatie și comunicarea nonviolentă (limbajul iubirii). Fiecare educator sau părinte va identifica ce așteptări are unul de la celălalt, ce sentimente și nevoi stau la baza acțiunilor lor și modul empatic de a le împlini spre beneficiul copilului.

Un instrument pe care-l putem folosi în conversațiile cu părinții este ascultarea activă. Etapele folosite în cadrul ascultării active sunt:

- Ascultarea conținutului;
- Tehnica clarificării: clarificăm și obținem mai multe informații, adresăm întrebări;
- Parafrazarea: verificăm că am înțeles ceea ce vrea să transmită persoana;
- Reflecția: să exprimăm faptul că le înțelegem sentimentele implicate;
- Rezumarea: fapte și idei importante, încercăm să folosim cuvintele părintelui;
- Reformularea: reformularea doar conotația pozitivă. și



Odată ce etapa aceasta este împlinită mergem către comunicarea nonviolentă. În procesul construirii relațiilor cu părinții este nevoie să cunoaștem importanța recunoașterii nevoilor, sentimentelor și așteptărilor.

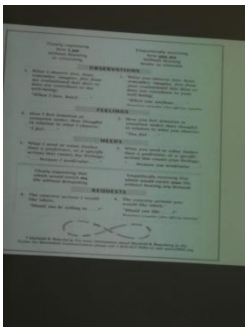
Marshall Rosenberg, inițiatorul comunicării empatice denumită de acesta "limbajul inimii" sau "limbajul girafă" ne arată că această comunicare nonviolentă nu este despre a vorbi într-un anumit mod ci despre a vorbi dintr-un anumit punct de vedere. Ca simbol al comunicării nonviolente Rosenberg a folosit girafa, animalul care are o inimă mare și un gât lung, ceea



ce îi conferă o perspectivă mai largă asupra lucrurilor. Pe de altă parte, pentru a ilustra comunicarea violentă, Rosenberg a folosit drept simbol șacalul. Acesta reprezintă agresiunea și dominația.

În general, în comunicarea cu părinții sau elevii putem trece printr-o situație conflictuală urmând cei patru pași:

1. Observarea fără evaluare sau judecată. "Capacitatea de a observa fără a judeca este cea mai înaltă formă de inteligență"- Krishnamurti. Putem folosi cuvinte precum: văd, aud, îmi aduc aminte.
2. Identificarea sentimentelor: cum mă simt (punem accent pe emoții și senzații mai mult decât pe gândire) în relație cu ceea ce observ.
3. Descoperirea nevoilor implicite (mai degrabă decât o preferință sau o acțiune specifică) care mi-au cauzat sentimentele.



4. Adresarea cerinței/dorinței în vederea progresului: acțiunea concretă pe care aș dori să o întreprindem. Cerem în mod clar ceea ce ne-ar îmbunătăți viața fără a avea o solicitare forțată.

Un exemplu pe care îl putem aplica la clasă cu elevii noștri poate fi următorul. Profesorul intră în clasă și constată că este dezordine. Acum intervine modul în care comunicăm cu elevii. "Văd că sunt 10 hârtii pe jos. Mă simt dezamăgită. Am nevoie de cooperare și suport. Credeți că putem stabili împreună un mod prin care să vă duceți hârtiile la coșul de gunoi?"

Întotdeauna în procesul comunicării trebuie să ne conectăm și să înțelegem. Ceea ce transmitem trebuie să fie precis, ușor de măsurat și pozitiv. De exemplu, în loc să le spun elevilor: "Nu alergați!" le pot spune "Ați putea, vă rog, să mergeți?"

Don Miguel Ruiz spune că tot ceea ce facem se bazează pe acordurile pe care le-am făcut cu noi înșine, cu alți oameni, cu divinitatea, cu viața. Dar cele mai importante acorduri sunt cele pe care le facem cu noi înșine.

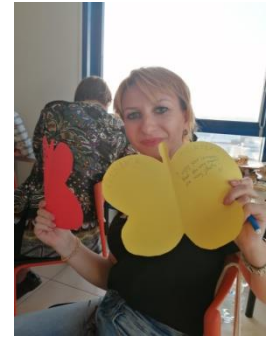
Cele patru acorduri sunt:

1. Fii impecabil cu ceea ce spui. Vorbește cu integritate. Spune doar ceea ce intenționezi. Evită să folosești cuvintele pentru a vorbi împotriva ta sau să bârfești despre ceilalți. Folosește puterea cuvintelor în direcția adevărului și iubirii.
2. Nu lua totul personal. Nimic din ceea ce fac ceilalți este din cauza ta. Ceea ce alții spun sau fac este o proiecție a propriei lor realități, propriilor lor visuri. Când ești imun la opiniile și acțiunile altora, nu vei fi victima suferinței inutile.
3. Să nu faci presupuneri. Găsește curajul de a adresa întrebări și de a exprima ceea ce vrei cu adevărat. Comunică cu ceilalți cât de clar poți pentru a evita neînțelegerile, tristețea și drama. Doar cu acest acord îți poți transforma viața complet.
4. Întotdeauna fă tot ceea ce poți. Ceea ce poți mai bine se va schimba dintr-un



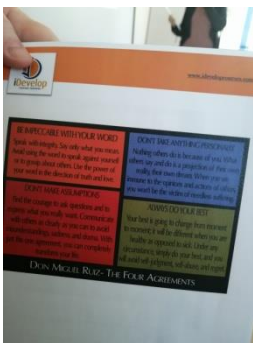


moment în altul, va fi diferit când ești sănătos față de atunci când ești bolnav. Sub orice circumstanță, fă ceea ce poți mai bine și vei evita auto-judecata, auto-abuzul și regretul.



În cadrul construirii de relații benefice și durabile cu părinții avem nevoie să ne reconturăm modul de gândire și comunicare. În loc de atac verbal pot să-mi exprim nevoile. În loc de generalizări pot avea afirmații specifice. În loc de afirmații de poziție avem afirmații de interese. Orientările negative le înlocuim cu orientările pozitive. Afirmațiile din trecut le înlocuim cu cele proiectate spre viitor. Perspectiva individuală se mută pe perspectiva socială. Afirmația sigură se reformulează în întrebările despre posibilitate. Modul imperativ devinde modul condițional (în loc de "Trebuie să..." avem "Ce ar fi dacă....."). **Și nu în ultimul rând în loc să ne concentrăm pe persoană, ne concentrăm pe problemă.**

Pentru a dezvolta o strategie de cooperare între profesori și părinți trebuie în primul rând să ne gândim că suntem o echipă în care participăm și colaborăm. Factorii de care ținem seama sunt stilurile parentale, sentimentele și nevoile celuilalt. În procesul de comunicare este foarte importantă ascultarea activă pentru a aduce mai aproape opiniile și abordările diferite pe care le avem. Un alt element cheie pentru a promova participarea este managementul emoțiilor



(interesele și emoțiile noastre influențează modul în care ne raportăm la ceilalți). Comunicarea nonviolentă pune accentul pe empatie, împărtășirea sentimentelor și nevoilor, formularea clară a cerințelor pentru a aduce o îmbunătățire, evitarea



evaluării și judecării celuilalt.

Părinți & Profesori –construire de poduri

Prof. Dinu Georgeta Corina
Liceul Teoretic Costești

Cursurile europene în domeniul școlar își propun să sprijine dezvoltarea și transferul de practici inovatoare, precum și implementarea de activități comune cu scopul schimbului de experiență la nivel european.

Cursul Parents&Teachers building bridges, desfășurat în Sevilla, Spania în perioada 24-28 februarie 2020 a subliniat faptul că pentru succesul elevilor este necesară o comunicare bună între familie și școală. Comunicarea eficientă este esențială pentru construirea de parteneriate școală-familie.

Este foarte important ca relația dintre părinte și profesor să aibă un aspect pozitiv și să fie construită pe baza unui parteneriat bazat pe comunicare, în care există respect reciproc. O preocupare permanentă este identificarea dificultăților pe care le întâmpină părinții în comunicarea cu propriii copii, precum și

prezentarea unor mijloace de optimizare a comunicării dintre aceștia.

Este recomandat ca mai întâi să fie identificat stilul parental. Stilurile parentale care s-au conturat au fost:

1. Stilul autoritar care se caracterizează printr-un nivel înalt al controlului și un nivel scăzut al căldurii sufletești. Părintele cu stil autoritar este strict, are așteptări de supunere din partea copilului și își bazează interacțiunile pe raporturi de putere. Acest tip de părinte impune reguli și ordine.
2. Stilul democratic îmbină controlul cu căldura sufletească. Acest părinte oferă explicații, argumente, motive pentru deciziile, acțiunile și obiectivele sale.
3. Stilul permisiv este asociat cu un control foarte scăzut și cu un nivel ridicat al căldurii sufletești. Părintele permisiv nu admite confruntări și are o atitudine de toleranță crescută față de cerințele copilului. El se identifică adesea cu stările emoționale ale copilului. De asemenea, părintele permisiv nu are reguli.
4. Stilul neimplicat evită și își asume responsabilitatea pentru copil și implicit, și pentru rolul de părinte. Părintele nu se implică deloc în relația cu copilul. Dincolo de necesitatea implicării active a părinților în activitățile comunității școlare, cursul a oferit informații și despre comunicarea nonviolentă, importanța recunoașterii nevoilor, sentimentelor și așteptărilor părinților, modalități de abordare a relației cu părinții plecați în străinătate.

Prin parcurgerea acestui curs, s-au dobândit noi abilități și competențe care să permită îmbunătățirea relațiilor cu părinții prin reglarea emoțiilor și dirijarea lor spre creșterea unor relații constructive, dezvoltarea competențelor de ascultare activă și oferirea unui feed back constructiv părinților cu privire la progresul școlar al copilului.

A fost subliniată importanța comunicării nonviolente, metoda dezvoltată de Marshall Rosenberg, doctor în psihologie, și folosită cu succes în multiple domenii. Comunicarea nonviolentă pornește de la ideea ca ființele umane pot și își doresc să aibă compasiune și empatie ca și stare implicită. Este un mod de interacțiune care ne ajută să creăm relații bazate pe compasiune și respect reciproc, și să rezolvăm conflictele în mod pașnic, în beneficiul tuturor. Se axează pe trei aspecte ale comunicării: auto-empatia, ascultarea empatică și exprimarea autentică. Are 4 componente = observații, sentimente, nevoi și cerințe.

Comunicarea nonviolentă ne învață cum să spunem ceea ce dorim fără să îi rănim pe ceilalți.

Simbolul girafei este reprezentativ pentru comunicarea nonviolentă. Girafa este animalul terestru cu cea mai mare inimă în raport cu dimensiunile corpului. Gâtul lung îi oferă posibilitatea de a vedea lucrurile de la înălțime și o perspectivă mai amplă asupra lucrurilor. Ea simbolizează obiectivitatea, echilibrul, deschiderea.

Un alt mod simbolic de comunicare este limbajul șacalului. Este un mod de comunicare agresiv față de interlocutor. Scopul principal nu este înțelegerea ci doar victoria. Când un educator sau un părinte utilizează acest tip de vorbire, el folosește limbajul ca instrument pentru atingerea acestui scop.

Cursul a avut ca scop îmbunătățirea competențelor cadrelor didactice în domeniul relației școală-familie în vederea promovării unei strategii efective de cooperare și a unui parteneriat real între cei doi actori educaționali în beneficiul educației copiilor.



Prin metoda braistorming se conturează conceptul de “inteligență emoțională”

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești



Conceptul de “*inteligență emoțională*” este asociat cu numele lui Daniel Goleman, doctor în psihologie neurocognitivă la Universitatea Harvard. Conform teoriei inteligenței emoționale, aceasta cuprinde cinci competențe emoționale de bază și anume :

- cunoașterea de sine (analiza realistă a aptitudinilor proprii);
- auto-controlul (controlul stărilor emoționale care să favorizeze îndeplinirea obiectivelor);
- motivarea (folosirea metodelor, preferințelor către atingerea țelurilor propuse);
- empatia (identificarea și înțelegerea stărilor emoționale ale celorlalți);
- deprinderi sociale (a te relaționa ușor și eficient cu cei din jur).

Un exercițiu pe care-l putem aplica este să găsim propriile aptitudini ale inteligenței emoționale, de aceea invităm cursanții să scrie pe fișa primită principalele 5 calități pe care le dețin și care îi fac valoroși în relațiile interumane!

Prin metoda braistorming se conturează conceptul de “*Coaching*”

Coaching este o formă de dezvoltare în care o persoană numită antrenor sprijină o altă persoană (un elev sau un client) în realizarea unui obiectiv personal sau profesional, prin instruire și îndrumare (Passmore, Jonathan). Nu există o definiție unică pentru *coaching*.

Prin coaching poți ajuta o persoană să învețe, mai degrabă decât să o înveți. (Gallway)

Deblocarea potențialului personal al unei persoane pentru a-și maximiza propria performanță (Whitmore); să ajuți o persoană să se schimbe în felul în care aceasta își dorește sau să sprijini o persoană la toate nivelurile, în a deveni cine vrea să fie.

Antrenorul construiește drumul către conștientizare, încurajează alegerea și conduce către schimbare.

Diferențe între coaching și predare:

Prin predare, profesorul pune accent mai mult pe transmiterea de informații; prin coaching accentul se pune mai puțin pe transmiterea de informații și mai mult pe antrenor care pune întrebări care să îi ajute pe clienți să-și crească propria conștientizare, să își asume responsabilitatea și să decidă propriul mod de acțiune.

Activitate:

- fiecare cursant va contribui prin metoda braistorming la conturarea definiției de „Inteligență emoțională,,
 - fiecare cursant va contribui prin metoda braistorming la conturarea definiției de „Coaching,,
- Abilitățile de inteligență emoțională sunt trăsături de caracter și abilități interpersonale care caracterizează relațiile unei persoane cu alte persoane.

Acestea sunt adesea asociate cu „EQ” (Coeficientul de Inteligență Emoțională) al unei persoane, un grup de



trăsături de personalitate, grații sociale, comunicare, limbaj, obiceiuri personale, abilități interpersonale, gestionarea oamenilor, conducere etc.

EQ: capacitatea indivizilor de a recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalți
discriminați diferitele sentimente și etichetați-le corespunzător
folosiți informații emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul.

Evaluare: pe echipe se va realiza, în 10 minute un poster despre tema discutată

Sesiune de informare – Debriefing

- Ați împărțit clar responsabilitățile și rolurile?
- A fost cineva în timpul planificării sau implementării să verifice timpul?
- Cât timp ați investit în timpul planificării în echipă? Sunteți de acord cu privire la modul de comunicare?
- S-a rotit conducerea?
- Evaluare prin punctaj/echipă

Ascultarea activă de tip coaching

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Prin metoda brainstorming se conturează definiția ascultării active

- Activitate frontală
- Cum este un bun ascultător?
- Ce înseamnă pentru tine să fii un bun ascultător și de ce depinde abordarea ascultării?

Prezentare

Prima întrebare la care trebuie să găsim un răspuns împreună este de ce anume au nevoie părinții și profesorii pentru a forma o echipă care să maximizeze rezultatele copilului. Primul pas pe care trebuie să-l luăm în calcul atunci când încercăm să stabilim o legătură cu părinții este să identificăm stilul parental în care se poate încadra acesta. Stilul parental are în vedere comportamentul și emoțiile pe care părinții le manifestă în relația cu copilul lor, capacitatea de empatie și control prin stabilirea limitelor și respectarea regulilor. Ajungem astfel la patru stiluri parentale pe care le voi contura în linii mari. Trebuie să menționez că pe lângă acestea au mai fost definite și alte stiluri parentale și că niciodată nu le găsim bine delimitate ci vom regăsi caracteristici din cel puțin două stiluri dominante în funcție de interacțiunile dintre părinte și copil, temperamentele lor și mediul social.

Sesiune de informare

- Ce crezi?
- Unde poți desena o imagine convingătoare?
- Ți s-a părut interesant?
- Puteți aplica această metodă? (pe tine, studenții tăi, colegii / echipa ta ...)
- Este interesant?
- Poți aplica această metodă? (pe tine, elevii tăi, colegii tăi/echipa, ...)

Prezentare

Stilul democratic: cerințe înalte, receptivitate mare. Părinții care se încadrează în acest stil au așteptări mari pentru realizări și maturitate, dar sunt în același timp calzi și receptivi. Acești părinți stabilesc reguli și limitări prin discuții deschise, utilizând motivații. Sunt afectuoși și încurajatori și încurajează

independența.

Stilul permisiv: disponibilitate afectivă, grad scăzut de control. Părinții manifestă interes pentru ceea ce fac copiii, se consultă împreună când iau o decizie. Pe de alt parte îndeplinesc în foarte mare măsură dorințele copiilor fără a interzice comportamentele neadecvate.

Stilul autoritar: cerințe înalte, receptivitate scăzută. Deși se aseamănă cu stilul democrat prin standardele înalte pe care le are, părintele autoritar cere supunere oarbă folosind raționamente precum ”fiindcă așa am spus eu”. Părinții care se încadrează în această categorie folosesc disciplina severă și fac apel la pedepse pentru a controla comportamentul copilului. Părinții nu sunt receptivi la nevoile copilului și în general nu sunt grijulii.

Stilul neglijent (neimplicat): cerințe scăzute, receptivitate scăzută. Părinții care se încadrează în acest stil nu stabilesc limite ferme sau standarde înalte. Sunt indiferenți la nevoile copiilor și nu se implică în viața lor. Acești părinți tind să aibă probleme mentale ei înșiși precum depresie postnatală, abuz fizic, neglijență când au fost copii.

Odată stabilit stilul parental în care se poate încadra părintele putem merge mai departe la identificarea sentimentelor, la împlinirea nevoilor și la formularea cerințelor făcând apel la empatie și comunicarea nonviolentă (limbajul iubirii). Fiecare educator sau părinte va identifica ce așteptări are unul de la celălalt, ce sentimente și nevoi stau la baza acțiunilor lor și modul empatic de a le împlini spre beneficiul copilului.

Un instrument pe care-l putem folosi în conversațiile cu părinții este ascultarea activă. Etapele folosite în cadrul ascultării active sunt:

- Ascultarea conținutului;
- Tehnica clarificării: clarificăm și obținem mai multe informații, adresăm întrebări;
- Parafrizarea: verificăm că am înțeles ceea ce vrea să transmită persoana;
- Reflecția: să exprimăm faptul că le înțelegem sentimentele implicate;
- Rezumarea: fapte și idei importante, încercăm să folosim doar cuvintele părintelui;
- Reformularea: reformularea și conotația pozitivă.

Cele “4 Urechi”- Cum alegem să auzim mesajele dificile?

4 Urechi:

1. Dăm vina pe alții (atacam);
2. Dăm vina pe noi (supunere);
3. Ne simțim propriile sentimente și nevoi;
4. Simțirea sentimentelor și nevoilor altora.

Activitate practică



Persoana A: Cum îndrăznești să ieși din cameră când vorbesc! Ticălos nerecunoscător! Pur și simplu nu suporti să auzi adevărul.

1. B (acuzându-l pe A): Eu ticălos ... dar tu! Tu ești cel care a început toate acestea în primul rând. Ești atât de egocentric, spunându-mi că sunt nepăsător. Nu te-ai gândit niciodată la o altă ființă umană în afară de tine!

2. Persoana B (dând vin ape el însuși): Oh, îmi pare rău. Nu am vrut să fiu lipsit de respect. Doar că nu știu ce să fac. Nu știu niciodată ce să fac sau ce să spun. Mă simt atât de lipsit de valoare!

3. B (simțindu-și propriile sentimente / nevoi): Când te aud spunând asta, mă simt rănit pentru că am nevoie de respect și să fiu văzut pentru cine sunt. Și chiar am nevoie de niște spațiu pentru că mă doare foarte mult acum ... Ai fi dispus să-mi spui ce m-ai auzit spunând?

4. B (sesizarea sentimentelor / nevoilor lui A): Te simți furios și vrei respect și să fii auzit? ...

5. EXEMPLUL 2

[Mama are o pauză de o cafea de 1-1/2 oră cu o prietenă... prima ei ieșire fără copii în 3 zile.]

Copilul de 6 ani: Mama, nu vreau să pleci! Ce ar putea fi mai important decât să fii cu mine ?! (trăgându-i piciorul, plângând puternic)

Prezentare

Don Miguel Ruiz spune că tot ceea ce facem se bazează pe acordurile pe care le-am făcut cu noi înșine, cu alți oameni, cu divinitatea, cu viața. Dar cele mai importante acorduri sunt cele pe care le facem cu noi înșine.

Cele patru acorduri sunt:

1. Fii impecabil cu ceea ce spui. Vorbește cu integritate. Spune doar ceea ce intenționezi. Evită să folosești cuvintele pentru a vorbi împotriva ta sau să bârfești despre ceilalți. Folosește puterea cuvintelor în direcția adevărului și iubirii.

2. Nu lua totul personal. Nimic din ceea ce fac ceilalți este din cauza ta. Ceea ce alții spun sau fac este o proiecție a propriei lor realități, propriilor lor visuri. Când ești imun la opiniile și acțiunile altora, nu vei fi victima suferinței inutile.

3. Să nu faci presupuneri. Găsește curajul de a adresa întrebări și de a exprima ceea ce vrei cu adevărat. Comunică cu ceilalți cât de clar poți pentru a evita neînțelegerile, tristețea și drama. Doar cu acest acord îți poți transforma viața complet.

4. Întotdeauna fă tot ceea ce poți. Ceea ce poți mai bine se va schimba dintr-un moment în altul, va fi diferit când ești sănătos față de atunci când ești bolnav. Sub orice circumstanță, fă ceea ce poți mai bine și vei evita auto-judecata, auto-abuzul și regretul.

Activitate practică

Efectuarea unei activități în echipă direct/online prin împărțirea rolurilor și indispensabilitatea coechipierilor, aplicarea celor 4 acorduri succesiv cu cele 4 stiluri parentale

Evaluare: realizarea unui răspuns către părinte la o conversație data.

Joc de rol prin aplicarea unor conversații date.

Comunicarea nonviolentă

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Comunicarea nonviolentă (CNV), dezvoltată de Marshall Rosenberg, ne ghidează să reformulăm modul în care ne exprimăm, cum îi auzim pe ceilalți și cum rezolvăm conflictele concentrându-ne conștiința asupra a ceea ce observăm, simțim, avem nevoie și solicităm. Este un instrument care ne conduce către o calitate a conexiunii între oameni, în care nevoile fiecăruia sunt apreciate și satisfăcute prin dăruire compătimitoare - din bucuria de a contribui la o altă ființă umană.

Potența CNV este în simplitatea sa pragmatică. În orice moment, există două modalități de a îmbunătăți conexiunea și înțelegerea: (1) exprimăm vulnerabil propriile sentimente și nevoi sau (2) ascultăm empatic sentimentele și nevoile celuilalt. Acestea sunt alegeri radical diferite decât suntem obișnuiți să experimentăm atunci când suntem în conflict: și anume, luptă, supune-te sau fugi. Deși simplă, CNV este adesea o provocare de întruchipare, deoarece suntem atât de profund condiționați să ne percepem unii pe alții prin judecăți. Prin practică, instrumentul CNV ne ajută să navigăm în noi înșine pentru a transforma vina și judecata - acolo unde nici propriile noastre nevoi, nici cele ale celorlalte persoane nu vor fi satisfăcute - într-o conștientizare reciprocă a nevoilor umane.

Scopul CNV este:

- să inspire o legătură plină de compasiune, din inimă, astfel încât să poată fi evaluate toate nevoile;
- să ne conectăm la viața din noi înșine și a celorlalți;
- să fii inspirat și să-i inspiri pe ceilalți să ofere din inimă:

" În fiecare moment, fiecare dintre noi încearcă să ne satisfacă nevoile în cel mai bun mod pe care îl cunoaștem".

Activitate practică

Ce ne înstăinează unii de ceilalți?

Prezentare

- Diagnostic, judecăți, etichete, analize, critică, comparații, etc.
- Merită gândirea (adică anumite comportamente merită pedepse sau recompense)
- Cereri (negarea alegerii altei persoane; intenția de a-i pedepsi pe cei care nu o fac)
- Negarea alegerii sau responsabilității (a trebuit, ar trebui, ar trebui, m-au obligat să o fac, etc.)

Ce nu este CNV ...

CNV nu înseamnă să fii drăguț; este vorba de a fi real. Nu este vorba de înăbușirea intensității, ci de transformarea ei.

CNV nu înseamnă schimbarea altor persoane sau de a-i pune să facă ceea ce dorim. Este vorba despre crearea conexiunii și a înțelegerii.

CNV nu este o tehnică sau o formulă

Există patru componente ale unei exprimări de tip CNV

Observația

"Când eu văd/aud/observ..."

Observarea fără evaluare sau judecată. "Capacitatea de a observa fără a judeca este cea mai înaltă formă de inteligență"- Krishnamurti. Putem folosi cuvinte precum: văd, aud, îmi aduc aminte.

Sentimente (fără gânduri)

"... Mă simt ..."

Identificarea sentimentelor: cum mă simt (punem accent pe emoții și senzații mai mult decât pe gândire)

în relație cu ceea ce observ.

Exemple de sentimente atunci când nevoile sunt satisfăcute

Afectuos Încrezător Implicat Emoționat Voios Recunoscător
Inspirat Optimist Exuberant
Bucuros Calm Odihnit

Exemple de sentimente atunci când nevoile nu sunt satisfăcute:

Enervat Nervos Dezgustat
Dificil Detașat Tensionat
Rușinat Obosit Trist
Vulnerabil Speriat Îndurerat

Nevoia (nevoi umane universale libere de strategii)

“... deoarece am nevoie/prețuiesc ...”

Descoperirea nevoilor implicite (mai degrabă decât o preferință sau o acțiune specifică) care mi-au cauzat sentimentele.

Frumos Autonomie Empatie
Durere Onestitate Iubire Respect
Sens Siguranță Reciprocitate
Comunitate Contribuție Acceptare
Autenticitate Transparent Sprijin
De a fi prețuit Joacă

Cerință (fără pretenții)

“... ai fi dispus să ...”

Adresarea cerinței/dorinței în vederea progresului: acțiunea concretă pe care aș dori să o întreprindem.

Cerem în mod clar ceea ce ne-ar îmbunătăți viața fără a avea o solicitare forțată.

Există două moduri de a te apropia de conectare:

1. Exprimare onestă a propriilor sentimente & nevoi

Conștientizarea permanentă a sentimentelor și nevoilor conectate în momentul prezent

Disponibilitatea și curajul de a exprima acele sentimente și nevoi (vulnerabilitate)

2. Ascultarea empatică a sentimentelor & nevoilor celorlalți

Calități de ascultare empatică: prezență, concentrare, spațiu, grijă, reflectare verbală a sentimentelor și nevoilor

Nu sfătuiește, repară, consolează, povestește, simpatizează, analizează, explică, ...

Indiferent de ceea ce se spune, auziți numai sentimente, nevoi, observații și cereri

Prezentare

“Girafă” contra “Șacal”



Simbol în CNV ...

“Șacal”

De alienare a vieții

Dominare

Conștiință ...

De a avea dreptate

Intenție ...

De a-i pune pe alții să facă ce

“Girafă”

De servire a vieții

Parteneriat

Conectare sau Înțelegere

Judecățile principale...	vreau eu Judecăți morale (bine/rău, corect/greșit) Dualistic (fie/sau)	Judecăți de servire a vieții (nevoi împlinite sau neîmplinite) Dialectică (atât/cât și)
Motivarea acțiunilor ...	Extrinsecă(recompense / pedeapsă)	Intrinsecă(sentimente / nevoi)
Sursa sentimentelor ...	Cauzată de acțiuni din exterior oameni & evenimente	Cauzată de propriile gânduri și nevoi
Creezi siguranță prin ...	Supunere	Conectare
Relatia cu alții ...	Sistem de castă / ierarhie Putere de tip câștigi / pierzi Îți croiești propriul drum	Egalitate/reciprocitate Putere de tip câștig / câștig Împlinești nevoile fiecăruia
Sursa autorității ...	Externă guvern, biserică, angajator, părinți	Internă Divină în interior
Renunți prin ...	Vină sau rușine sau mânie	Compașiune sau bucurie
Prin empatie	Stimularea durerii în ceilalți	Vrem ca ceilalți să ne simtă durerea prin ...
Ce ești tu?	Tu (obiect)	Un întreg ca om
Te concentrezi pe...	Comportamente din trecut Evenimente din viitor	Momentul prezent

Este vorba despre conștientizare, nu despre conținut.

Învățarea CNV se întâmplă mai pe deplin atunci când creez un loc în mine care să susțină acea învățare:

- ✓ un loc de spațiu ... descoperim ceea ce există deja, nu punem mai multe lucruri înăuntru;
- ✓ un loc de conștientizare a sinelui în acest moment ... observându-mi gândurile;
- ✓ ... senzațiile corpului meu ... sentimentele mele ... intențiile mele ... nevoile mele
- ✓ ... alegerile mele;
- ✓ un loc de deschidere ... găsim unde sunt tensionat sau distras și „lăsându-mă” într-o stare alertă, dar relaxată ... nu facând, ci fiind;
- ✓ un loc de alegere ... în care nu există „trebuie”, nu „ar trebui”, nu „dacă” ... există doar alegeri;
- ✓ un loc de auto-compașiune ... unde nu există judecăți, nici bine sau rău, nici pedepse sau recompense ... amintindu-mi că încerc să-mi satisfac nevoile în cel mai bun mod în care știu cum;
- ✓ un loc în care îmi amintesc de ce sunt responsabil și de ce nu sunt responsabil
- ✓ ... care sunt intențiile tale de a fi aici? ...
- ✓ ... numai tu ești responsabil pentru intențiile tale, sentimentele tale, nevoile tale, alegerile tale ...
- ✓ ... numai eu sunt responsabil pentru intențiile mele, sentimentele mele, nevoile mele, alegerile mele ...

Fiecare dintre noi creăm și contribuim la calitatea spațiului comunitar în care suntem, indiferent dacă suntem conștienți sau nu de el. Care este intenția mea, unde îmi concentrez atenția și alegerile pe care le fac ... fiecare dintre acestea devine o parte a texturii spațiului. Din experiența mea, anumite calități din acest spațiu susțin conexiunea și învățarea printre noi:

- ✓ un spațiu de amintire a intenției noastre comune de a veni împreună;
- ✓ ... să ne conectăm unii cu alții ... să învățăm și să creștem în înțelegerea noastră a acelei conexiuni și în procesul NVC care ne duce spre ea;
- ✓ un spațiu de incluziune ... unde fiecare persoană este invitată și i se oferă spațiul pentru a fi auzit

... unde nevoile tale contează la fel de mult ca ale mele;

- ✓ un spațiu de autenticitate ... unde îmi exprim vulnerabil sentimentele și nevoile cât mai bine;
- ✓ un spațiu de empatie ... în care mă străduiesc să aud sentimente și nevoi indiferent de ceea ce se spune ... unde ofer fiecărei persoane mult spațiu până când persoana respectivă a fost auzită pe deplin;
- ✓ un spațiu de alegere conștientă ... în care mă străduiesc să mențin intenția noastră comună, nevoile fiecărei persoane și propriile mele nevoi în timp ce aleg cum să satisfac cel mai bine aceste nevoi ... unde onorez alegerile celor din jur;
- ✓ un spațiu de compasiune ... în care nu există judecăți, nici drept sau rău, nici cereri, nici pedepse sau recompense ... doar oamenii care încearcă să-și satisfacă nevoile în cel mai bun mod în care știu cum.

Metode digitale pentru implicarea activă a părinților în activitatea școlii

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Teoretic Costești

Părinții sunt parte principală în derularea procesului de învățare, activitatea din clasă va continua și acasă dacă părinții sunt implicați, mobilizați în a înțelege și sprijini procesul didactic. Chestionarea și implicarea părinților se poate face și prin aplicații online.

Pentru chestionare simplă și scurtă se poate utiliza:

Doodle <https://doodle.com/es/>;

Google Forms;

Survey Monkey <https://www.surveymonkey.com/r/298C8HR>;

Canva: https://www.canva.com/es_es/-for-invitations-and-posters-online.

Pentru măsurare impact și implicare:

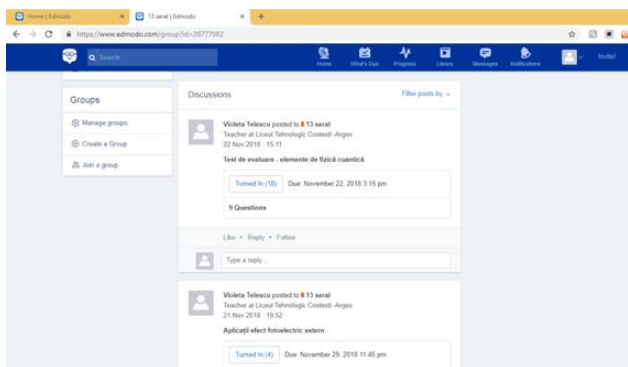
Kahoot este o platformă gratuită de învățare prin jocuri denumită și *un playstation pentru educație*. Este un joc educativ care are mai multe posibilități de folosire: itemi cu alegere multiplă, quiz, discuție sau studiu. Cerințele sunt proiectate în afața clasei și elevii trebuie să răspundă folosindu-se de telefonul mobil/laptop, după ce s-au conectat cu un cod generat de aplicație și transmis de profesor. Profesorul crează testul în aplicație, alege dacă vrea să îl publice sau nu, adaugă o descriere a testului și o imagine de copertă sau un filmuleț de introducere. Poate fi folosit pentru a introduce o nouă temă, pentru a evalua, pentru a iniția discuții – te poți opri la fiecare întrebare și discuta variantele oferite - , poți oferi elevilor posibilitatea de a crea ei un test în aplicație. Kahoot.it

Kahoot! poate fi folosit la începutul orei pentru verificarea cunoștințelor anterioare, în timpul lecției pentru a verifica gradul de atingere al unui obiectiv sau la sfârșitul orei pentru a vedea dacă lecția și-a atins scopul. Este, ca la orice aplicație, greu până realizezi o bază de date, în acest caz de teste, apoi chiar poate fi folosit și zilnic. Ceea ce este important este că poți vedea progresul clasei, progresul fiecărui elev, în funcție de ceea ce urmărești ca profesor.

Edmodo este cea mai mare comunitate de învățare socială pentru învățământul preuniversitar unde profesorii, elevii și părinți se pot conecta într-un mod sigur. Are aprox. 70 de milioane de membri în toată lumea și permite colaborarea foarte sigură. Există o secțiune de mesaje unde se poate comunica într-un mod sigur ce poate fi monitorizat și controlat de profesor. Monitorizarea interacțiunii dintre elevi se realizează ușor. Profesorii pot încărca teme și evaluări care se trimit în mod automat și sunt automat

evaluate. Profesorii și personalul școlii pot crea grupuri profesionale, comunități bazate pe un subiect și alte rețele pentru a extinde dezvoltarea profesională. Profesorii și elevii pot salva și share documente și dosare într-o mare varietate de format folosind un spațiu de stocare cloud-based. Profesorii pot avea o bibliotecă de documente personală pe care o pot împărtăși cu ceilalți. Elevii au acces permanent la această bibliotecă. Faptul că profesorii pot folosi documentele permite acestora să utilizeze conținutul lor cu grupuri/clase diferite de elevi.

Părinții își pot crea un cont de părinte pentru a se alătura grupului copiilor lor. Edmodo este o platformă excepțională și simplă pentru care ai nevoie de puțină pregătire sau chiar nu este nevoie. Pentru a putea lucra pe platforma Edmodo trebuie să îți faci un cont. Poți crea un grup căruia să îi dai un nume, clasă sau obiect de studiu, să inviți membri în grup prin intermediul unui cod/link, să gândești evaluarea în



moduri diferite: alegere multiplă, adevărat/fals, completare de spații libere, ș a. Platforma îți permite monitorizarea progresului elevilor și motivarea lor prin acordarea de insigne. Poți posta o înștiințare sau un mesaj pe grupul de elevi sau pe grupul profesorilor și iniția o discuție colaborativă cerându-le să răspundă sau să îi confere like. Se poate iniția un sondaj de opinie printre elevi/părinți, cerându-le părerea pe diverse subiecte și rezultatele acestuia pot fi văzute direct.

Aplicația permite să construiești o bibliotecă virtuală, să păstrezi și să organizezi, să distribuie dosare, fișiere, linkuri nelimitate. Pentru a personaliza învățarea se pot crea grupuri mici, se pot organiza elevii în grupuri bazate pe studiu sau proiecte, pot fi trimise teme speciale pentru un elev sau mai mulți elevi, și se poate încuraja colaborarea pentru a îmbunătăți rezultatele. Se pot folosi resurse din computerul personal, din biblioteca Edmodo sau din Google Drive, poți atașa linkuri, dosare, imagini. Pentru părinți Edmodo permite să îți faci un cont pentru a vedea ce se întâmplă în clasa copiilor și în afara acesteia, pot vedea când este lansată o temă, nota copilului lor și comentariile adăugate. Părinții observă diferite activități din clasă, dar nu au acces la dosarele publicate pe grup- decât dacă profesorul le permite. Ei pot vedea întotdeauna temele și notificările, mesajele directe dintre profesor și copilul lor. Putem trimite un mesaj de grup tuturor părinților, dar nu putem trimite doar unuia singur. De asemenea, părinții nu pot răspunde la postări și nu pot posta în grup. Platforma Edmodo poate fi folosită la toate disciplinele, este ușor de folosit și interesantă pentru elevi, ei pot găsi postate la orice oră materialele de care au nevoie și încărca temele solicitate.

Avantaje în utilizarea platformei:

- Profesorii și studenții pot colabora într-un mediu sigur și închis;
- Un loc unde se permite o comunicare sigură și deschisă, care poate fi monitorizată și controlată de către profesor;
- Este ușor de monitorizat interacțiunea cu elevii;
- Profesorii pot posta sarcini și evaluări care sunt trimise electronic și clasificate automat;
- Un instrument de sondaj încorporat care poate fi utilizat pentru a verifica dacă au înțeles;
- Profesorii și ceilalți membri ai școlilor pot crea grupuri profesionale, comunități de domenii și alte rețele pentru a extinde dezvoltarea profesională;
- Profesorii și studenții pot stoca și distribuie documente și fișiere într-o gamă largă de formate într-un mediu bazat pe un spațiu de lucru digital;
- Profesorii pot menține o bibliotecă de conținut personal și pot partaja conținut cu alți membri;
- Studenții pot accesa fișierele lor instant, permanent prin intermediul "Bibliotecii";
- Se pot emite rapoarte/elev și trimise părinților, spre informare și analiză;

- Permite profesorilor să împărtășească întregul conținut pentru anumite unități de studiu cu grupuri selectate sau cu toți studenții.
- **Părinții** pot crea un cont pentru a se conecta cu grupurile copilului lor.
- O interfață de utilizator extraordinar de simplă, nu necesită formare .
- Edmodo este gratuit și fără anunțuri

Edmodo poate fi foarte bine folosită pentru toate clasele, iar cu ajutorul platformei se pot încărca materiale, lecții, teste, teme, proiecte la orice disciplină.

Elevii și părinții pot vedea aceste materiale, le pot folosi pentru realizarea proiectelor pentru examenele de final, își pot vedea notele și explicațiile pentru notele acordate.

Managementul clasei de elevi

Prof. Alexandra Ion-Soare
Liceul Teoretic Costești

În perioada 3-7 mai am participat la un curs de formare pentru profesori, prin programul Erasmus +, în orașul Porto, Portugalia. În cele ce urmează voi face un rezumat al cursului, pe zile, cu mențiunea că **prima zi din sejur a fost dedicată activităților outdoor și culturale**. Partea teoretică și practică s-au desfășurat de marți până vineri, inclusiv.

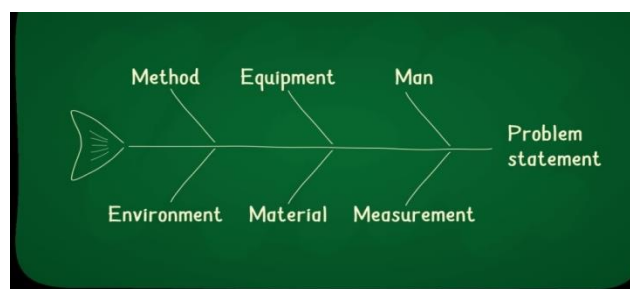
Marti, ziua 1

După prezentările școlilor și ale cursanților, am discutat despre stabilirea obiectivelor în context școlar, aflarea intereselor elevilor și despre evaluare.

Am aflat cum putem folosi diagrama Ishikawa sau diagrama în os de pește pentru a stabili cauzele posibile ale unui efect și, pornind de la cauze, să remediem efectul.

Diagrama merge aplicată cu succes în context școlar, pe diverse paliere, de la organizarea unei anumite ore de curs, până la nivel managerial.

Cum orice activitate școlară este centrată pe elev, descoperirea intereselor acestora poate fi un pas cheie pentru o bună conectare cu ei și, implicit, pentru o mai mare motivație din partea lor. Ne-au fost prezentate un formular pentru descoperirea intereselor elevilor, precum și o activitate cu situații ipotetice care îi poate determina pe elevi să



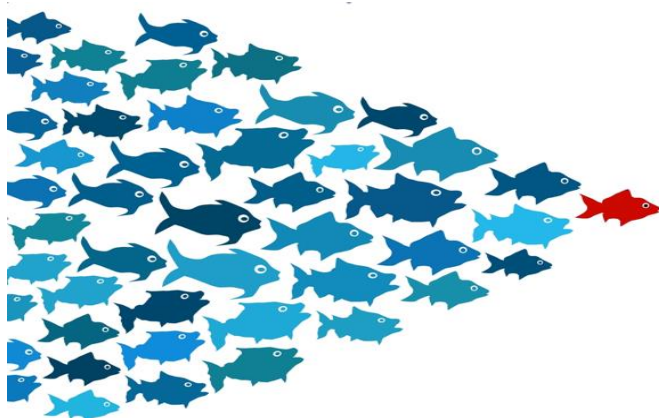
vorbească despre ei înșiși.

Am vorbit și despre AFL (Assessment for learning – Evaluarea pentru învățare) ale cărei obiective sunt eficientizarea actului educativ, dar și creșterea independenței și motivației elevilor. Aceasta se realizează prin: chestionare, formulare de feedback, auto-evaluare, evaluarea colegială și teste. Așadar, vorbim atât de evaluare formativă, cât și de evaluare sumativă. Unelte digitale recomandate pentru ambele tipuri de evaluare

- ✓ Mentimeter www.mentimeter.com . Cu ajutorul acestei aplicații, putem crea prezentări interactive.
- ✓ Answer Garden www.answergarden.ch este un instrument de feedback în timp real. Cu ajutorul lui, putem colecta rapid răspunsuri scurte de la elevi.
- ✓ Animoto www.animoto.com ne permite să creăm și să edităm filmulețe educative
- ✓ Edpuzzle www.edpuzzle.com este un instrument digital care ne permite să folosim videoclipuri existente, cum ar fi cele de pe Youtube și să le personalizăm, adaptându-le scopului lecției noastre
- ✓ Flipgrid www.flipgrid.com este o platformă unde putem deschide diferite subiecte de discuție, la care elevii pot contribui trimițând o înregistrare video sau audio

Alte aplicații:

- ✓ Kahoot



- ✓ Nearpod
- ✓ Peergrade
- ✓ Piktochar
- ✓ Quizzlet
- ✓ Make Beliefs Comix

Miercuri, ziua 2

Am discutat despre leadership și management, am făcut distincția dintre cele două și am aflat ce stil dominant de leadership ne caracterizează. Și pentru că leadership școlar presupune, printre

alte, și comunicarea cu părinții, am descoperit câteva metode pentru a stimula cooperarea cu părinții. Am mai discutat și experimentat, prin activități ludice, importanța limbajului corporal și a comunicării asertive pentru a crea un parteneriat școală-părinți puternic și bazat pe încredere. Alte informații extrem de utile au fost cele referitoare la barierele în comunicare și la tehnicile de rezolvare a conflictelor, precum și exemplele de bună practică furnizate de videoclipurile care prezentau situații concrete de comunicare eficientă școală-părinți.

Joi, ziua 3

Ziua 3 a fost dedicată managementului resurselor umane, sintagmă care provine din lumea corporațiilor și care presupune gestionarea eficientă a oamenilor dintr-o companie cu scopul de a crește eficacitatea companiei respective. În măsura în care școlile se pot ocupa de recrutarea profesorilor, aceasta ar trebuie să fie făcută în cel mai serios mod posibil, cu o strategie care să aibă în vedere obiectivul principal, și anume satisfacția și binele elevului. Școlile ar trebui să fie preocupate de: angajarea, formarea profesională și retenția personalului didactic. Am mai discutat despre etapele unei angajări, despre motivele care îi determină pe dascăli să plece dintr-o școală, despre modalități de a-i fideliza pe cei mai buni și despre importanța



mentoratului.

Vineri, ziua 4

În ultima zi de curs s-a discutat despre creșterea productivității școlii prin formarea și dezvoltarea profesională a cadrelor didactice și prin practicarea parteneriatelor școlare la nivel internațional.

Câteva dintre resursele pentru dezvoltare profesională recomandate au fost:

- ✓ Class Central www.classcentral.com este un motor de căutare care oferă acces la cursuri tip MOOC în diverse domenii;
- ✓ Coursera www.coursera.org are același specific ca și Class Central;
- ✓ edX www.edx.org . Ca și cele de mai sus, oferă acces la diferite cursuri , inclusiv furnizate de universități de prestigiu, cum ar Harvard sau MIT
- ✓ Google Digital Garage <https://learndigital.withgoogle.com/>
- ✓ SimpliLearn www.simplilearn.com oferă cursuri care îi ajută pe utilizatori să-și desăvârșască abilitățile digitale
- ✓ ASCD PD on Focus www.ascd.org este o platformă educațională care pune la dispoziția cadrelor didactice sute de ore de videoclipuri care conțin exemple de bune practici documentate științific;
- ✓ Teach Hub www.teachhub.com este o platformă gratuită cu materiale și resurse, idei de activități și sfaturi de management al clasei

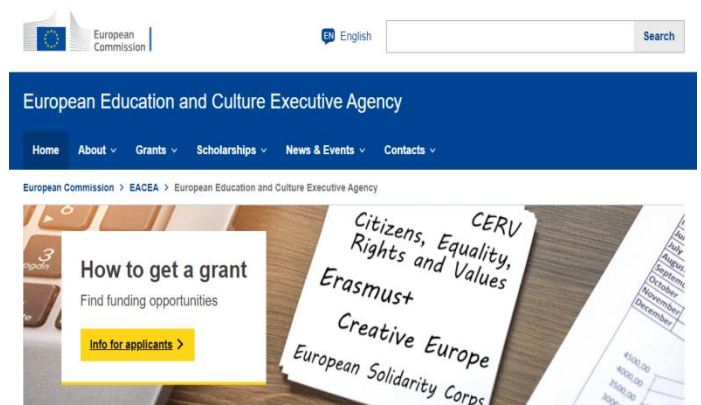
Am mai aprofundat și subiectul parteneriatelor strategice în educație Erasmus + (KA2) . În acest sens, foarte util este site-ul Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA), unde putem afla toate informațiile despre aceste parteneriate și de unde se poate descărca ghidul programului Erasmus+. Parteneriate școlare la nivel internațional se pot realiza și pe site-ul e-Twinning (www.etwinning.net).

Concluzii:

Cursul la care am participat în perioada 3-7 mai 2021 a reprezentat un mare câștig pentru mine, atât profesional, cât și personal. Descoperirea unor unelte de evaluare digitale pe care nu le cunoșteam, exemplele de bună practică pentru comunicarea cu părinții, resursele folosite pentru conectarea cu elevii și aflarea intereselor acestora, resursele digitale pentru formarea și dezvoltarea profesională, precum și informațiile cu privire la programul Erasmus+ , pe care nu-l cunoșteam atât de bine vor fi cu siguranță un plus în carieră, un atu pe care-l pot exploata pentru a-mi eficientiza activitatea la catedră pentru a contribui, în cele din urmă la creșterea satisfacției beneficiarului final: elevul. Am apreciat și faptul că mi-am creat noi contacte, cu care, pe viitor se pot stabili parteneriate.

Din punct de vedere lingvistic, a fost o oportunitate extraordinară de a-mi redescoperi abilitățile de comunicare în limba engleză, fapt ce mi-a crescut considerabil stima de sine, căci, deși absolventă de Franceză-Engleză, din 2006 predau numai limba franceză, în timp ce engleza nu am mai folosit-o aproape deloc.

Pe plan personal, a fost a adevărată provocare, călătoria pe timp de pandemie punându-mi la încercare reziliența și determinându-mă să-mi depășesc propriile limite. Capacitatea de organizare și abilitățile de socializare au fost alte două aspecte la care am avut de câștigat în plan personal, la care voi adăuga intensă și frumoasă experiență (inter)culturală.



II. METODE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVI

Plan de lecție

Prof. Berevoescu Alina-Elena
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Disciplina : Cultură și civilizație franceză ;

Clasa VIII

Data 7.06.2021

Tipul lecției/activității : achiziție de noi cunoștințe ;

Resurse utilizate ; umane (elevi) ; materiale (calculator,
Tv cu port USB)

Scop: dezvoltarea sentimentului de empatie

Obiective : dezvoltarea abilităților de comunicare, de
înțelegere și acceptare reciprocă; - conștientizarea
faptului că și conflictul poate fi un proces constructiv
alegând metoda câștig/câștig și nu câștig/pierdere,
totul sau nimic!; promovarea unor principii democratice
în relațiile cu ceilalți;

Metodologie : conversația, problematizarea, jocul de rol

Evaluare/Feedback: chestionarul oral

Activitate:

Profesorul propune elevilor să participe la un joc numit "Trenul European": fiecare dintre elevii participanți a primit câte o foaie pe care se află scrise următoarele: Vă aflați într-un tren care circulă fără oprire din Pitești la Oslo (Norvegia). Împărțiți același compartiment cu mai multe persoane care au aceeași destinație. Din lista de persoane de mai jos, alegeți 3 persoane cu care ați călători și 3 persoane cu care nu ați călători în compartiment, justificând fiecare alegere: Un țăran care miroase a stână; un tânăr artist seropozitiv; un vagabond; o tânără rocker-iță care se droghează; un bețiv; o prostituată; un fost pușcăriaș; un bolnav de epilepsie; un tânăr cu trăsături fizice frumoase dar cu îmbrăcăminte murdară și sărăcăcioasă; un țigan.

După câteva minute de gândire, elevii trebuie să-și expună, pe rând, alegerile făcute, însoțite de justificările aferente.



Plan de lecție

Prof. Cernătescu Miluța
Școala:Liceul Tehnologic Costești

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a IX-a C

Data: 20.05.2021

Tipul lecției/activității: Consiliere

Resurse utilizate: fișe de lucru, ilustrații, suport audio, fragment piesă de teatru, creioane colorate, foaie flipchart, postituri

Scop: Cunoașterea și conștientizarea emoțiilor care apar în diferite contexte de viață

Obiective: Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite de către elevii clasei a IX-a C ,în raport cu sine și cu ceilalți, prin aplicarea jocurilor didactice , la ora de dirigenție.

Metodologie: comunicarea asertivă, explicația, descoperirea dirijată, demonstrația, studiu de caz, problematizarea, jocul de rol, brainstorming-ul, ciorchinele.

Evaluare/Feedback:

- Utilizând exercitiile de auto-reflecție cu privire la emoțiile personale, vor formula propoziții lacunare de tipul ”Eu simt.....atunci când...”.

- Realizarea unei pagini de jurnal în care elevii își vor nota emoțiile trăite și situațiile Ce le- au generat.

Activități de învățare: exerciții de auto-reflecție, exerciții de identificare a emoțiilor, asocierea între o activitate și emoția trăită

Forma de organizare și desfășurare a activității: frontal, pe grupe, pe perechi

SCENARIUL DIDACTIC

1. MOMENT ORGANIZATORIC (2’): prezența elevilor, pregătirea materialelor

2. MOTIVAREA ELEVILOR (3’): elevii ascultă melodia „If you’re Happy and you Know it”.

După traducerea rapidă a versurilor, profesorul stimulează elevii în identificarea emoției din cântec și discută despre metode prin care manifestăm starea de fericire.

3. ANUNȚAREA TEMEI ȘI A OBIECTIVELOR (3’)

Profesorul prezintă un preambul al lecției. Apoi scrie titlul pe tabla “ Emoțiile în viața noastră “ și anunță obiectivele

Preambulul lectiei: Trăim emoții în fiecare zi. Dacă e frumos afară, ne trezim dimineața cu mai multă poftă de viață. Această stare de bine se poate transforma în bucurie dacă, pe timpul zilei, primim o îmbrățișare și, poate, o laudă. Suntem fericiți când primim un compliment. Cu toate acestea, o veste neplăcută ne poate face să încheiem ziua supărați.

4. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Activitatea 1: (5’) Elevii vor interpreta un fragment dintr-o piesă de teatru, făcând apel la mimică și gestică pentru a-și exprima emoțiile (joc de rol). Se fac discuții privind identificarea emoțiilor, explicarea rolului acestora și apelul la elementele non-verbale în exprimarea stărilor afective. Emoțiile selectate din gama de emoții dată de profesor vor fi completate în fișa de lucru nr. 1.

Activitatea 2: (10’) Profesorul prezintă 3 situații de studiu de caz (fișa nr. 2). Fiecare elev în parte face observații privind felul cum noi ne manifestăm în diferite situații .

De exemplu. Emoția poate fi aceeași. O trăiesc persoane diferite, în situații diferite.

În aceeași situație, persoane diferite trăiesc emoții diferite.

Emoția este exprimată diferit, de persoane diferite, dar aflate în aceeași situație.

Activitatea 3: (5') Grupați pe perechi, utilizând aceeași foaie și același creion, în același timp, vor desena împreună. Nu trebuie să vorbească și la un interval de 1 minut, vor schimba rolurile. La final, vor observa dacă au lăsat colegul să deseneze, ori s-au împotrivit modului în care colegul dorea să deseneze. Apoi, vor preciza ce au simțit pe parcursul jocului și cum se explică apariția acestor emoții.

De exemplu. Apariția frustrării datorită faptului că a preluat altcineva controlul.

Activitatea 4: (10') "Inimă zdrobită"- Fiecare participant primește câte o inimă de culoare roșie, decupată dintr-o coală A4 . Sunt prezentate pe flipchart 21 de comentarii jignitoare pe care elevii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, "nu ai fost invitat", "nu ai ce căuta cu noi", etc. Acestea sunt listate fără a face referire la o persoană anume. Sunt afișate 21 de afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Elevii sunt încurajați să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc.

Se citește lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare dată, când este citită o expresie dureroasă ,copii vor îndoii, vor face un pliu pe inima pe care o au în față. Inimile arată oarecum diferit dar toate sunt cu cicatrice.

Urmează să se citească lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 7 lucruri plăcute, diferite, se cere elevilor să desfacă o îndoitură a inimii.

Discuții:

- Se împărtășește cu clasa faptul că, e nevoie de cel puțin 7 lucruri plăcute pentru a șterge o remarcă negativă.
- Chiar dacă dezdoim toate pliurile , urmele rămân.

5. ASIGURAREA FEED-BACK-ULUI (4') Elevii vor menționa diferite situații cu care s-au confruntat și emoțiile din acele momente. Utilizând exercitiile de auto-reflecție cu privire la emoțiile personale, vor formula propoziții lacunare de tipul "Eu simt.....atunci când...". Se poate face referire la prima zi de școală, începutul clasei a IX-a.

6. EVALUAREA ACTIVITĂȚII (5')

(2') Fiecare elev va realiza o pagină de jurnal în care își va nota fiecare emoție trăită în ziua respectivă și situația ce a generat-o.

7. CONCLUZII ȘI APRECIERI (3')

Profesorul face aprecieri individuale și generale.

Fiecare elev va lipi pe o foaie de flipchart câte un postit cu un emoticon sugestiv, răspunzând la întrebarea „Cum te-ai simțit în această activitate ?”. Pe foaia de flipchart este desenat un țintar, iar elevul va fixa postiturile-țintă pe partea dorită a țintarului, evaluându-și astfel participarea la oră.

MI-A PLĂCUT (fericit) NU AM ÎNȚELES (indiferent, confuz) NU MI-A PLĂCUT (supărat)

ANEXE

FIȘA NR. 1

Mentionează ce sentimente sunt exprimate în următoarele replici; scrie-le în spațiile punctate.

SERVITOAREA: Uite, conită, Ionel nu s-astâmpără! (...frica...)

MADAM POPESCU: Ionel! Ionel! vin' la mama! (...îngrijorarea...) Nu știi ce strengar se face... și destept... (...mândria...)

SERVITOAREA: Sari, conită! varsă spirtul! s-aprinde! (...spaima/furia...)

MADAM POPESCU: Nu ți-am spus să nu te mai apropii de mașină când face cafea, că dacă te-
aprinzi, moare mama? (...supărarea.....)

MUSAFIRUL (timid): Nu vă supără fumul de tutun? (...timiditatea.....)

MADAM POPESCU: Vai de mine! la noi se fumează... Bărbatu-meu fumează... și...
dumnealui... mi se pare că-i cam place. (...satisfacția.....)

MUSAFIRUL: A! zic eu, și dumnealui? (...uimirea.....)

(“Vizită” de I. L. Caragiale)

FIȘA NR. 2

ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI – studiu de caz

Alege varianta corectă:

I. Răzvan este dezamăgit pentru că echipa lui nu a marcat niciun gol. Andra este dezamăgită
pentru că nu a găsit modelul de rochie pe care și-l dorește.

Concluzie:

Emoția este a) aceeași trăită de persoane a) diferite în situații a) diferite

b) diferită b) aceleași b) aceleași

II. Elevii așteaptă afișarea rezultatelor la concursul de română. Răzvan, care crede că va obține un
punctaj bun, e plin de speranță. Andra, care știe că nu a scris caligrafic, e puțin îngrijorată.

Concluzie:

În a) aceeași situație, persoane a) diferite trăiesc emoții a) diferite.

b) diferite situații b) aceleași b) aceleași.

III. La aflarea rezultatelor, Răzvan zâmbea discret, iar Andra a sărit în sus de bucurie.

Concluzie:

Emoția este exprimată a) diferit de persoane a) diferite dar aflate în a) aceeași situație.

b) la fel b) identice b) diferite situații.

Plan de lecție

Prof. Dorobanțu Mariana
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a IX-a

Data: 20.09.2021

Tipul lecției/activității: Consiliere

Resurse utilizate: ghem de lână

Scop: Închegarea colectivului de elevi

Obiective: Cunoașterea calităților și defectelor celor 25 de elevi ai clasei a IX-a, prin aplicarea metodei
„Pânza de păianjen” la ora de dirigenție, pentru închegarea colectivului de elevi aflat la început de drum

Metodologie: conversația,

Evaluare/Feedback: elevii învață să nu judece defectele celorlalți – fiecare dintre noi avem atât calități,
cât și defecte.

Suntem la prima oră de dirigenție a clasei a IX-a.

Pentru a ne cunoaște reciproc – lucru important deoarece urmează să petrecem patru ani împreună –

diriginta propune următorul joc: elevii se așează în cerc cu diriginta printre ei. Diriginta, care are în

mâini

un ghem de lână, apucă capătul firului, spune o calitate pe care o are, apoi aruncă ghemul unui elev. Acesta, la rândul lui, ține firul, spune și el o calitate de-a lui, apoi aruncă ghemul altui coleg. Acțiunea se

repetă, ghemul trece de la un elev la altul, până spune fiecare două calități și două defecte. Mijlocul cercului, la final, va arăta ca o pânză de păianjen, reliefând faptul că fiecare dintre noi avem atât calități,

cât și defecte și trebuie să învățăm să conviețuim cu ele (atât cu ale noastre, cât și cu ale celor din jur).



Plan de activitate

Prof. înv. primar Anghel Augustina
Școala Gimnazială Nr 1 Costești, Argeș

Disciplina Dezvoltare personală

Clasa pregătitoare

Data 02.06.2021

Tipul lecției/activității Emoții de bază-consolidare „Să ghicim emoția”-joc

Resurse utilizate:- umane- elevi, cadru didactic

-materiale – o eșarfă/fular

Scop-Dezvoltarea inteligenței emoționale prin identificarea și conștientizarea emoțiilor la celelalte persoane, creșterea gradului de empatie cu celelalte persoane

Obiective:

-să mimeze emoții de bază cu ajutorul cuvintelor,intonației, limbajului nonverbal ;

-să recunoască , pe lângă emoțiile de baza, alte emoții;

-să empatizeze prin extrapolare(cu natura,cu animalele,cu mediul).

Metodologie

Joul se va desfășura în mai multe etape, dificultatea crescând pe parcursul realizării fiecărei etape.De fiecare dată va fi ales un elev care va mima și unul care va ghici.Fiecare participant va ghici trei emoții.

Etapa 1

Cel care urmează să prezinte se va așeza în fața celorlalți și, ajutându-se de cuvinte, intonație, limbaj nonverbal , va mima o emoție de bază, cunoscută(frică, mânie, bucurie, surpriză, dezgust etc).Celălalt participant va ghici emoția.

Etapa 2

În această etapă, ținând cont de faptul că expresia facială este cea care transmite cel mai intens emoția, cel care este în fața grupului de joacă își va acoperi fața cu eșarfa și va mima emoția care va trebui ghicită de celălalt.

Etapa 3

În această etapă , cel care mimează, va folosi tot „echipamentul” pentru realizarea mimei, dar se va

așeza spate în spate cu cel care trebuie să ghicească, pentru a nu se vedea limbajul nonverbal folosit. La finalul jocului, fiecare elev va fi întrebat ce crede despre ceea ce simte o plantă, un animal etc în anumite condiții (ce crede că simte o floare atunci când plouă, când e ruptă, când e soare etc)

Evaluare/Feedback

Elevii sunt rugați să se gândească la trăirile pe care le au în anumite situații ei, colegii lor, plantele animalele. Sunt rugați să deseneze pe o foaie chipul lor cu mimica potrivită pentru ceea ce simt după derularea acestei activități.

Resurse bibliografice:

„Copilul tău este un geniu” autori: Florin Colceag și Florin Alexandru

Plan de lecție

Prof. învă. primar Perniu Mariana

Școala: Gimnazială Prof. Univ. Dr. Ion Stoia, Argeș

Disciplina – Comunicare în limba română

Clasa a II a

Data - 30.05.2021

Subiectul: Cheile, de Tudor Arghezi

Tipul lecției/activității- comunicare/însușire de noi cunoștințe

Resurse utilizate:

→Umane – elevii clasei a II a

→Spațiale – sala de clasă

→Temporale – 50 min

→Informaționale: Programa școlară pentru clasa a II-a, aprobată prin ordinul ministrului educației naționale nr. 3418 / 19.03.2013

Manualul de comunicare în limba română pentru clasa a II-a, Cleopatra Mihăilescu, Tudora Pițilă - editura Didactică și Pedagogică S.A

Scop – Familiarizarea elevilor cu interpretarea textului literar prin extragerea unor informații de detaliu

Obiective:

O1 Să descrie imaginea sugestivă textului;

O2 Să identifice personajele principale;

O3 Să stabilească sensul cuvintelor noi din vocabular;

O4 Să alcătuiască enunțuri cu cuvintele noi;

O5 Să precizeze concluzia/ideea fragmentului;

O6. Să participe activ și eficient la realizarea sarcinilor de lucru, orale sau scrise.

Metodologie:

a) Metode și procedee: conversația, explicația, problematizarea, demonstrația, Știu-Vreau să știu-Am învățat, exercițiul, jocul didactic.

b) Mijloace de învățământ: manualul, fișe de lucru;

c) Forme de organizare: frontal, individual, în perechi, în echipe.

Evaluare/Feedback: Conversația, problematizarea, jocul didactic, posterul

Resurse bibliografice:

Manualul de Comunicare în limba română pentru clasa a II-a , Cleopatra Mihăilescu, Tudora Pițilă - editura Didactică și Pedagogică S.A

Programa școlară pentru clasa a II-a, aprobată prin ordinul ministrului educației naționale nr. 3418 / 19.03.2013

Plan de lecție

Prof. învă. primar- Dumitrescu Elena
Școala Gimnazială Nr.1 Recea, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa: I

Data: 25. 05. 2021

Tipul lecției/activității: Formare de abilități și atitudini

Scop: Capacitatea de a înțelege și de a gestiona atât propriile emoții, cât și pe ale celorlalți.

SUBIECTUL LECȚIEI: Trăire și manifestare emoțională, starea de bine / Emoții de bază: bucurie, tristețe, frică, furie

FORMA DE REALIZARE: activitate integrată

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- a) cognitive: - să identifice emoțiile în funcție de indicii nonverbal;
 - să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale;
 - să identifice propriile emoții în diverse situații
 - să verbalizeze diferite situații trăite ce conțin o anumită încărcătură emoțională;
 - să execute mișcări sugerate de imagini, texte sau sarcini cerute de învățătoare.

STRATEGIA DIDACTICĂ:

1. Resurse procedurale:

a) Metode și procedee: conversația, observația, expunerea, descoperirea, explicația, jocul de rol, exprimarea corporală, jocul, tehnici expresiv-creative, autoanaliza.

b) Forme de organizare: individual, pe grupe, frontal.

2. Resurse materiale: laptop, videoproiector, imagini cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, furie, tristețe, teamă), cutii personalizate, baloane.

Captarea atenției :

Elevii au vizionat filmul „Cenușăreasa” și au identificat emoțiile trăite de personajul principal.

Anunțarea subiectului și a obiectivelor urmărite:

Copiii au fost anunțați că vor învăța să recunoască diferite emoții, să le denumească și apoi să le interpreteze.

Dirijarea învățării:

S-au decupat din reviste imagini cu persoane care exprimă emoții diverse. Fiecare copil a ales o imagine.

S-a cerut copiilor să identifice emoția persoanei din imagine „Cum crezi că se simte?”.

Am Încurajat copiii să găsească posibile explicații pentru modul în care se simte persoana respectivă:

„Ce crezi că s-a întâmplat?”, „De ce e bucuros /furios/trist/ îi este teamă?”.

În continuare s-a desfășurat jocul „Cutia pentru supărări, cutia pentru bucurii”.

Copiii au fost solicitați să-și amintească, verbalizând, diferite situații trăite ce conțin o anumită încărcătură emoțională. Pe rând, fiecare copil și-a exprimat verbal o bucurie sau o supărare, apoi au simbolizat-o grafic, prin desen.

Desenele astfel realizate au fost puse de copii în două cutii reprezentative, în funcție de ceea ce exprimă.

În final, au verificat desenele colegilor și le-au înregistrat numeric, pentru fiecare emoție, într-un tabel.

Jocul „Mimează”

S-a dat citire unor situații, îndemnându-i pe copii să mimeze situațiile prezentate.

Lista de SITUAȚII:

1. Afară plouă / ninge.
2. Bunicii vor veni în vizită.
3. Părinții pleacă fără tine la cumpărături.
4. Ți s-a deteriorat un obiect preferat.
5. Doamna învățătoare îți indică să lucrezi suplimentar.
6. Măine mergeți la ștrand.
7. Nu ai fost ales liderul clasei.
8. Veți pleca în excursie.

Sarcina următoare de lucru a fost vizionarea unor secvențe de film pentru identificarea expresiilor corporale, faciale, verbale simple.

După vizionare, elevii au completat oral enunțurile:

„Dacă aș fi, m-aș simți (emoții/stări)..... , atunci când (situația)....”

Când primesc calificativul/ laude simt.....

Dacă un coleg m-a jignit, simt.....

Am simțit..... atunci când am fost aplaudat la Serbarea „Sosirea lui Moș Crăciun”.

Dacă mama pleacă de acasă simt.....

Obținerea performanței:

Jocul „Baloane vesele și triste”

După ce copiii au umflat câteva baloane, aceștia au desenat pe ele stări și trăiri emoționale preferate: bucurie, tristețe, furie etc. Așadar, copiii au avut de identificat diferite stări emoționale, să confere etichete verbale acestor stări și să interpreteze în fața celorlalți un rol. Baloanele s-au aruncat în aer. Copiii le-au prins pe rând și s-au identificat cu ele, experimentând toate trăirile.

Jocul „Mersul emoțiilor”

Învățătoarea a stat într-o parte a sălii, iar copiii în cealaltă. Câte doi, au mers spre învățătoare, mergând în funcție de starea emoțională sugerată de înfățișarea/mimica ei. Odată ajunși la destinație, ei au fost cei care le-au vor sugerat colegilor starea.

Încheierea activității :

S-a audiat și învățat cântecul „Emoția este prietena ta” și au mimat emoțiile prezentate.

<https://www.youtube.com/watch?v=YnsGJ5NNZkQ#action=share>

Activitatea s-a încheiat în voie bună prin dans. Copiii și învățătoarea au format un cerc și au dansat în funcție de ceea ce a transmis muzica.

Această resursă a fost folosită și ca o modalitate de evaluare. Elevii, în timp ce ascultă și intonează cântecul, mimează emoțiile învățate. Prin intermediul cântecelor și a jocurilor ei au participat cu interes la activitate.

Pot fi utilizate și alte melodii ce alternează de la unele lente, romantice, la unele vesele și ritmate.

Elevii cu risc pot ușor interpreta și mima în grup, alături de ceilalți colegi, emoțiile prezentate. Ei învață cel mai bine prin cântec și joc, dar vor putea să răspundă la unele întrebări cu ajutorul imaginilor

din povești. Deoarece activitatea propusă se bazează pe activități practice cu pronunțat caracter ludic, elevii cu CES pot participa fără a avea nevoie de activități diferențiate.

Surse:

<https://makeameme.org/meme/trire-i-manifestare>

Proiect didactic

Prof. Gheorghe Georgeta
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Clasa :a IX-a B

Data : 20.10.2020

Timp : 50 minute

Disciplina: Consiliere și orientare

Unitatea de învățare: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Subiectul: Inteligența emoțională

Tipul lecției: Consiliere de grup

Scopul: Dezvoltarea conștiinței de sine și formarea deprinderilor de interacțiune socială

- Competențe generale, valori și atitudini

- Cunoașterea calităților și defectelor celor 28 de elevi ai clasei a IX-a

- Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării personale.

- Dezvoltarea abilităților interpersonale necesare în școală, în familie, în grupul de prieteni și în carieră.

- Relaționare pozitivă cu sine și ceilalți.

- Valorizarea relațiilor interpersonale.

- Competențe specifice

Aplicarea tehnicilor de management al emoțiilor. Analizarea strategiilor pentru dezvoltarea emoțională și socială.

- Standarde de conținut

Pași pentru managementul emoțiilor. Tehnici de autocontrol emoțional.

Inteligența emoțională.

- Concepte

Managementul emoțiilor – practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață

Emoție

Anxietate

Inteligența emoțională

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, dezbateră, munca independentă

Mijloace și materiale: tabla, test de inteligență emoțională, fișe de lucru 1, 2.

BIBLIOGRAFIE:

1.” Inteligența emoțională ”- Daniel Goleman, Curtea Veche, București, 2001.

2.”Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere”- Adriana Băban, Cluj Napoca, 2011

SCENARIUL DIDACTIC

1.Moment organizatoric	Organizarea clasei în vederea desfășurării activității Verificarea existenței resurselor materiale (2 minute)
2.Captarea atenției și sensibilizarea elevilor	Creierul uman funcționează pe suport electric și chimic. Emoțiile sunt reacții complexe, atât la nivel psihologic (ce gândim), dar și la nivel biologic (ce simțim), produse ca urmare a eliberării de hormoni și substanțe chimice în creier. Emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și de a le exprima verbal. Inteligența emoțională redefinește imaginea despre lume și om și reprezintă abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți. Aceasta ne ajută să comunicăm eficient cu ceilalți și să rezolvăm conflictele ce pot apărea în cadrul relațiilor interpersonale. (3 minute)
3.Anunțarea temei și a obiectivelor	Profesorul scrie titlul lecției pe tablă și prezintă obiectivele. (1 minut)
4.Desfășurarea activității	Secvența 1 (10 minute) Elevilor li se explică semnificația conceptelor de „emoție” și „anxietate”. „ Emoția ” reprezintă o stare afectivă intensă, de durată relativ scurtă, însoțită frecvent de modificări în starea și funcționarea organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate. „ Anxietatea ” este o stare afectivă patologică caracterizată prin neliniște psihomotorie, teama nedeslușită, fără obiect, sau legată de presentimentul unui pericol iminent sau insucces - este însoțită de reacții vegetative multiple. Termenul vine de la latinescul „angor” care înseamnă „situație încordată, de maximă încordare. Anxietatea comportă trei caracteristici principale: presentimentul unui pericol vag și iminent; reacții psihice variate (senzatie de sufocare, palpitații, transpirație, uscarea gurii, vertije, tremurături, tulburări de tranzit), impresia penibilă a neputinței sau slăbiciunii în fața pericolului , fiecare simptom întărind sentimentul de punere în gardă. Psihologii au definit starea de anxietate prin trei modalități: „Frica existențială, legată de întrebările de ordinul „ce vom face în viitor?”, „ce caut eu aici?”, „care este sensul vieții?” care apar într-un anumit moment al vieții noastre și care nu își găsesc răspunsul atât de ușor. EXERCITIU: <i>Elevii sunt întrebați care sunt sursele lor de emoții negative dar și pozitive, ce situații le declanșează stări afective pozitive precum satisfacție, mulțumire,</i>

fericire și ce situații le declanșează emoții negative precum: teamă, neliniște, simptome vegetative (transpirație, roșeață, palpitații etc.).

Secvența 2 (15 minute)

Anxietatea legată de performanță și de evaluare este destul de frecventă la adolescenți și aceștia descriu experiențele de acest gen ca fiind foarte apăsătoare.

Să ne gândim la ziua în care a trebuit să prezentați o lucrare în fața clasei, acolo, în fața tuturor, toți ochii erau spre voi, profesorul vă analiza și el din cap până în picioare ca să vă poată evalua. Probabil că în acele momente ai avut următoarele simptome: tot corpul ți-a tremurat, la fel și vocea, ți s-a uscat gura, ai avut senzații de vomă, te-au trecut toate transpirațiile, ai avut palpitații, a început să te mănânce pielea, ai simțit că ți se taie respirația, ai început să nu mai vezi bine, etc. Ce s-a întâmplat? Ai avut o stare de anxietate.

Având în vedere faptul că situațiile în care suntem evaluați sau vom fi evaluați sunt foarte frecvente este necesară implementarea unui program de pregătire emoțională pentru examene. Înainte de un examen, nivelul de anxietate mărit, poate afecta: capacitatea ta de a memora, atât de a stoca, reține dar și de recuperare a informației; capacitatea de concentrare; capacitatea de percepere și codificare iar ca și consecință, prezența anxietății nu permite o bună pregătire și poate provoca de asemenea blocaje în timpul examenului.

Anxietatea apare pe fondul problemelor personale, externe, academice, schimbărilor de personalitate, din cauza dezorganizării, a presiunilor și așteptărilor din partea celorlalți etc.

Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de anxietate apoi li se prezintă câteva **moduri de a înfrunta anxietatea**. (Fișa de lucru 1, care le rămâne elevilor pentru studiu individual).

Secvența 3(15 minute)

Pentru a identifica capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți se aplică un Test de inteligență emoțională elaborat de **Daniel Goleman**, autorul cărții „ Inteligența emoțională”. Testul este adaptat de **Mihaela Rocco** și constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații sau scenarii în care se poate afla o persoană. Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situația respectivă, iar pe altă parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări.

5.Asigurarea *feed-back-ului*

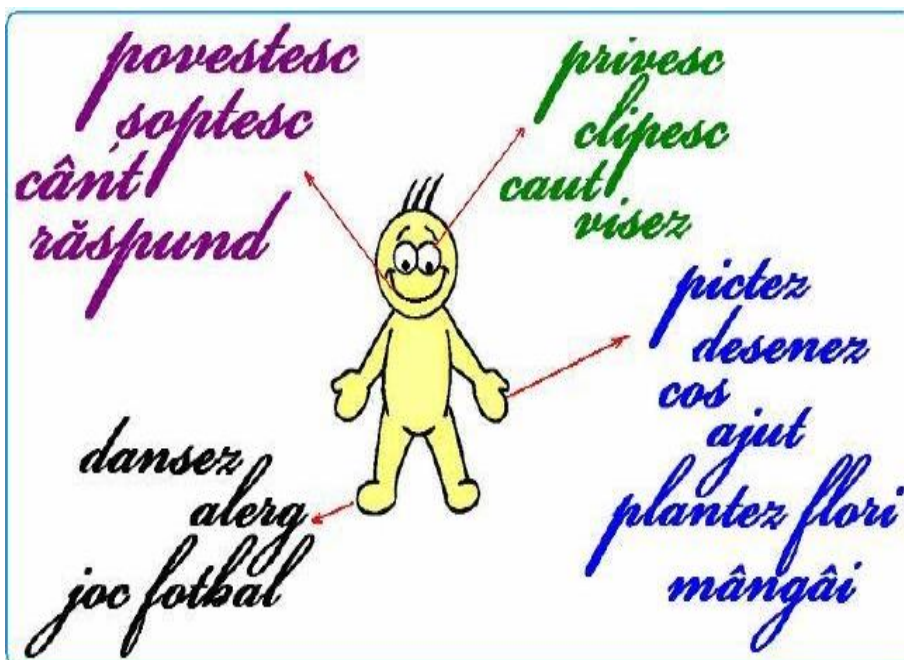
Se discută cu clasa rezultatele la test și se accentuează faptul că, cu cât scorul este mai mare ,cu atât au o capacitate mai mare de utilizare a inteligenței emoționale în cadrul comunicării și cooperării cu ceilalți - în timp ce scorurile mici le pot indica nevoia de a dezvolta aceste competențe.

De asemenea se precizează faptul că a comunica eficient utilizând inteligența emoțională presupune **competențe sociale**: buna cunoaștere a limbajului corporal și abilități de ascultare activă; nivel ridicat de **empatie**: preluare și interpretare corectă a stărilor emoționale ale celor din jur și **conștiență politică**:

	<p>permite detectarea și valorificarea relațiilor profunde ce se stabilesc între oameni.</p> <p>Inteligența emoțională se manifestă la nivel interpersonal și poate fi dezvoltată prin diverse programe, precum <u>Smart Emotions</u>.</p> <p>(3 minute)</p>
6.Încheierea lecției	<p>Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate, se recompensează elevii activi.</p> <p>Temă pentru studiu individual: ” Dacă vrei să fii rege”.</p>

Fișa de lucru 1. Moduri de a înfrunța anxietatea

- Înainte să începem studiul, trebuie să ne deconectăm de problemele noastre personale, apoi **să vizualizăm mental motivația noastră** de carieră și abia apoi începem studiul;
- Să învățăm ce e **relaxarea**: exerciții simple de respirație, meditația, vizualizarea frumuseții lumii – care nu au efect doar asupra corpului, ci și a minții
- Un **somn bun și o alimentație sănătoasă**: dacă vrei ca mintea și corpul vostru să fie puternice pentru a face față provocărilor vieții, dormiți atât cât aveți nevoie; alimentați-vă corect, alegeți fructe și legume cât mai multe și cât mai diversificate. Faceți sport pentru a vă oxigena celulele astfel încât organismul să funcționeze la capacitatea maximă;
- **Gândirea pozitivă este** o modalitate foarte bună de a ne ține mintea departe de gândurile ce ne provoacă anxietate și de a ne focusa pe ceea ce este bun, frumos și pozitiv în viața noastră.
- **Petrecerea timpului liber cu prietenii și familia**, organizarea activităților împreună cu cei dragi pentru a vă bucura de suportul și sprijinul lor. Dacă ceva nu merge cum doriți sau sunt aspecte ale vieții care vă dau bătăi de cap vorbiți despre acestea cu cineva care știe să asculte și căruia îi pasă. Veți afla că nu sunteți singuri.
- **Petreceți timp în natură**, o plimbare în parc sau o ieșire în aer liber vă poate încărca bateriile. Alegeți un loc în care vă simțiți în siguranță și relaxat.
- Eficientizarea tehnicilor de învățare. **Modalități de a învăța**: *Planificare*: loc, ambianta, materiale, zile, materii, ore de pauză; *Metode*: citire rapidă, lecturare, subliniere, scheme, rezumat, revizuire.
- În momentul **examinării** este importantă relaxarea respirației, și eliminarea credințelor iraționale „nu știu nimic”, ”voi lua notă mică”, ”voi fi corigent”. Începe testul prin a răspunde la un subiect pe care îl stăpânești mai bine pentru a-ți reduce starea de neliniște care îți blochează memoria. Organizează-ți timpul pentru a



răspunde la toate întrebările. Scrie-ți propria rețetă: de fiecare dată când ai examen notează sau ține minte ce ai făcut și cum te-ai descurcat, și găsește astfel o modalitate eficientă de a învăța și de a te descurca la evaluări.

•

Fișa de lucru 2.

Chestionar Inteligență Emoțională

Sunt prezentate zece situații (scenarii) în care se poate găsi orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret, răspundeți pe baza a ceea ce ați fi vrut să faceți în realitate, nu cum credeți dvs. că trebuie să fie răspunsul. Pentru aceasta, veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

1. Sunteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic într-o parte și alta. Ce faceți ?

- a. Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței;
- b. Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiuni în caz de pericol;
- c. Câte puțin din a) și b);
- d. Nu observați nimic.

2. Mergeți în parc cu un grup de copii de patru ani. O fetiță începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți ?

- a. Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema;
- b. Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea;
- c. Îi spuneți cu o voce blândă să nu plângă;
- d. Încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca.

3. Imaginați-vă că sunteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți ?

- a. Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul;
- b. Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs;
- c. Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri, la care notele dumneavoastră sunt mai mari;
- d. Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari.

4. Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. Cincisprezece persoane la rând v-au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?

- a. Vă spuneți: „Ajunge pentru azi”, sperând că veți avea mai mult noroc mâine;
- b. Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări;
- c. Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați;
- d. Găsiți altceva de lucru.

5. Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?

- a. Nu-l luați în seamă - este numai o glumă;
- b. Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație;
- c. Vorbiți pe față, pe loc, spunând că asemenea glume sunt nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră;
- d. Îi sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea.

6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți ?

- a. Îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic ;
- b. Încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care îi plac foarte mult sau care îl interesează.
- c. Îi dați dreptate, considerând, la fel ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața;
- d. Îi relațați că și dumneavoastră vi s-a întâmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur spitalul de urgență.

7. Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenul) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și, în focul furiei, recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Este cel mai bun lucru de făcut?

- a. Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția;
- b. Opriti cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră;
- c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rândul său iertare;
- d. Vă opriți un moment, vă adunați gândurile și, apoi, vă precizați punctul dumneavoastră de vedere.

8. Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sâcâitoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți ?

- a. Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei;
- b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei;
- c. Începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete;
- d. Începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (*brainstorming*), încurajând pe să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cât de fantastică pare.

9. Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?

- a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să-l tulbure;
- b. Îl duceți la un psihiatru de copii;

- c. Îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încât să-și poată înfrânge frica;
- d. Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oameni și situații noi.

10. Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat și în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfârșit, v-ați hotărât să începeți. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul. Ce faceți?

- a. Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi;
- b. Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele);
- c. Exersați numai când, în mod real, aveți dispoziție ;
- d. Încercați exerciții care sunt cu mult peste abilitățile dumneavoastră.

Chestionar Inteligența Emoțională – Interpretare

Modul de notare și interpretare a răspunsurilor la testul de inteligență emoțională constă în a aduna punctele corespunzătoare celor patru variante de răspuns de la cei zece itemi, după care se raportează punctajul obținut la etalon.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	20p	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	0	20p	0	0	20p	0
<ul style="list-style-type: none"> • Până la 100 p – punctaj sub medie • 100 p-125 p – punctaj mediu • 125 p-175 p – punctaj peste medie • 200 p – excepțional. 										

Plan de lecție

Prof. Ilie Niculina
Liceul Tehnologic Costești, Aregș

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a X-a A

Data: 20.05.2021

Tipul lecției/activității: Consiliere

Resurse utilizate: căciula stelară, conversația euristică, observația, explicația, expunerea, explozia stelară- Metoda Starbursting, munca în grup, învățarea prin descoperire, problematizarea, modelarea.

Scop: Conștientizarea elevilor cu privire la alimentația sănătoasă

Obiective :

O₁ să identifice factori care influențează calitatea vieții ;

O₂ să identifice cele cinci categorii principale de alimente necesare pentru o dietă sănătoasă privind definirea piramidei alimentare ;

O₃ să alcătuiască prin folosirea metodei Starbursting -explozia stelară sugestii necesare unei vieți sănătoase;

Metodologie : conversația

Evaluare/Feedback: elevii învață să consume alimente sănătoase

Pornind de la conștientizarea unei alimentații sănătoase, elevii prin metoda starbursting, o stea în centru pornind de la expresia *Alimentația sănătoasă*. Steaua conține în cele 5 vârfuri câte o întrebare pentru clasă împărțită în 5 grupe.

Fiecare grup are un lider care vine și extrage dintr-o căciulă cosmică o nouă stea cu o singură întrebare din cele 5. Fiecare lider de grup merge apoi la grupul său și elaborează împreună întrebări care să înceapă cu ce?, cum?, care?, de ce?, la ce?.

După această explozie stelară și elaborarea întrebărilor, copiii intră într-o etapă de cercetare, în care adună răspunsuri la aceste întrebări, urmând apoi să împărtășească răspunsurile identificate și pe baza lor să pornească o dezbatere cu privire la alimentația sănătoasă.

Plan de lecție

Prof. Alexandra Ion-Soare
Liceul Teoretic Costești, Aregș

Disciplina : Consiliere si orientare

Clasa: a IX-a

Data.....

Tipul lecției/activității: gestionarea conflictelor

Resurse utilizate: Material printat, Videoproiectorul, laptopul

Scop:

La finalul orei, elevii clasei a IX-a C vor demonstra că pot să reacționeze adecvat în cazul unui conflict

Obiective:

- La finalul orei, elevii vor fi capabili să definească, folosind cuvintele proprii, noțiunea de conflict
- La finalul orei, elevii vor putea enumera 3 cauze ale conflictelor care apar în clasă
- La finalul orei, elevii vor fi capabili să menționeze cel puțin o strategie de rezolvare a conflictelor și una de prevenire a acestora
- La finalul orei, elevii vor fi capabili să dea exemple, printr-un joc de rol, de strategii de rezolvare a conflictelor

Metodologie

Voi folosi:

- Dezbateră
- Explicația
- Jocul educativ
- Învățarea prin cooperare

Evaluare/Feedback:

- Jocul de rol
- Dezbateră
- Panoul colaborativ (www.padlet.com)

Activități:

1. Elevii vor viziona scurt-metrajul "Distances"

<https://www.onf.ca/film/distances/>

2. După vizionarea filmului, vor povesti pe scurt despre ce a fost vorba în el. Ideea principală este cea a unui conflict între colegi de muncă, apărut pe fondul unei lipse de comunicare. Sunt sugerate, totodată și câteva piste pentru rezolvarea/aplanarea conflictelor.

3. Vom discuta despre cauzele conflictelor. Brainstorming: de ce apar conflictele între elevi:

Piste posibile: diferențe de intenții și interese, percepția eronată privind comportamentul celor din jur, prejudecăți, stări afective, incompatibilități între persoane, valori diferite, comunicare inefficientă, competiție, etc.

4. Modalități de prevenire și aplanare a conflictelor. Reflectând la filmul pe care l-au urmărit, elevii pot desprinde cel puțin o cale de rezolvare a stăii conflictuale. Altele, vor fi descoperite pe baza unui brainstorming.

Piste posibile:

- comunicare asertivă
- descriere a comportamentului, fără a judeca și persoana
- empatia
- reglajul emoțiilor anterior începerii discuției
- deschidere și ascultare activă
- mesaje de tip „eu”, centrate pe cum se simte cel ce vorbește și nu pe presupuziții care îl privesc pe celălalt

5. Despre stiluri de negociere sau de abordare a conflictelor. Elevii lucrează în echipe și pentru fiecare stil de abordare a conflictelor propus de profesor,

gandesc o frază –tip

Compromisul „.....”
Renunțarea
Colaborarea
Evitarea
Umorul
Apelarea la un mediator

6. Sa punem în practică! Elevii trag la sorți bilețele cu diferite situații ce descriu conflicte. Vor fi grupe cate 2-3 elevi, iar fiecare interpretează un rol, conform situației descrise în bilețel.

7. Feedback:

Folosind platforma www.padlet.com elevii vor scrie ce le-a plăcut din toate activitățile orei, menționând 3 idei pe care le-au reținut și le consideră importante.

Plan de lecție

Prof. Ionică Mihaela Delia
Clubul Copiilor Costești, Aregș

Disciplina Dans modern

Clasa a - V a

Data: 31 Mai 2021

Tipul lecției/activității: Lecție de învățare

Resurse utilizate: Elevii de la cercul de dans modern

Costume

Calculator

Scop: Realizarea cu ușurință a unei linii coregrafice

Obiective : 1. Să utilizeze corect elementele învățate
2. Să deosebească complexitatea unei mișcări față de alta

3. Să îmbine mișcările cu muzica

4. Să recunoască mișcările din pașii de dans, ritmul, tempoul

5. Să evite accidentelor și nesincronizarea cu muzica

Metodologie: Am folosit metoda demonstrației, explicației și procedeul pe bucăți

Evaluare/Feedback: Activitatea a avut loc individual, pe perechi și pe grupe.



Plan de lecție

Prof. Istrate Gabriela
Școala Gimnazială “Prof. Emil Negoită”, Miroși, Argeș

Disciplina: Matematică

Data: 15 martie 2021

Clasa: a V– a

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Frații zecimale

TITLUL LECȚIEI: Împărțirea fracțiilor zecimale finite la un număr natural nenul TIPUL LECȚIEI: dobândire de noi cunoștințe

SCOPUL LECȚIEI: formarea deprinderilor elevilor de a calcula împărțirea unei fracții zecimale finite la un număr natural nenul și de a rezolva probleme practice adecvate.

COMPETENȚE GENERALE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE:

CG 3. Utilizarea algoritmilor și a conceptelor matematice pentru caracterizarea locală sau globală a unei situații concrete

3.3 Alegerea formei de reprezentare a unui număr rațional pozitiv și utilizarea de algoritmi pentru optimizarea calculului cu fracții zecimale

CG 5. Analiza și interpretarea caracteristicilor matematice ale unei situații problemă

5.3 Interpretarea matematică a unor probleme practice prin utilizarea operațiilor cu fracții zecimale și a ordinii efectuării operațiilor

Competențe derivate: pe parcursul orei elevii vor dobândi următoarele competențe: - aplică algoritmul de împărțire a unei fracții zecimale la un număr natural;

- efectuează împărțiri de fracții zecimale la 10, 100, 1000, ...

- analizează și rezolvă probleme practice în care intervin împărțiri.

Metode și procedee: explicația, exercițiul, conversația, problematizarea, metoda ȘTIU / VREAU SĂ ȘTIU / AM ÎNVĂȚAT.

Mijloace de învățământ: manual, fișe de lucru, poster

Evaluare/Feedback: rezolvarea exercițiilor din fișa de lucru, modalitatea de rezolvare. Evaluare orală.

LA CUMPĂRĂTURI:



Plan de activitate

Prof. Corina Violeta Motrun
Liceul Tehnologic Costesti, Argeş

Disciplina: Educație antreprenorială

Clasa: X/ XI

Data: 25.05.2021

Tipul lecției/activității: Aplicație practică

Resurse utilizate: materiale promotionale, video proiector, laptop

Scopul și sarcinile educative ale Firmei de Exercițiu se realizează prin:

- Simularea proceselor de lucru dintr-o întreprindere;
- Realizarea unei legături nemijlocite între teorie și practică;
- Aplicarea în practică a cunoștințelor din diverse unități de curs și module de studiu;
- Cooperarea între elevi;
- Acționarea în situații neobișnuite.

Obiectivul general al învățării prin firma de exercițiu îl reprezintă dezvoltarea spiritului antreprenorial, prin: · familiarizarea elevilor cu activitățile specifice unei firme reale · simularea operațiunilor și proceselor economice specifice mediului real de afaceri · perfecționarea limbajului de afaceri · dezvoltarea de competențe și atitudini necesare unui întreprinzător dinamic: creativitate, gândire critică, rezolvarea de probleme, luare de decizii, asumarea responsabilității, lucrul în echipă, inițiativă, perseverență, auto-organizare și auto-evaluare a resurselor individuale, flexibilitate.

Obiectivele specifice ale aplicării acestei metode de învățare se referă la:

- dezvoltarea spiritului antreprenorial al elevilor din învățământul profesional și tehnic
- facilitarea trecerii absolvenților învățământului profesional și tehnic de la școală la viața activă
- dezvoltarea spiritului antreprenorial al adulților prin programele de formare profesională continuă

Metodologie:

Activități propuse:

Selectarea elevilor cu aptitudini antreprenoriale

Îndrumarea activității practice a elevilor și implicarea elevilor în activitate

Elevii vor realiza lucrări practice: catalog de produse, pliante, afișe, cărți de vizită, materiale promoționale etc.

Înscrierea online a firmelor de exercițiu participante

Organizarea târgului firmelor de exercițiu

Realizarea expoziției de standuri

Prezentarea produselor

Jurizarea, pe baza criteriilor de evaluare, a firmelor de exercițiu participante

Prezentare PowerPoint a activităților desfășurate

Se lucrează în echipă - lucru care face apel la calități precum responsabilitate, capacitate organizatorică, exactitate, precizie, acuratețe, pricepere de a rezolva conflicte;

- Se aplică în practică cunoștințe din diverse domenii: contabilitate, drept, informatică, științe sociale, finanțe și altele, astfel că activitatea în cadrul unei Firme de Exercițiu solicită o muncă și o calificare suplimentară și independentă;
- Se studiază și se aplică normele stabilite pentru activitatea firmelor reale (legi, hotărâri de guvern, instrucțiuni și altele). Profesorul trebuie să fie la curent cu toate modificările din domeniu;

□ Prin simularea de situații reale, elevii fac cunoștință cu scopurile specifice întreprinderii, cu structura ei organizatorică, cu conexiunile existente și fișa postului. Acest lucru impune profesorul să mențină legături strânse cu întreprinderea parteneră cu obiect de activitate asemănător (dacă aceasta există);
Evaluare/Feedback:

Evaluarea se va realiza asupra:

- Comportamentului social al elevilor;
- Competențelor organizatorice;
- Rezultatelor și documentației elaborate etc

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Mureșan Georgeta Monica
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Plan de activitate extracurriculară „Sunt alături de tine”

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa a X-a D

Data: anul școlar 2020-2021

Tipul lecției/activității: consiliere

Resurse utilizate: cutia cu bilete, platforma Classroom

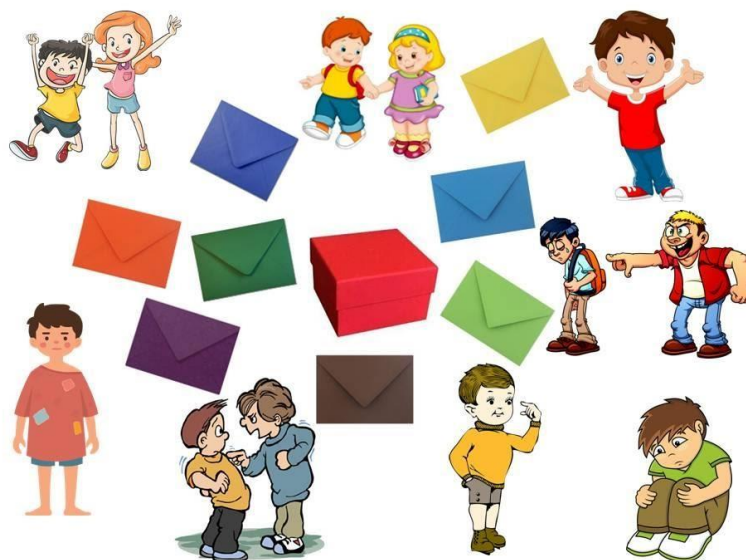
Scop: Dezvoltarea empatiei la elevii clasei a X-a D

Obiective: Deprinderea, de către cei 26 de elevi ai clasei a X-a D, până la sfârșitul anului școlar 2020-2021, a obiceiului de a nu-i mai judeca pe ceilalți, ca un prim pas în dezvoltarea empatiei, prin derularea activității „Sunt alături de tine!”

Metodologie: conversația, explicația, problematizarea, studiul de caz

Evaluare/Feedback: Analiza răspunsurilor date de elevi

Prin derularea activității „Sunt alături de tine!” se urmărește dezvoltarea empatiei la elevi. Pentru realizarea acestui obiectiv diriginta a propus următoarea activitate, care se va derula pe parcursul întregului an școlar: la începutul orei de Consiliere și orientare fiecare elev va depune, într-o cutie specială, un bilețel (anonim) în care va descrie, pe scurt, ce l-a nemulțumit în timpul săptămânii trecute (la școală sau în afara școlii). La sfârșitul orei, fiecare elev va extrage un bilețel (la întâmplare), va analiza problema descrisă încercând să se pună în situația celui care a scris bilețul, iar până a doua zi va posta pe platforma Classroom (la disciplina Consiliere și orientare) o soluție pentru problema respectivă, argumentat.



Este important ca bilețelele să fie anonime deoarece elevii trebuie să se concentreze pe găsirea de soluții pentru probleme, fără a fi influențați de sentimentele pe care le poartă persoanei care a scris biletul. În plus, elevii care scriu vor fi mai deschiși în a-și destăinui problemele.

Bineînțeles, și ceilalți elevi pot veni cu completări și soluții la problema respectivă.

Sigur că pentru cazurile dificile este nevoie de ajutorul specialiștilor (psiholog, Poliție etc.).

Obiectivul final este acela de a dezvolta empatia la elevi, de a învăța elevii să nu-i mai judece pe ceilalți ci să se pună în situația lor și să găsească soluții optime, constructive pentru rezolvarea problemelor.

Pe lângă dezvoltarea empatiei, elevii vor căpăta încredere în ei văzând că celor din jur (colegilor) le pasă și chiar încearcă să îi ajute.



Plan de lectie

Prof. Nicolae Florentina Gabriela
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Disciplina : Cultura si Civilizatie Engleza

Clasa: a X-a

Data: 31.05.2021

Tipul lecției/activității: prezentare de noi continuturi

Resurse utilizate: umane (elevi, cadru didactic), materiale (calculator, laptop)

Scop: -Dezvoltarea sentimentului de empatie culturala

- Familiarizarea cu cele trei tipuri de comunicare (verbala, paraverbala si non-verbala)

Obiective:

sa identifice stari emotionale

sa aiba o reactie emotionala adecvata la materialul vizionat si audiat

sa exprime si sa argumenteze puncte de vedere

Metodologie: conversatia, problematizarea, jocul de rol

Evaluare/Feedback: manifestarea dorintei de a identifica stari emotionale ale altor personaje/ personalitati ; implicarea activa in derularea activitatii

Activitati: in prima etapa elevii asculta (fara suport video) povestea regelui Macbeth, dupa care sunt implicati intr-o activitate de alegere a raspunsului corect (itemi cu alegere multipla) care le solicita sa identifice starea emotionala a personajelor din poveste, bazandu-se doar pe limbajul paraverbal al

acestora;

ulterior, elevii sunt implicați în vizionarea filmului ; după aceea li se solicită reevaluarea fișei de lucru de la exercitiul anterior , luând în calcul atât gesturile, cât și mimica personajelor.

Fiecarui elev i se solicită să interpreteze personajul lui preferat din această poveste și ulterior să argumenteze alegerea făcută



Plan de lecție

Prof. Nicolae Gheorghe
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa :a IX-a

Data: 26.03-2021

Tipul lecției/activității : Mixta

Tema: Sunt un cetățean responsabil?

Resurse utilizate: tabla și creta, documente, ilustrații, calculatorul, videoproiectorul, laptopul, flipchart, markere, fișe de lucru.

Scop: Dezvoltarea spiritului civic și conștientizarea elevilor cu privire la importanța acțiunilor acestora asupra mediului în care trăiesc.

Obiective:

- ✓ dezvoltarea respectului față de sine și față de ceilalți;
- ✓ dezvoltarea atitudinilor civice la elevi;
- ✓ conștientizarea elevilor cu privire la importanța propriilor acțiuni asupra mediului în care trăiesc;

✓ implicarea elevilor în acțiuni de voluntariat.

Metodologie: conversația euristică, creionul magic, ciorchinele, învățarea prin descoperire, problematizarea, studiul de caz, învățarea prin cooperare (în grup), metoda colajului, jocul didactic, turul galeriei.

Evaluare/Feedback: Conștientizarea elevilor cu privire la importanța propriilor acțiuni asupra mediului în care trăiesc.

Profesorul precizează tema activității de astăzi -Sunt un cetățean responsabil? și competențele ce trebuie atinse până la sfârșitul ore.

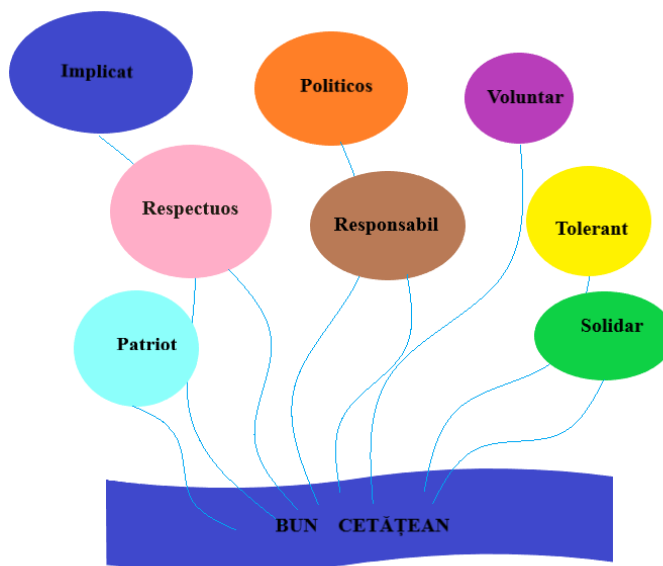
Se notează titlul lecției pe flip-chart

Se inițiază o discuție asupra termenului bun cetățean

Se pune în mișcare o prezentare Power Point, în care sunt prezentate informații despre calitățile unui „bun cetățean,,.

Profesorul cere elevilor să sintetizeze într-un cuvânt opinia lor prin care să definească termenul de „bun cetățean,,.

Se notează pe flip-chart sub forma unei scheme ce înțeleg elevii prin „Bun cetățean”.



Plan de lecție

Prof. Nicolae Gherghina

Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa : IX C

Data: 26.05-2021

Tipul lecției/activității : Mixta

Tema: Meserii uzate moral și meserii actuale

Resurse utilizate: tabla și creta, documente, ilustrații, calculatorul, videoproiectorul, laptopul, flipchart, markere, fișe de lucru.

Scop : Cunoașterea meseriilor spre care să își orienteze cariera

Obiective:

- ✓ definirea termenilor de *meserii uzate moral și meserii actuale*;
- ✓ enumerarea principalelor surse de informare cu privire la caracteristicile profesiilor, instituțiile universitare de formare profesională;
- ✓ caracterizarea unor *meserii actuale*;
- ✓ identificarea aptitudinilor necesare pentru a practica unele meserii.

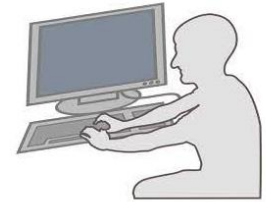
Metodologie: conversația euristică, creionul magic, ciorchinele, învățarea prin descoperire, problematizarea, studiul de caz, învățarea prin cooperare (în grup), metoda colajului, jocul didactic, turul galeriei.

Evaluare/Feedback: elevi reușesc să ierarhizeze, pe o piramidă, meseriile în funcție de nivelul studiilor necesare pentru a putea profesa anumite meserii:

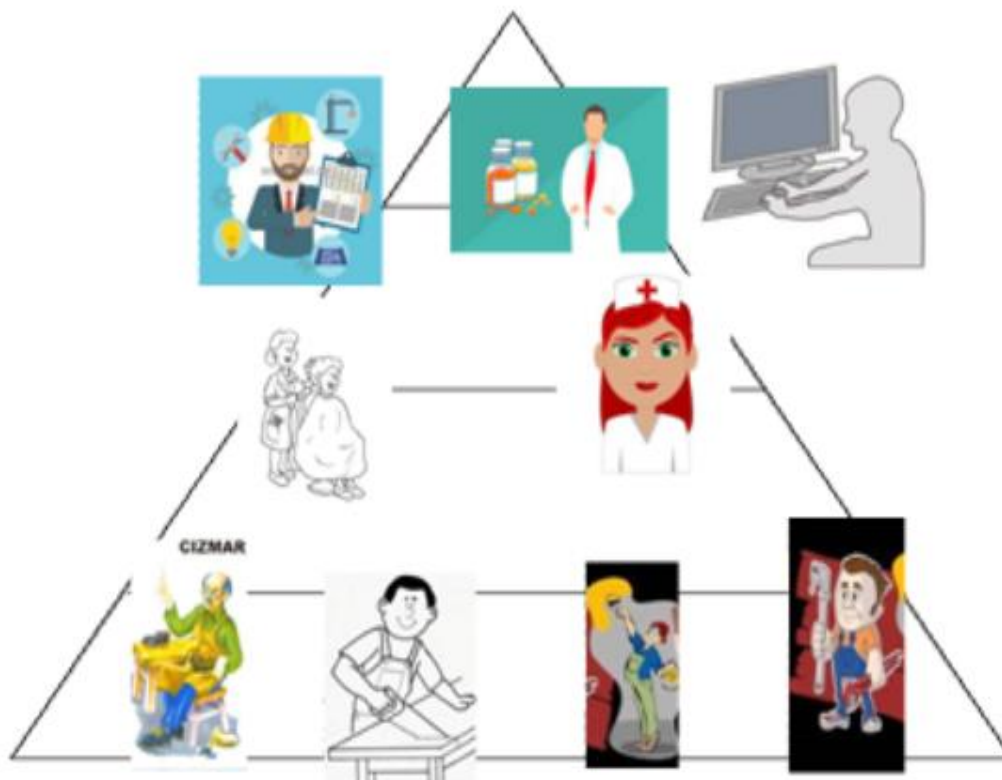
Elevii vor fi grupați. Se prezintă fiecărei grupe câte o fișă de lucru și imagini cu diferite meserii. Fiecare grupă va selecta din fișă meseriile care sunt actuale/care nu se regăsesc la bursa locurilor de muncă, corespunzător cerinței: grupați meseriile următoare după criteriul meserii actuale/ meserii uzate moral.

Pe baza fișei de lucru 1 rog liderii grupurilor să treacă răspunsurile găsite pe tablă, realizându-se astfel un ciorchine pe tema meseriilor.

Explic sarcina de lucru: „Ierarhizați pe o piramidă următoarele meserii în funcție de nivelul studiilor necesare pentru a putea profesa anumite meserii. Expuneți concluziile.”



Fișa de lucru



Alegeți o meserie actuală și precizați:

- domeniul de activitate:.....
- motivația alegerii: nevoia de
- aptitudini necesare pentru a o profesa:

Plan de lecție

Prof. Niță Maria Daniela
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa a II-a C

Data: 24.05.2021

Tipul lecției/activității: extracurriculară- consolidare

Resurse utilizate: fotografii

Scop: ridicarea nivelului de conștientizare al elevilor în privința modului de interacțiune cu colegii lor în situații sociale, de a îmbunătăți abilitățile de comunicare

Obiective:

- ✓ Să își identifice propriile sentimente;
- ✓ Să își înțeleagă trăirile emoționale;
- ✓ Să își asume răspunderea lor;
- ✓ Să conștientizeze nevoile emoționale proprii.

• Metodologie:

Folosirea inteligentă a emoțiilor înseamnă:

- Stăpânirea impulsurilor emoționale;
- Receptivitate la sentimentele celuilalt;
- Citirea emoțiilor celorlalți;
- Asigurarea echilibrului emoțional personal;
- Gestionarea și negocierea conflictelor;
- Păstrarea relațiilor interpersonale pozitive.

JOC

Ghici ce s-a întâmplat?

Se utilizează o fotografie care ilustrează o situație de viață (cineva primește un cadou sau un trofeu, de pildă). Copiii vor povesti ce intuiesc ei că s-a întâmplat înainte de momentul imortalizat și ce acțiuni cred că s-ar putea petrece în continuare.

Acest joc este excelent pentru dezvoltarea logicii și a imaginației, precum și a capacității de empatie și a intuiției. Copilul este ajutat să își imagineze povestea în cât mai multe detalii.

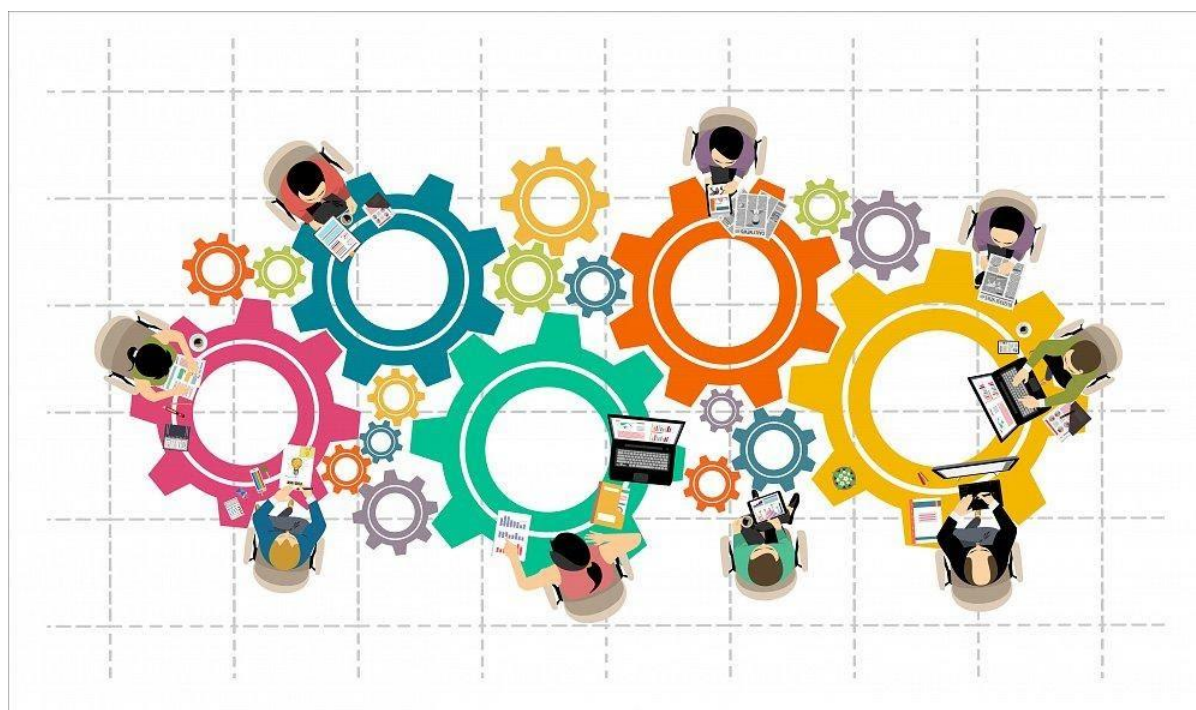
Această activitate a fost concepută pentru a folosi o serie de exemple practice și activități cu joc de rol, în care elevilor li se cere să se gândească la un scenariu prezentat, să genereze răspunsuri la scenariu și apoi să discute cum l-ar face să se simtă pe protagonist fiecare din variantele respective.

Evaluare/Feedback

La finalul activității, elevilor li se va cere să participe la o discuție de grup, ceea ce va permite profesorului să evalueze nivelul de înțelegere a subiectelor discutate, iar elevilor să reflecteze asupra ceea ce au învățat și să problematizeze pe seama conținutului.

Ai încredere în tine!

**Asertivitate
Comunicativitate
Implicare
Creativitate
Empatie**



Plan de lecție

**Prof. Nițu Mihaela
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș**

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa I A

Data: 24.05.2021

Tipul lecției/activității: predare

Resurse utilizate: stilouri și hârtie pentru ca elevii să completeze exercițiile detaliate mai jos; o tablă albă și markere

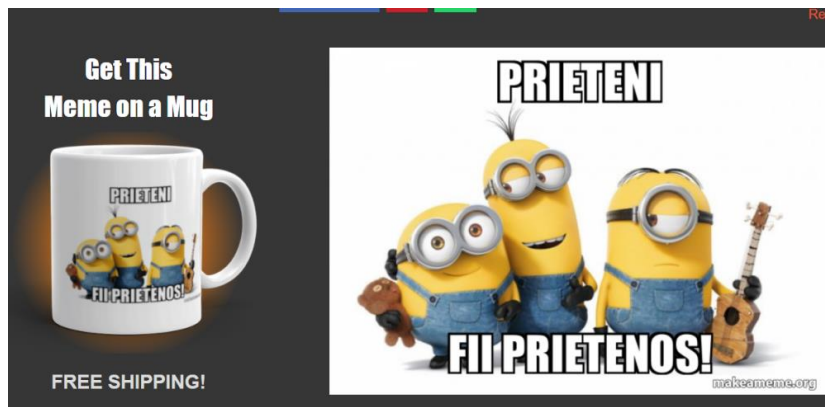
Scop: ridicarea nivelului de conștientizare al elevilor în privința modului de interacțiune cu colegii lor în situații sociale, de a îmbunătăți abilitățile de comunicare pentru a fi mai asertivi dar non-agresivi și de a dezvolta abilitățile de rezolvare a conflictelor.

Obiective:

- Recunoașterea abilităților de care au nevoie pentru a fi comunicatori eficienți.

- Folosirea abilităților de comunicare asertive pentru a se apăra și a-și susține părerile pentru a nu deveni victime ale bullying-ului.

- Utilizarea abilităților de care au nevoie pentru a rezolva eficient conflictele.



Metodologie:

Este important ca elevii să înțeleagă că ar trebui să fie asertivi în relațiile sociale ca să nu devină victime de care se profită, dar ar trebui să fie învățați, în egală măsură, să stea la distanță și să evalueze situația socială înainte de a reacționa. Această atitudine este indicată pentru:

- A nu reacționa exagerat și a nu-și risca siguranța;
- A nu cauza un conflict personal cu cealaltă parte;
- A stabili o delimitare între a fi asertiv și a fi agresiv;
- A nu fi percepuți ca agresori prin atitudinea lor (agresivă).

Pentru acest motiv, această activitate a fost concepută pentru a folosi o serie de exemple practice și activități cu joc de rol, în care elevilor li se cere să se gândească la un scenariu prezentat în prima lecție, să genereze trei răspunsuri la scenariu și apoi să discute cum l-ar face să se simtă pe protagonist fiecare din variantele respective. În a doua lecție, elevilor li se cere să conceapă ei singuri un scenariu de joc de rol pentru a-i ajuta să se concentreze pe modul în care ar reacționa la un conflict, pe cauza conflictului dintre ei și pe mijloacele cele mai eficiente de rezolvare a conflictului. La finalul fiecărei activități, elevilor li se va cere să participe la o discuție de grup, ceea ce va permite profesorului să evalueze nivelul de înțelegere a subiectelor discutate iar elevilor să reflecteze asupra ceea ce au învățat și să problematizeze pe seama conținutului.

Evaluare/Feedback

Elevii sunt rugați să reflecteze la rolul pe care l-au jucat în jocul de rol și cum s-au simțit când conflictul a fost rezolvat. Apoi sunt rugați să scrie pe scurt, despre cum i-a făcut conflictul să se simtă, cum s-au simțit după ce s-a găsit rezolvarea și ce abilități au folosit pentru a ajunge la rezolvare.

Plan de lecție

Prof. Stănculescu Magdalena

Școala Gimnazială "Prof. Emil Negoită", Miroși, Argeș

Disciplina - Fizică

Clasa a VI a

Data - 23.05.2021

Subiectul: Circuitul electric simplu – experiment

Tipul lecției/activității- dobândirea de noi cunoștințe, formare de priceperi și deprinderi

Resurse utilizate:

Umane – elevii clasei a VI a

Spațiale – sala de clasă

Temporale – 50 min

Informaționale: Programele școlare pentru clasa a VI-a, aprobată prin ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017

Manualul de fizică pentru clasa a VI-a , Mihaela Garabet, Raluca Constantineanu, Gabriela Alexandru - editura Didactică Și Pedagogică

Scop - dobândirea de noi cunoștințe despre electricitate și formarea deprinderii de a realiza un circuit electric simplu

Obiective:

O1 Să rezolve corect exercițiile de pe fișa de lucru;

O2 Să identifice elementele componente ale unui circuit electric simplu;

O3 Să realizeze un circuit electric simplu prezentând etapele de realizare și desenul acestuia;

O4 Să identifice posibilități practice de aplicare a cunoștințelor teoretice dobândite prin studiul fizicii ;

O5 Să enumere regulile ce trebuie respectate pentru a preveni electrocutarea.

O6. Să participe activ și eficient la realizarea sarcinilor de lucru, orale sau scrise.

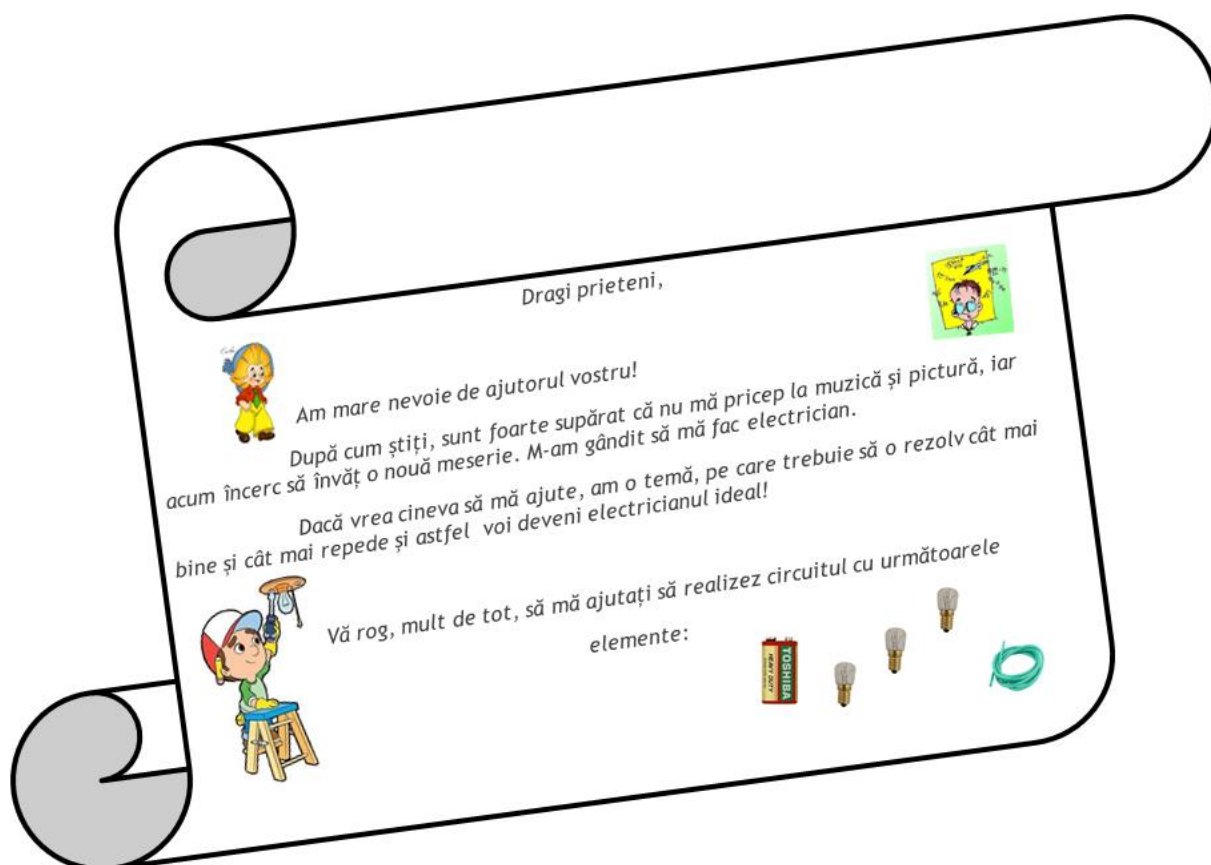
Metodologie:

a) Metode și procedee: conversația, explicația, problematizarea, demonstrația, experimentul, Știu-Vreau să știu-Am învățat, exercițiul, jocul didactic.

b) Mijloace de învățământ: manualul, baterii, becuri, conductori, tabla magnetică, conductoare de legătură, întrerupătoare, fișe de lucru;

c) Forme de organizare: frontal, individual, în perechi, în echipe.

Evaluare/Feedback: Conversația, problematizarea, jocul didactic, posterul



Plan de lecție

Prof. Telescu Violeta
Liceul Tehnologic Costești, Aregș

Sentimente și emoții

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a IX-a A

Data: 08.06.2021

Tipul lecției/activității: Formare de abilități

Resurse utilizate:

procedurale: - metode și procedee: conversația, problematizarea, exemplul, observația sistematică, dialogul, jocul de rol

forme de organizare: frontal, individual, pe grupe de câte doi elevi

materiale: bandă de demarcație și stegulețe cu Complet adevărat și Complet fals, fișă pentru activitatea *Așezați-vă pe linie*, scurte scenarii pentru jocul de rol

Scop: Să descifreze corect sentimentele și emoțiile altor persoane

Obiective: La încheierea lecției elevii vor fi capabili:

Să utilizeze un vocabular adecvat și extins cu privire la expresia emoțiilor în timp ce participă la activitatea „Așezați-vă pe linie”

Să identifice caracteristicile diferitelor emoții în ei înșiși și în ceilalți în timp ce lucrează în grupuri

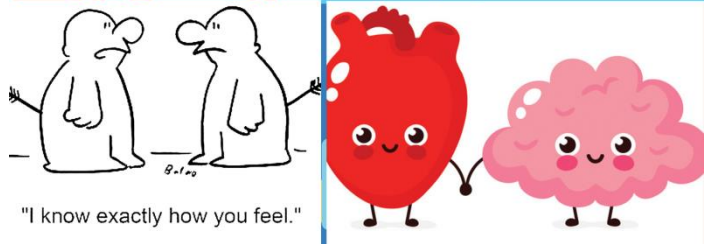
Metodologie:

1. Sala de clasă este pregătită în prealabil cu linie tip bandă pe podea și scaune care se pot muta.
2. Elevilor li se reamintește despre lecția anterioară *Roata emoțiilor* în care s-au explorat pe ei înșiși și propriile emoții.
3. Profesorul dirigențe arată că lecția este despre câștigarea inteligenței emoționale atunci când elevii au de-a face cu relațiile lor personale, indiferent dacă acestea sunt cu membrii familiei, cu un prieten sau cu cineva cu care se întâlnesc.
4. Li se explică elevilor că vor începe cu o activitate numită „Așezați-vă pe linie”, unde li se va cere să-și împărtășească opinia cu privire la o serie de afirmații care au legătură cu relațiile și emoțiile. Explicați că veți spune o afirmație și vor trebui să decidă cât de adevărată sau falsă este acea afirmație pentru ei, plasându-se pe linie undeva între Complet adevărat și Complet fals.
5. Rugați elevii să numere de la 1 la 5 și să rețină numărul pe care l-au spus.
6. Solicitați elevilor cu numărul 1 să se ridice. Citiți o declarație și cereți elevilor să se poziționeze pe linie în funcție de gândurile lor.
6. Rugați acei elevi să le explice celorlalți elevi cu nr. 1 de ce și-au ales locul pe linie și să încerce să-i convingă pe ceilalți să se mute cu ei. Dacă acest lucru nu funcționează, rugați ceilalți elevi din clasă să adreseze întrebări pentru nr.1. folosind vocabularul din lecția anterioară.
7. Urmează întrebări pentru elevii cu numărul 2, elevii cu nr. 1 mutându-se la locurile lor. Se continuă în acest mod până se termină și cei cu nr.5.
8. După ce s-a terminat activitatea „Așezați-vă pe linie”, purtați o discuție rapidă despre cum a fost activitatea pentru elevi. I-a surprins ceva? Au existat dezacorduri puternice? Care a fost cea mai dificilă declarație?

9. Întrebați elevii dacă știu cuvântul empatie și semnificația acestuia. Explicați definiția, cu ajutorul posterului, pentru a vă asigura că toți elevii înțeleg. Întrebați: „De ce ar putea fi important să avem empatie pentru ceilalți? Ce rol crezi că joacă empatia în relațiile noastre cu ceilalți?”



10. Apoi, atribuiți parteneri. Explicați elevilor că, acum că au avut experiență vorbind în mod activ despre propriile perspective și sentimente, vor participa la jocul de rol cu partenerii lor, interpretând un scenariu și răspunzând cu empatie.



11. Învățați elevii acești pași pentru implicarea activă pentru a arăta empatie.

12. Oferiți fiecărei perechi de elevi un scenariu scurt care ilustrează o experiență comună a tinerilor. Cereți elevilor să își îndeplinească scenariul. Elevul 1 își asumă rolul persoanei cu problema, iar Elevul 2 își asumă rolul de empatizator.

13. După jocul de rol, restul elevilor ar trebui să pună întrebări pentru a urmări modul în care Elevul 1 a arătat emoțiile din scenariu și a răspuns la întrebări, precum și modul în care Elevul 2 a arătat empatie Elevului 1.

Evaluare/Feedback:

Ca evaluare informală, cereți elevilor, folosind eseul de 5 min. să explice cum s-ar putea simți dacă ar fi într-o situație descrisă și ce ar face în continuare. Rugați elevii să explice în propriile lor cuvinte importanța dezvoltării și afișării empatiei în relațiile interumane.

Așezați-vă pe linie - FIȘĂ

Complet adevărat ----- Complet fals

1. Este ușor de știut cum se simte o persoană pe baza limbajului său corporal.
2. Majoritatea oamenilor sunt mulțumiți de viața lor.
3. Îmi este greu să exprim ce simt față de alți oameni.
4. Este ușor pentru membrii familiei să se înțeleagă.
5. De cele mai multe ori mă simt ca și cum nimeni nu înțelege prin ce trec.
6. Persoanele care vorbesc tare nu sunt de încredere și sunt atât de false.
7. Nu poți avea încredere în oamenii liniștiți.
8. Când sunt supărat, simt că îmi pot exprima sentimentele în fața altora.
9. Oamenii vor petrece timp cu mine numai dacă sunt fericit tot timpul.
10. Femeile sunt mai emoționale decât bărbații.
11. Bărbații nu ar trebui să plângă.

Proiect didactic

Prof. Zaman Florentina
Liceul Teoretic Costești, Argeș

Clasa :a IX-a A

Data : 27.05.2021

Timp : 50 minute

Disciplina: Consiliere și orientare

Unitatea de învățare: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Subiectul: Inteligența emoțională

Tipul lecției: Consiliere de grup

Scopul: Dezvoltarea conștiinței de sine și formarea deprinderilor de interacțiune socială

- Competențe generale, valori și atitudini

-Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării personale.

-Dezvoltarea abilităților interpersonale necesare în școală, în familie, în grupul de prieteni și în carieră.

-Relaționare pozitivă cu sine și ceilalți.

-Valorizarea relațiilor interpersonale.

- Competențe specifice

2.2. Aplicarea tehnicilor de management al emoțiilor. Analizarea strategiilor pentru dezvoltarea emoțională și socială.

- Standarde de conținut

Pași pentru managementul emoțiilor. Tehnici de autocontrol emoțional.

Inteligența emoțională.

- Concepte

Managementul emoțiilor – practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață

Emoție

Anxietate

Inteligența emoțională

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, dezbateră, munca independentă

Mijloace și materiale: tabla, test de inteligență emoțională, fișe de lucru 1, 2.

Bibliografie:

” Inteligența emoțională ”- Daniel Goleman, Curtea Veche, București, 2001.

”Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere”- Adriana Băban, Cluj Napoca, 2011

SCENARIUL DIDACTIC

<i>1.Moment organizatoric</i>	Organizarea clasei în vederea desfășurării activității Verificarea existenței resurselor materiale
--	---

	(2 minute)
2.Captarea atenției și sensibilizarea elevilor	<p>Creierul uman funcționează pe suport electric și chimic. Emoțiile sunt reacții complexe, atât la nivel psihologic (ce gândim), dar și la nivel biologic (ce simțim), produse ca urmare a eliberării de hormoni și substanțe chimice în creier. Emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și de a le exprima verbal.</p> <p>Inteligența emoțională redefineste imaginea despre lume și om și reprezintă abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți. Aceasta ne ajută să comunicăm eficient cu ceilalți și să rezolvăm conflictele ce pot apărea în cadrul relațiilor interpersonale.</p> <p>(3 minute)</p>
3.Anunțarea temei și a obiectivelor	<p>Profesorul scrie titlul lecției pe tablă și prezintă obiectivele.</p> <p>(1 minut)</p>
4.Desfășurarea activității	<p>Secvența 1 (10 minute)</p> <p>Elevilor li se explică semnificația conceptelor de „emoție” și „anxietate”.</p> <p>„Emoția” reprezintă o stare afectivă intensă, de durată relativ scurtă, însoțită frecvent de modificări în starea și funcționarea organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate.</p> <p>„ Anxietatea” este o stare afectivă patologică caracterizată prin neliniște psihomotorie, teama nedeslușită, fără obiect, sau legată de presentimentul unui pericol iminent sau insucces - este însoțită de reacții vegetative multiple. Termenul vine de la latinescul „angor” care înseamnă „situație încordată, de maximă încordare.</p> <p>Anxietatea comportă trei caracteristici principale: presentimentul unui pericol vag și iminent; reacții psihice variate (senzatie de sufocare, palpitații, transpirație, uscarea gurii, vertije, tremurături, tulburări de tranzit), impresia penibilă a neputinței sau slăbiciunii în fața pericolului, fiecare simptom întărind sentimentul de punere în gardă.</p> <p>Psihologii au definit starea de anxietate prin trei modalități: „Frica existențială, legată de întrebările de ordinul „ce vom face în viitor?”, „ce caut eu aici?”, „care este sensul vieții?” care apar într-un anumit moment al vieții noastre și care nu își găsesc răspunsul atât de ușor.</p> <p>EXERCITIU:</p> <p><i>Elevii sunt întrebați care sunt sursele lor de emoții negative dar și pozitive, ce situații le declanșează stări afective pozitive precum satisfacție, mulțumire, fericire și ce situații le declanșează emoții negative precum: teamă, neliniște, simptome vegetative (transpirație, roșeață, palpitații etc.).</i></p> <p>Secvența 2 (15 minute)</p> <p>Anxietatea legată de performanță și de evaluare este destul de frecventă la adolescenți și aceștia descriu experiențele de acest gen ca fiind foarte apăsătoare.</p> <p>Să ne gândim la ziua în care a trebuit sa prezentați o lucrare în fața clasei, acolo, în fața tuturor, toți ochii erau spre voi, profesorul vă analiza și el din cap până în</p>

	<p>picioare ca să vă poată evalua. Probabil că în acele momente ai avut următoarele simptome: tot corpul ți-a tremurat, la fel și vocea, ți s-a uscat gura, ai avut senzații de vomă, te-au trecut toate transpirațiile, ai avut palpitații, a început să te mănânce pielea, ai simțit că ți se taie respirația, ai început să nu mai vezi bine, etc. Ce s-a întâmplat? Ai avut o stare de anxietate.</p> <p>Având în vedere faptul că situațiile în care suntem evaluați sau vom fi evaluați sunt foarte frecvente este necesară implementarea unui program de pregătire emoțională pentru examene. Înainte de un examen, nivelul de anxietate mărit, poate afecta: capacitatea ta de a memora, atât de a stoca, reține dar și de recuperare a informației; capacitatea de concentrare; capacitatea de percepere și codificare iar ca și consecință, prezența anxietății nu permite o bună pregătire și poate provoca de asemenea blocaje în timpul examenului.</p> <p>Anxietatea apare pe fondul problemelor personale, externe, academice, schimbărilor de personalitate, din cauza dezorganizării, a presiunilor și așteptărilor din partea celorlalți etc.</p> <p>Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de anxietate apoi li se prezintă câteva moduri de a înfrunța anxietatea. (Fișa de lucru 1, care le rămâne elevilor pentru studiu individual).</p> <p>Secvența 3(15 minute)</p> <p>Pentru a identifica capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți se aplică un Test de inteligență emoțională elaborat de Daniel Goleman, autorul cărții „Inteligența emoțională”. Testul este adaptat de Mihaela Rocco și constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații sau scenarii în care se poate afla o persoană. Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situația respectivă, iar pe altă parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări.</p>
<p>5.Asigurarea feed-back-ului</p>	<p>Se discută cu clasa rezultatele la test și se accentuează faptul că, cu cât scorul este mai mare ,cu atât au o capacitate mai mare de utilizare a inteligenței emoționale în cadrul comunicării și cooperării cu ceilalți - în timp ce scorurile mici le pot indica nevoia de a dezvolta aceste competențe.</p> <p>De asemenea se precizează faptul că a comunica eficient utilizând inteligența emoțională presupune competențe sociale: buna cunoaștere a limbajului corporal și abilități de ascultare activă; nivel ridicat de empatie: preluare și interpretare corectă a stărilor emoționale ale celor din jur și conștientă politică: permite detectarea și valorificarea relațiilor profunde ce se stabilesc între oameni.</p> <p>Inteligența emoțională se manifestă la nivel interpersonal și poate fi dezvoltată prin diverse programe, precum <u>Smart Emotions</u>.</p> <p>(3 minute)</p>
<p>6.Încheierea lecției</p>	<p>Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate, se recompensează elevii activi.</p> <p>Temă pentru studiu individual: ” Dacă vrei să fii rege”.</p>

Fișa de lucru 1.

Moduri de a înfrunța anxietatea

- Înainte să începem studiul, trebuie să ne deconectăm de problemele noastre personale, apoi să **vizualizăm mental motivația noastră** de carieră și abia apoi începem studiul;
- Să învățăm ce e **relaxarea**: exerciții simple de respirație, meditația, vizualizarea frumuseții lumii – care nu au efect doar asupra corpului, ci și a minții
- Un **somn bun și o alimentație sănătoasă**: dacă vrei ca mintea și corpul vostru să fie puternice pentru a face față provocărilor vieții, dormiți atât cât aveți nevoie; alimentați-vă corect, alegeți fructe și legume cât mai multe și cât mai diversificate. Faceți sport pentru a vă oxigena celulele astfel încât organismul să funcționeze la capacitatea maximă;
- **Gândirea pozitivă este** o modalitate foarte bună de a ne ține mintea departe de gândurile ce ne provoacă anxietate și de a ne concentra pe ceea ce este bun, frumos și pozitiv în viața noastră.
- **Petrecerea timpului liber cu prietenii și familia**, organizarea activităților împreună cu cei dragi pentru a vă bucura de suportul și sprijinul lor. Dacă ceva nu merge cum doriți sau sunt aspecte ale vieții care vă dau bătăi de cap vorbiți despre acestea cu cineva care știe să asculte și căruia îi pasă. Veți afla că nu sunteți singuri.
- **Petreceți timp în natură**, o plimbare în parc sau o ieșire în aer liber vă poate încărca bateriile. Alegeți un loc în care vă simțiți în siguranță și relaxat.
- Eficientizarea tehnicilor de învățare. **Modalități de a învăța**: *Planificare*: loc, ambianța, materiale, zile, materii, ore de pauză; *Metode*: citire rapidă, lecturare, subliniere, scheme, rezumat, revizuire.
- **În momentul examinării** este importantă relaxarea respirației, și eliminarea credințelor iraționale „nu știu nimic”, „voi lua notă mică”, „voi fi corigent”. Începe testul prin a răspunde la un subiect pe care îl stăpânești mai bine pentru a-ți reduce starea de neliniște care îți blochează memoria. Organizează-ți timpul pentru a răspunde la toate întrebările. Scrie-ți propria rețetă: de fiecare dată când ai examen notează sau ține minte ce ai făcut și cum te-ai descurcat, și găsește astfel o modalitate eficientă de a învăța și de a te descurca la evaluări.

Fișa de lucru 2.

Chestionar Inteligență Emoțională

Sunt prezentate zece situații (scenarii) în care se poate găsi orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret, răspundeți pe baza a ceea ce ați fi vrut să faceți în realitate, nu cum credeți dvs. că trebuie să fie răspunsul. Pentru aceasta, veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

- 1. Sunteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic într-o parte și alta. Ce faceți ?**
 - a. Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței;
 - b. Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiuni în caz de pericol;
 - c. Câte puțin din a) și b);
 - d. Nu observați nimic.
- 2. Mergeți în parc cu un grup de copii de patru ani. O fetiță începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți ?**
 - a. Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema;
 - b. Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea;
 - c. Îi spuneți cu o voce blândă să nu plângă;
 - d. Încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca.
- 3. Imaginați-vă că sunteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți ?**

- a. Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul;
- b. Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs;
- c. Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri, la care notele dumneavoastră sunt mai mari;
- d. Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari.

4. Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. Cincisprezece persoane la rând v-au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?

- a. Vă spuneți: „Ajunge pentru azi”, sperând că veți avea mai mult noroc mâine;
- b. Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări;
- c. Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați;
- d. Găsiți altceva de lucru.

5. Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?

- a. Nu-l luați în seamă - este numai o glumă;
- b. Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație;
- c. Vorbiți pe față, pe loc, spunând că asemenea glume sunt nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră;
- d. Îi sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea.

6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți ?

- a. Îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic ;
- b. Încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care îi plac foarte mult sau care îl interesează.
- c. Îi dați dreptate, considerând, la fel ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața;
- d. Îi relatați că și dumneavoastră vi s-a întâmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur spitalul de urgență.

7. Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenu) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și, în focul furiei, recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Este cel mai bun lucru de făcut?

- a. Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția;
- b. Opriți cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră;
- c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rândul său iertare;
- d. Vă opriți un moment, vă adunați gândurile și, apoi, vă precizați punctul dumneavoastră de vedere.

8. Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sâcâitoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți ?

- a. Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei;
- b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei;
- c. Începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete;
- d. Începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (*brainstorming*), încurajând pe să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cât de fantastică pare.

9. Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?

- a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să-l tulbure;
- b. Îl duceți la un psihiatru de copii;
- c. Îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încât să-și poată înfrânge frica;

d. Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oameni și situații noi.

10. Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat și în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfârșit, v-ați hotărât să începeți. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul. Ce faceți?

- Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi;
- Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele);
- Exersați numai când, în mod real, aveți dispoziție ;
- Încercați exerciții care sunt cu mult peste abilitățile dumneavoastră.

Chestionar Inteligența Emoțională – Interpretare

Modul de notare și interpretare a răspunsurilor la testul de inteligență emoțională constă în a aduna punctele corespunzătoare celor patru variante de răspuns de la cei zece itemi, după care se raportează punctajul obținut la etalon.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	20p	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	0	20p	0	0	20p	0

Până la 100 p – punctaj sub medie
100 p-125 p – punctaj mediu
125 p-175 p – punctaj peste medie
200 p – excepțional.

Plan de activitate practică

Prof. Popescu Ramona Ionela
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina: CDL-Tehnologii floricole

Clasa: a X-a D

Data: 24.05.2021

captivantă pentru elevi pentru a-i ajuta în procesul de învățare și pentru a dobândi competențele tehnice specifice modulului „Tehnologii floricole”. Obiective:

- realizarea unei legături nemijlocite între teorie și practică;

- aplicarea în practică a cunoștințelor din diverse unități de curs și module de studiu; - dezvoltarea abilităților și atitudinilor de creativitate și adaptare a elevilor în vederea depășirii diferitelor situații apărute în timpul desfășurării stagiului de pregătire practică la agentul economic exten; - dezvoltarea laturii emoționale în mediul real de muncă, prin interacțiune umană; - dezvoltarea capacității de a colabora cu ceilalți dar și aceea de a cunoaște și gestiona propriile emoții.

Metodologie

Activități propuse:

Îndrumarea elevilor în desfășurarea activităților practice.

Prin intermediul acestor situații reale de muncă, elevii fac cunoștință cu scopurile specifice întreprinderii agricole (serele de flori), cu structura ei organizatorică, cu conexiunile existente și fișa postului. Acest lucru impune ca profesorul să mențină legături strânse cu întreprinderea parteneră.

Evaluare/Feedback:

Evaluarea se va realiza asupra:

- Comportamentului social al elevilor;
- Competențelor organizatorice;
- Rezultatelor obținute, etc.

Tipuri:

Evaluarea formativă (continuă), se desfășoară pe tot parcursul instruirii practice, se realizează prin verificări sistematice pe parcurs, prin secvențe relativ mici. Se urmăresc rezultatele obținute și procesul prin care s-au obținut pentru a-l putea ameliora pe parcurs, scurtându-se perioada dintre evaluare și îmbunătățirea activităților practice.

Evaluarea sumativă este o evaluare de bilanț (finală), se realizează la intervale mari de timp (la finalul unei competențe din cadrul modulului), determinând aprecieri finale asupra rezultatelor elevilor. Rezultatele acestei evaluări pot fi utilizate pentru formularea unor măsuri privind organizarea și desfășurarea procesului de instruire practică.

Activitățile practice desfășurate în afara țării au o contribuție majoră la cultivarea inteligenței emoționale a elevilor noștri. Este foarte important să încercăm ca, pe lângă cunoștințe și abilități, să dezvoltăm și inteligența emoțională a elevilor noștri.

Prin astfel de activități ajutam elevii sa-și construiască inteligență emoțională deoarece inteligența emoțională este un proces care nu se încheie niciodată. Dezvoltarea personală continuă, cât și maturitatea noastră emoțională derivă din felul în care ne raportăm la experiențele și provocările de care avem parte.

Credităm foarte mult abilitățile cognitive, uitând că mediul real înseamnă în primul rând interacțiune, iar de calitatea relațiilor cu ceilalți depinde de cele mai multe ori calitatea vieții noastre.

Rezultatele unor cercetări (vezi Goleman, Inteligența emoțională) au arătat că dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă nu doar pentru rezultatele școlare ci și pentru o viață de succes!

Plan de lecție

Prof. înv. primar-Negrițoiu Claudia Daniela
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa: a II-a A

Data: 12.05.2021

Tipul lecției/activității: formare de abilități și atitudini prin comunicare

Resurse utilizate: fișe de lucru, creioane colorate

Scop: stimularea copiilor în direcția unei exprimări emoționale dechise, autentice, spontane, în diverse situații de viață

Obiective:

O1- să identifice sentimentele personajelor;

O2- să-și exprime propriile sentimente, emoții;

O3- să stabilească comportamentul adecvat într-o relație de prietenie, prezentându-și prietenul

Metodologie:

Joc: „Așa Da, așa Nu!

Prietenii ...

Au încredere în tine.

Nu îți spun întotdeauna adevărul.

Își respectă promisiunile.

Nu îți cer scuze dacă au greșit.

Sunt sinceri.

Încearcă să te păcălească.

Te sprijină în tot ceea ce faci.

Își vorbesc urât.

Se ajută unii pe alții.

Se joacă împreună.

Îți sunt alături la bine și la greu.

Te învață de rău.

Prietenia

de Grigore Vieru

Un prieten – știți voi oare? –

E comoara cea mai mare!

Omul fără de prieteni

E ca bradul fără cetini.

Ca ogorul fără apă,

Ca o mână fără altă.

Un prieten, ia aminte,

JURNALUL MEU – CEL MAI BUN PRIETEN

Evaluare/Feedback:

Ce credeți că este prietenia?

Cum dovedeți voi că sunteți un bun prieten? Dar prietenul vostru?

Elevii primesc o fișă de lucru și vor completa ciorchinele Dacă prietenia ar fi: un fruct/ un anotimp/ un animal/ o floare.....care ar fi?

Se propune jocul “Stafeta Darurilor”. Fiecare copil se gândește la un dar pe care l-ar oferi unui coleg. Va motiva răspunsul și va da ștafeta mai departe. Apoi, elevii se vor deghiza în “Micii detectivi”, ei vor trebui să descopere mesajul secret: **PRIETENIA ESTE O COMOARA**”

Resurse bibliografice:

„Programa școlară pentru disciplina DEZVOLTARE PERSONALĂ” (2013). Aprobata prin ordin al Ministrului-Nr. 3418/19.03.2013;

Cucoș C. , -coordonator, „Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice”, Editura „Polirom”, Iași 1998 ;

Plan de lecție

Prof. Barbu Florica
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina Consiliere și orientare

Clasa a IX-a D

Data.....

Tipul lecției/activității Gestionarea conflictelor

Resurse utilizate Laptop, videoprojector, materiale, fișe de lucru, mingi, markere Scop

-conștientizarea de către elevi a necesității respectării anumitor reguli în aplanarea rapidă a conflictelor zilnice

-Obiective

-la sfârșitul acestei lecții elevii vor fi capabili să definească noțiunea de conflict -să identifice cauzele unui conflict

-să propună soluții aplicabile de aplanare a unui conflict

-să-și dezvolte capacități consultative, pentru a-i sfătui și pe ceilalți cum să-și rezolve conflictele Metodologie

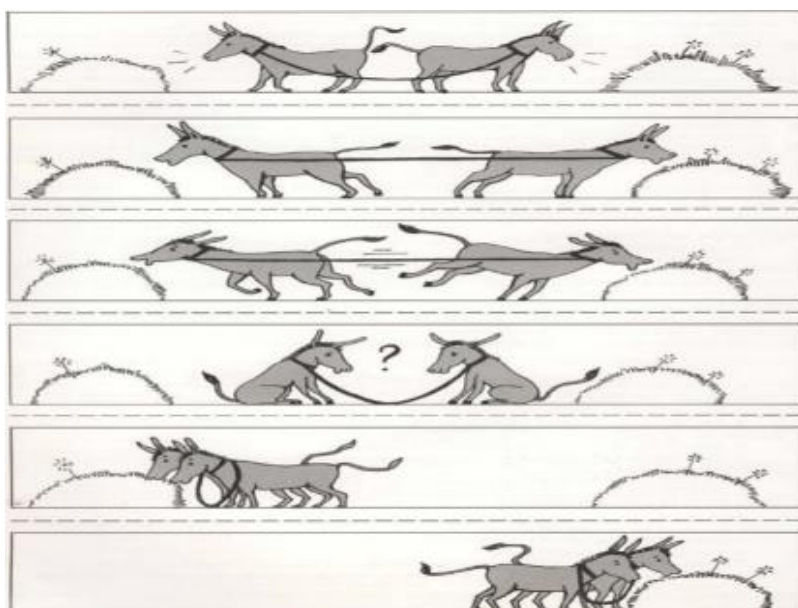
Se vor folosi: dezbaterea, conversația, jocul de rol, studiul de caz, învățarea prin cooperare Evaluare/Feedback

-jocul de rol

Activitatea- MINGIILE

Observă. Citește. Îndeplinește!

Se explică participanților importanța acestui exercițiu referindu-se la obiectivele lui. Se împarte fiecărui participant câte o fișă cu un tip de instrucțiuni, spunându-le să țină în secret conținutul fișei



Se anunță începerea exercițiului și se spune participanților să urmeze instrucțiunile primite, fără a se consulta cu colegii

Fișa 1 Plasează toate mingiile în coșul din fața clasei

Fișa 2 Plasează toate mingiile în coșul de lângă ușă

Fișa 3 Plasează toate mingiile pe catedră

După derularea exercițiului, li se arată elevilor imaginea cu măgărușii și li se pun mai multe întrebări

Există elemente comune între acțiunea din imagine și acțiunea de pe fișe?

Considerați că a fost realizată sarcina? Există un câștigător?

Ai observat că cineva a încălcat regulile jocului?

Credeți că existau posibilități pe parcursul exercițiului ca acesta să fie realizat?

Sunt posibile mai multe soluții:

1. Aranjarea tuturor mingiilor în coșul din fața clasei

2. Plasarea consecutivă întâi în coșul din fața clasei, apoi în cel de lângă ușă, pe urmă pe masa profesorului

3. Nerespectarea condițiilor exercițiului prin punerea a câte 1/3 din scaune lângă ușă, 1/3 la tablă și 1/3 în cerc

4. Nerespectarea totală a instrucțiunilor

Se cere elevilor să identifice situațiile care au apărut (agresivitate, conflict)

Se identifică cât mai multe cuvinte ce se asociază cu cuvântul conflict

Se prezintă apoi un material ppt despre –cauzele conflictului, tipuri de conflicte, modalități de prevenire

Se propune un studiu de caz în care elevii sunt rugați să identifice problema, să empatizeze cu personajele, să propună soluții și să elaboreze un plan de acțiune.

La final se vizionează povestea „Broscuței țestoase Tobias” ca reper în gestionarea unui conflict

Resurse bibliografice:

-<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VIII>

[a/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/Uy5DLiBBUIMgTEICUkg/](https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VIII/a/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/Uy5DLiBBUIMgTEICUkg/)

-Ghid de bună practică – Școala Incluzivă, Casa Corpului Didactic Ialomița, Slobozia 2019 -Gabriela

Bîzîitu- Poveste terapeutică

Activitate extracurriculară

Prof. Deonise Corina
Liceul Tehnologic Nr. 1, Mărăcineni, Argeș

Clasa a IX-a

Data 03.06.2021

Tipul activității: artistico-plastică

Resurse utilizate: "Povestea lui Piky - picătura de apă", pliante, cretă colorată, curtea școlii, laborator.

Scop: Dezvoltarea abilităților de comunicare între elevi

Obiective:

- antrenarea elevilor în procesul comunicativ și modalități de intensificare a interacțiunilor elev-elev în planul schimbului informațional și interpersonal;
- stimularea învățării prin cooperare.

Metodologie: conversația, colaborarea

Evaluare/Feedback:

Cu ocazia, sărbătoririi "Majoratului lui Piky"- mascota societății "SC Apă canal 2000 SA", în cadrul parteneriatului și Proiectului Educațional "Piky", în săptămâna 31 mai – 4 iunie 2021, am desfășurat activități educaționale despre apa și mediul înconjurător.

Elevii au avut libera alegere a activităților. Astfel, au ales să realizeze desene pe asfalt și să participe la

alte activități în care să conștientizeze importanța apei și protejarea mediului înconjurător și totodată să fie marcată aniversarea celor 18 ani de când Piky le-a fost și le este alături învățându-i să folosească rațional apa și să respecte natura.

Scopul acestor activități a fost realizarea unor lucrări comune care să le dezvolte abilităților de comunicare între ei. Împărțindu-și sarcinile de lucru în mod achitabil, au devenit maleabili unii cu alții, au comunicat



permanent și-au avut la final satisfacția lucrului bine făcut în colectivitate. Pe parcursul desfășurării activităților propuse, elevii s-au ghidat după Motto-ul: "Omul singur are foarte puțină putere și este ca un Robinson părăsit: numai împreună cu ceilalți el este ceva și poate ceva." (Arthur Schopenhauer), insuflat și de mine, în calitate de cadru didactic coordonator și partener al acestor activități.

Lucru în echipă întotdeauna ne înobilează sufletele cu empatie și respect față de cei din jurul nostru.

Adresa societății "SC Apă canal 2000 SA" de a

Resurse bibliografice: desfășura activități educaționale despre apă și mediul înconjurător, sub genericul "Majoratul lui Piky".



Lucru în echipă:

Inițiativă – Conlucrare – Reușită

Motto:

"Omul singur are foarte puțină putere și este ca un Robinson părăsit: numai împreună cu ceilalți el este ceva și poate ceva."

(Arthur Schopenhauer)

Plan de lecție

Prof. Irimia Daniela Elisabeta
Școala Gimnazială Nr.1 Costești, Argeș

Disciplina- Educație civică

Clasa: a IV-a A

Data: 07.06.2021

Tipul lecției/activității: predare

Resurse utilizate: instrumente specifice activității frontale, rechizite, computer

Scop: ridicarea nivelului de conștientizare al elevilor în privința modului de interacțiune cu colegii lor în situații sociale, de a îmbunătăți abilitățile de comunicare pentru a fi mai asertivi dar non-agresivi și de a dezvolta abilitățile de rezolvare a conflictelor.

Obiective:

- ✓ Recunoașterea abilităților de care au nevoie pentru a fi comunicatori eficienți;
- ✓ Folosirea abilităților de comunicare asertive pentru a se apăra și a-și susține părerile pentru a nu deveni victime ale bullying-ului;
- ✓ Utilizarea abilităților de care au nevoie pentru a rezolva eficient conflictele.

Metodologie: Este important ca elevii să înțeleagă că ar trebui să fie asertivi în relațiile sociale ca să nu devină victime de care se profită, dar ar trebui să fie învățați, în egală măsură, să stea la distanță și să evalueze situația socială înainte de a reacționa.

Această atitudine este indicată pentru:

- A nu reacționa exagerat și a nu-și risca siguranța;
- A nu cauza un conflict personal cu cealaltă parte;
- A stabili o delimitare între a fi asertiv și a fi agresiv;
- A nu fi percepuți ca agresori prin atitudinea lor (agresivă).

Pentru acest motiv, această activitate a fost concepută pentru a folosi o serie de exemple practice și activități cu joc de rol, în care elevilor li se cere să se gândească la un scenariu prezentat în prima lecție, să genereze trei răspunsuri la scenariu și apoi să discute cum l-ar face să se simtă pe protagonist fiecare din variantele respective. În a doua lecție, elevilor li se cere să conceapă ei singuri un scenariu de joc de rol pentru a-i ajuta să se concentreze pe modul în care ar reacționa la un conflict, pe cauza conflictului dintre ei și pe mijloacele cele mai eficiente de rezolvare a conflictului. La finalul fiecărei activități, elevilor li se va cere să participe la o discuție de grup, ceea ce va permite profesorului să evalueze nivelul de înțelegere a subiectelor discutate iar elevilor să reflecteze asupra ceea ce au învățat și să problematizeze pe seama conținutului.

Evaluare/Feedback

Elevii sunt rugați să reflecteze la rolul pe care l-au jucat în jocul de rol și cum s-au simțit când conflictul a fost rezolvat. Apoi sunt rugați să scrie pe scurt, despre cum i-a făcut conflictul să se simtă, cum s-au simțit după ce s-a găsit rezolvarea și ce abilități au folosit pentru a ajunge la rezolvare.

Plan de lecție

Prof. Dogaru Nicuța Aura
Colegiul Național de Informatică ”Matei Basarab”, Râmnicu Vâlcea

Disciplina Dezvoltare personală

Clasa a II-a

Data 20 mai 2021

Tipul lecției/activității – mixtă

Resurse utilizate: manual, fișe de lucru, filmulețe, planșe, imagini, instrumente digitale

Scop Dezvoltarea competențelor de empatie în rândul elevilor din clasa II-a

Obiective: Creșterea abilităților de identificare a emoțiilor de bază în rândul a 25 de elevi de clasa a II-a, prin două activități de dezvoltare personală, până la vacanța de vară

Metodologie: În cadrul activităților elevii vor viziona două videoclipuri și vor lucra în 5 echipe câte o fișă, corespunzătoare celor 5 emoții de bază, așezându-le succesiv în concordanță cu evoluția emoțională din videoclip.

Evaluare/Feedback: prezentarea proiectelor/materialelor pe echipă + intervenții verbale, pentru corecții, cadru didactic este doar mediator;

Exemplu de feedback: - Ați comunicat și colaborat foarte bine între voi, fișa este reușită, dar consider că trebuia să dați mai multe exemple, să asociați imaginea cu starea potrivită, însă munca în echipă a fost constructivă, eficientă, pot să mă bazez pe voi!

IDENTIFICĂ EMOȚIA, EMPATIA!

Plan de activitate

Prof. Bercea Camelia
Grădinița cu Program Prolungit Nord 1, Râmnicu Vâlcea

Disciplina : Domeniul om și societate

Clasa : Grupa mare

Data : 06.06.2021

Tipul lecției/activității : mixtă

Resurse utilizate : imagini, prezentări power point, borcan, pom-pom diferit colorate

Scop : Copiii sunt încurajați să înțeleagă emoțiile și acțiunile proprii, dar și ale celorlalți

Obiective :

- să denumească emoțiile de bază
- să identifice faptele bune pe care le fac zi de zi
- să colaboreze între ei pentru realizarea sarcinilor primite zilnic

Metodologie:

După organizarea spațiului educațional, copiii vor “ citi” împreună cu educatoarea câteva imagini cu emoții reprezentative ,pe care ei le trăiesc zi de zi (bucurie, tristețe, supărare, mânie,...). Se vor purta discuții cu privire la modalitățile de a ne schimba starea emoțională cu ajutorul colegilor noștri sau al doamnei și, mai ales, despre cât de important este să ne ajutăm în realizarea sarcinilor de zi cu zi, în așa fel încât să realizăm multe fapte bune. Pentru fiecare faptă bună făcută de copiii din grupă , ei vor pune un pom-pom în borcanul veseliei, urmând ca la umplerea borcanului să organizăm împreună o petrecere surpriză.

Evaluare/Feedback : Activitatea a avut un real succes , copiii au fost încântați să își valorifice zi de zi faptele bune prin umplerea borcanului cu pom-pom și mai ales colaborând unii cu alții zi de zi. Fericirea a fost cuvântul de zi de zi.



Afiș CANVA

Plan de lecție

Prof. înv.primar-Roman Elena Bianca
Școala Gimnazială Sat Gura Văii, Comuna Bujoreni, Vâlcea

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa: a II-a

Data: 24.11.2020

Tipul lecției/activității: mixtă

Resurse utilizate: emoticoane, fotografii din ziare și reviste cu diverse persoane, în situații cât mai diferite, creioane colorate, hârtie colorată.

Scop: identificarea de către elevi a emoțiilor.

Obiective:

-dezvoltarea abilităților emoționale ale elevilor;

-recunoașterea emoțiilor în scopul dobândirii unei capacități empatice;

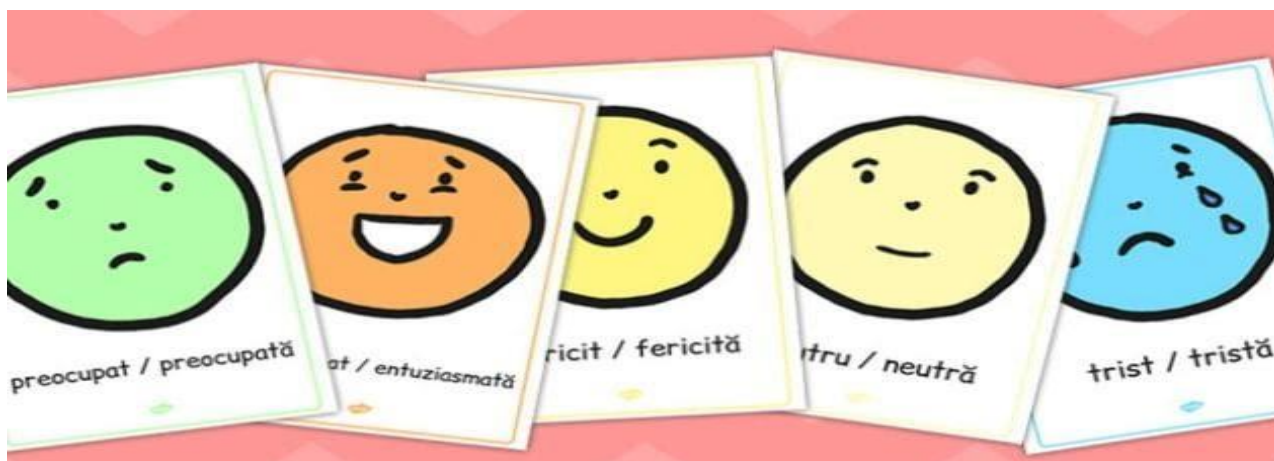
Metodologie:

Folosim o hartă oarbă și anunțăm elevii că trebuie să așezăm pe harta respectivă personajele decupate din ziare și reviste, dar nu la voia întâmplării, ci așa după cum se simt ei în momentul în care au fost fotografiați. Pentru fiecare personaj notăm emoția, apoi întrebăm: Câți dintre voi s-au simțit vreodată fericiți?; Ce ați simțit în acele momente?;

Evaluare/ Feedback: - Confecționarea de emoticoane;

- Fișă de evaluare: Pe o coloană se află chipurile unor băieți și ale unor fete, fiecare exprimând una dintre emoțiile învățate. Elevii trebuie să le recunoască și să le imite.

Feedback: Ați comunicat și colaborat foarte bine între voi, fișa de evaluare a fost bine realizată, dar consider că trebuie să dați mai multe exemple, să asociați imaginea/ poza cu starea potrivită, însă munca individuală și în echipă a fost constructivă, eficientă, pot să mă bazez pe voi!



Resurse bibliografice:

<https://www.didactic.ro/>

Plan de lecție

Prof. Ionescu Ana Maria
Școala Gimnazială, sat Valea Mare, Oraș Băbeni

Disciplina: Educație civică + Limba și literatura română

Clasa: a IV-a

Data: 10.iun.2021

Tipul lecției/ activității – activitate integrată

Resurse utilizate: manual, fișe de lucru, materiale video educative, planșe, imagini, instrumente digitale.

Scop: Dezvoltarea competențelor de empatie în rândul elevilor din clasa a IV-a

Obiective: Creșterea abilităților de identificare a emoțiilor de bază în rândul a 25 de elevi de clasa a IV-a, prin două activități de dezvoltare personală, până la vacanța de vară

Metodologie: În cadrul activităților, elevii vor viziona două videoclipuri și vor lucra în 5 echipe câte o fișă, corespunzătoare celor 5 emoții de bază, așezându-le succesiv în concordanță cu evoluția emoțională din videoclip.

Evaluare/ Feedback: prezentarea proiectelor/ materialelor pe echipă + intervenții verbale; pentru corecții, cadrul didactic este doar mediator.

****Exemplu de feedback:**

Ați comunicat și colaborat foarte bine între voi, fișa este reușită, dar consider că trebuia să dați mai multe exemple, să asociați imaginea cu starea potrivită, însă munca în echipă a fost constructivă, eficientă, pot să mă bazez pe voi!



Surse:

<http://psiho-connect.ro/psihoterapie/wp-content/uploads/2017/03/ce.gif>

<https://youtu.be/JwfdeMrWQGA>

https://youtu.be/II66TeL_04c

<https://youtu.be/OrWpV5wa0Jo>

<https://youtu.be/hUh9VE2xSss>

<https://youtu.be/fUa9uQSUAdY>

Plan de lecție

Prof. Barbu Marcela
Colegiul Național „Mircea cel Bătrân”, Râmnicu Vâlcea

Disciplina : Limba franceză

Clasa : a X-a

Data : 5 iunie 2021

Tipul lecției/activității : Mixtă

Resurse utilizate : Imagine

Clip : <https://www.youtube.com/watch?v=17GUz8Ua4Gw>

fiche apprenant, téléphone portable/ordinateur, vidéoprojecteur, paroles du clip

Scop : Deducerea din context a înțelesului unor elemente necunoscute dintr-un mesaj audiat

Objective : Objectifs communicatifs : -exprimer ses émotions, ses ressentis

-donner des conseils

-donner des indications

Objectifs socio-linguistiques : - relever les activités de loisirs

-employer l'impératif pour donner des conseils et des indications

Objectifs inter-culturels : - découvrir un chanteur français

- s'informer sur les loisirs et les sorties en France

Metodologie :

Evaluare/Feedback :

Parcours « Classe Inversée »

Avant la séance en présentiel:

Distribuer la fiche apprenant. Préciser aux apprenant·e·s qu'ils·elles doivent se connecter sur Internet ; suivre le lien donné sur la fiche ; visionner la vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=NWliSO1Le4s>

Réaliser les activités sur la fiche.

À la séance suivante : Présenter le corrigé des activités 1 à 3 (vidéoprojecteur) . Les apprenant·e·s peuvent vérifier leurs réponses en classe ou à la maison. L'enseignant·e peut, s'il·elle le souhaite, circuler dans les rangs ou récupérer les fiches apprenant.

Continuer l'activité en classe, en présentiel/ et ou en ligne avec une partie des élèves

1. Mise en route

Présentation du document „Les émotions”.

Question : Quelle émotion associez-vous à chaque image ?

2. Découverte du document

a. on fait regarder la vidéo sans le son jusqu'à la minute 2 :10' et on demande aux élèves de noter les activités de la jeune fille.

b. on fait regarder encore une la vidéo sans le son jusqu'à la 2 :10'et on demande aux élèves de noter les états d'âme de la jeune fille.

Mise en commun

3. Compréhension détaillée

a. Visionnement de la vidéo la vidéo en entier

Tâche : les élèves complètent oralement les phrases affichées au tableau (vidéoprojecteur)

Dans le parc, un homme assis sur un banc.....

Dans le parc, deux jeunes.....sur le lac.

Dans le parc, un femme en t-shirt rose.....

Dans le parc,font du vélo.

b. Expression orale :

- Quel est l'impact de ces activités sur l'état d'esprit de la jeune fille ?

• Quelle est l'ambiance à la fête ? Quelles émotions éprouve la jeune fille ?

c. Distribution des paroles du clip.

Tâche 1 : Entourez les verbes à l'impératif !

Mise en commun.

• A quoi sert l'emploi de l'impératif dans ce texte ? (donner des conseils)

• Parmi ces conseils, lesquels appliquez-vous ?

d. Visionner une deuxième fois la vidéo

Tâche 2 (par groupe de 2) : - En utilisant des verbes à l'impératif, indique à ton ami joggeur le trajet qu'il peut prendre pour faire du jogging dans Paris (suis le trajet du clip!)

Mise en commun

4. Prolongement - feedback

a) Production écrite : Tu es un coach fameux et tu donnes des conseils sur ton blog à tes clients pour rester en forme et avoir le moral. Tu vas utiliser l'impératif et le vocabulaire des émotions. (80-100 mots)

b) Faites une playlist à vous : - une chanson pour danser

- une chanson pour faire la fête

- une chanson pour travailler

- une chanson qui illustre votre histoire

- une chanson qui colle à votre personnalité



Resurse bibliografice:

<https://www.isjcta.ro/wp-content/uploads/2013/06/Cadrul-European-Comun-de-Referinta-pentru-limbi.pdf>

https://www.google.com/search?q=image+les+%C3%A9motions&rlz=1C1CHBF_enRO766RO766&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=n9rW89a_91lpzM%252Cp-zTPvJrk90UZM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSBIm0RDeLLf6OUMmTZbRQpyH5sKg&sa=X&ved=2ahUKEwiRsb2atf_qAhUyi8MKHTSLDAIQ9QEwDHoECAoQLw&biw=1366&bih=657#imgrc=bq_5UcK5Zi4yaM

<https://www.canva.com/>



Plan de lecție

Prof. Șorlei Elena
Școala Gimnazială, Sat Bodești, Comuna Bărbătești, Vâlcea

Disciplina Dezvoltare personală

Clasa a III a

Data 09.06.2021

Tipul lecției/activității: de consolidare și sistematizare

Resurse utilizate : Creioane, după caz.

Scop: Să înțeleagă că, numai pentru simplu fapt că oamenii sunt diferiți, nu înseamnă că sunt mai buni sau mai răi

Obiective : 1. sa vorbeasca despre diferente

Evaluare/Feedback : Observarea sistematica

Acceptarea de sine

Procedura: 1) Prezentați activitatea, cerând elevilor să își scoată câte un creion cu care scriu de obicei și să îl aducă în fașa clasei. Spuneți-le că veți vorbi despre diferențe și că își vor utiliza creioanele pentru un experiment.

2) Rugați elevii să își examineze cu atenție creioanele, să caute acele caracteristici care i-ar ajuta să își recunoască mai târziu creioanele. Cereți-le apoi să pună toate creioanele într-o grămadă.

3) Amestecați creioanele. Apoi, unul câte unul, elevii își vor căuta creionul.



Discuții

Întrebări referitoare la conținut:

Câți dintre voi ați putut să vă recunoașteți creionul cu ușurință?

Ce caracteristici speciale a deosebit creionul tău de creioanele celorlalți?

Dacă am fi pus împreună oameni, și nu creioane, ar însemna că unii ar fi mai buni decât ceilalți? Dar mai răi?

Pentru că tu sau creionul tău sunteți diferiți, asta înseamnă că sunteți mai buni? Sau mai răi?

Ce probleme ar apărea dacă toți oamenii sau toate lucrurile ar fi identice?

Întrebări de personalizare:

Prin ce te deosebești de ceilalți?

Ce părere ai despre aceste diferențe? Ești bucurat că ești diferit? Te simți bine că ești diferit?

Pentru coordonator: Puneți accent pe ideea că diferențele sunt un lucru bun și pe faptul că nu avem nevoie să ne comparăm cu ceilalți și să presupunem că sunt mai buni sau mai răi decât noi din cauza diferențelor care există.

Plan de lecție

Prof. Angheloiu Elena Narcisa
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a IX-a C

Data: 10.06.2021

Tipul lecției/activității: formare de priceperi și deprinderi

Resurse utilizate: manual, fișe de lucru, filmulețe, planșe, imagini, instrumente digitale

Scop: Dezvoltarea competențelor privind relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare prin manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare în rândul elevilor din clasa IX-a

Obiectiv:

Creșterea abilităților de relaționare armonioasă cu ceilalți prin manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare în cadrul a două lecții de consiliere, în rândul a 27 de elevi de clasa a IX-a până la vacanța intersemestrială

Metodologie: În cadrul celor două lecții de consiliere vor fi desfășurate următoarele activități: exerciții de identificare a 10 activități preferate ce pot contribui la crearea unei stări relaxante

completarea unui „Jurnal al emoțiilor” pentru o zi/o săptămână obișnuită din viața elevilor vizionarea unor secvențe de film pentru identificarea modalităților de autocontrol și autoreglare în diferite situații

punerea în scenă a unor scurte piese de teatru care prezintă situații tensionate părinte elev/profesor despre note, teme, timp liber, jocuri de rol pentru exersarea unor situații în care e necesară amânarea obținerii unor recompense și manifestarea perseverenței în finalizarea unei sarcini mai dificile:

„Nu mă duc la film cu prietenii pentru că am de învățat pentru teză”

Evaluare/Feedback:

identificarea a minim 10 activități preferate ce pot contribui la o stare de relaxare; completarea jurnalului privind gestionarea emoțiilor pentru o săptămână;

identificarea modalităților de autocontrol din secvențele de film vizionate;

amânarea obținerii unor recompense în diferite situații prin jocuri de rol;

Exemplu de feedback:

Nu toți ați completat jurnalul emoțiilor, însă sunt sigură că săptămâna viitoare veți da dovadă de mai multă responsabilitate și conștientizare în rezolvarea sarcinii. Evaluarea va avea în vedere progresul fiecărui elev și va fi realizată atât pe parcursul procesului de învățare, cât și prin evaluare sumativă.

Resurse bibliografice: <https://www.canva.com>



Plan de lecție

Prof. Georgescu Livia
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a X-a

Data: 11.06.2021

Tipul lecției/activității: formare de priceperi și deprinderi

Resurse utilizate: manual, fișe de lucru, filmulețe, planșe, imagini, instrumente digitale

Scop: Dezvoltarea competențelor privind relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare prin manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare în rândul elevilor din clasa IX-a

Obiectiv:

Creșterea abilităților de relaționare armonioasă cu ceilalți prin manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare în cadrul a două lecții de consiliere, în rândul a 27 de elevi de clasa a IX-a până la vacanța intersemestrială

Metodologie:

În cadrul celor două lecții de consiliere vor fi desfășurate următoarele activități:

- ✓ exerciții de identificare a 10 activități preferate ce pot contribui la crearea unei stări relaxante
- ✓ completarea unui „Jurnal al emoțiilor” pentru o zi/o săptămână obișnuită din viața elevilor
- ✓ vizionarea unor secvențe de film pentru identificarea modalităților de autocontrol și autoreglare în diferite situații
- ✓ punerea în scenă a unor scurte piese de teatru care prezintă situații tensionate părinte-elevprofesor despre note, teme, timp liber
- ✓ jocuri de rol pentru exersarea unor situații în care e necesară amânarea obținerii unor recompense și manifestarea perseverenței în finalizarea unei sarcini mai dificile: „Nu mă duc la film cu prietenii pentru că am de învățat pentru teză”



Evaluare/Feedback:

- identificarea a minim 10 activități preferate ce pot contribui la o stare de relaxare;
- completarea jurnalului privind gestionarea emoțiilor pentru o săptămână;
- identificarea modalităților de autocontrol din secvențele de film vizionate;
- amânarea obținerii unor recompense în diferite situații prin jocuri de rol;

**Exemplu de feedback:

Nu toți ați completat jurnalul emoțiilor, însă sunt sigură că săptămâna viitoare veți da dovadă de mai multă responsabilitate și conștiinciozitate în rezolvarea sarcinii.

Evaluarea va avea în vedere progresul fiecărui elev și va fi realizată atât pe parcursul procesului de învățare, cât și prin evaluare sumativă.

Resurse bibliografice: <https://www.canva.com>

Plan de activitate

Prof. Costescu Sanda-Adriana
Școala Gimnazială Voineasa, Vâlcea

Disciplina : Dezvoltare personală

Clasa : a V a

Data: 07.06.2021

Subiectul lecției : emoții de bucurie, tristețe, frică, furie

Tipul lecției/activității : mixtă

Resurse utilizate: diverse obiecte, planșe, imagini

Scop: formarea/ dezvoltarea la elevi de a deprinderii de a recunoaște și a exprima propriile emoții și de a le identifica

Obiectiv

Până la următoarea întâlnire cei 15 elevi ai clasei, prin activități de dezvoltare personală să reușească să recunoască și să identifice emoțiile de bază în situații simple colegiale, amicale sau familiale cât și regulile de comunicare în funcție de acestea.

Metodologie :

În cadrul activității elevii vor lucra în 3 echipe dar și individual pornind de la câteva jocuri (« Palaria emoțiilor, Mingea calatoare, Raspunsul în imagini, Tabloul emoțiilor »)

Evaluare/Feedback : Elevii răspund la întrebări și la provocările jocului. Se coordonează în echipe și dau sfaturi, se ajută reciproc. Prezintă rezultatele activității iar profesorul este doar mediator.



Plan de activitate extracurriculară

Prof. Bădescu Ruxandra Florentina
Școala Gimnazială "Grigore Mihăescu", Grădinița cu Program Prolungit, Vlădești

Disciplina: Domeniul Om și Societate

Grupa mică

Data: martie

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Resurse utilizate: carton colorat, hârtie colorată, șnur de mărțișor, lipici, scoici.

Scop:

Dezvoltarea capacităților de cunoaștere și înțelegere a mediului înconjurător, a tradițiilor și obiceiurilor legate de venirea primăverii;

Stimularea imaginației creatoare și a deprinderilor practice.

Obiective:

- ✓ să confecționeze măștișoare din diferite materiale;
- ✓ să învețe să dăruiască un măștișor și să trăiască cu bucurie aceste moment.

Metodologie:

Desfășurarea activității: Anunțarea preșcolărilor despre activitatea extracurriculară pe care o vom desfășura în această luna. Introducerea în activitate se realizează prin povestirea educatoarei "Legenda Măștișorului". Ascultând povestea, copiii au descoperit multe informații interesante despre măștișoare. Copiii au confecționat măștișoare pentru mămică și bunici.

Evaluare/Feedback: La final, am discutat cu copiii pe marginea a ceea ce au realizat, li s-au pus întrebări despre semnificația zilei de 1 martie. Lucrările au fost expuse pe un panou special amenajat în așa fel încât să poată fi admirate, iar la finalul zilei au oferit mamele aceste măștișoare.

Resurse bibliografice:

Curs "Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă"

Cernea, Maria, „Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ”, în "Învățământul primar" nr. 1 / 2000, Ed. Discipol, București;

Ionescu, M. Chis , - Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001

Preda, Viorica- Metodica activităților instructiv-educative în grădinița de copii, Editura „Gheorghe Cărtu Alexandru, Craiova, 2009



Plan de lecție

Prof. Băiașu Luminița Ileana
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina Consiliere și orientare

Clasa a IX-a A profesională

Data 11.06.2021

Tipul lecției/activității Consiliere de grup/ „Întreabă-ți emoțiile”

Resurse utilizate Patru farfurii de hârtie pentru fiecare elev; markere și creioane, după caz.

Scop :

Dezvoltarea conștiinței de sine și formarea deprinderilor de interacțiune socială

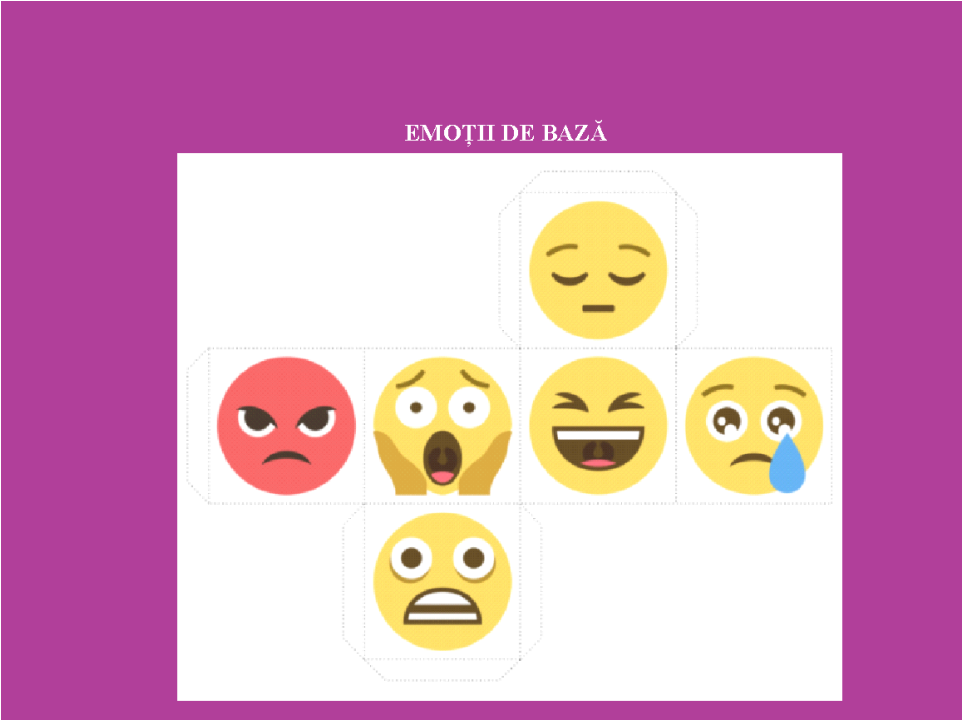
Obiective

Să înțeleagă că oamenii pot să aibă emoții diferite față de același eveniment.

Metodologie.....

Evaluare/Feedback: Observarea sistematică a activității și a comportamentului elevului

SCENARIUL DIDACTIC

1.Moment organizatoric	Organizarea clasei în vederea desfășurării activității. Verificarea existenței resurselor materiale (2 minute)
2.Captarea atenției și sensibilizarea elevilor	Emoțiile sunt reacții complexe, atât la nivel psihologic (ce gândim), dar și la nivel biologic (ce simțim), produse ca urmare a eliberării de hormoni și substanțe chimice în creier. Emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și de a le exprima verbal. Inteligența emoțională redefinește imaginea despre lume și om și reprezintă abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți. Aceasta ne ajută să comunicăm eficient cu ceilalți și să rezolvăm conflictele ce pot apărea în cadrul relațiilor interpersonale. (3 minute)
3.Anunțarea temei și a obiectivelor	Profesorul scrie titlul lecției pe tablă și prezintă obiectivele.(1 minut) Titlul: Întrebă-ți emoțiile Obiectiv: Să înțeleagă că oamenii pot să aibă emoții diferite față de același eveniment.
4.Desfășurarea activității	1) Profesorul cere elevilor să deseneze pe farfuriile primite, fețe care să reprezinte următoarele emoții: bucurie, tristețe, mânie, îngrijorare. 

2) Profesorul explică elevilor că va că va citi câteva situații la care ei se vor gândi și vor încerca să vadă cum s-ar simți ei într-o situație similară.

3) Profesorul citește fiecare din situațiile care urmează, una câte una, indicând elevilor să răspundă la fiecare situație, întorcând cu fața în sus farfuria pe care este desenată fața care arată emoția potrivită.

Înainte să treacă la citirea altei situații, profesorul cere elevilor să verifice cum au răspuns colegii lor. Dacă nu au răspuns toți la fel, profesorul întreabă de ce cred că unii oameni simt diferit în aceeași situație. (De exemplu, unii oameni pot să fie fericiți că ninge, pentru că merg să schieze, în timp ce pe alții ninsoarea poate să îi înfurie, pentru că nu pot să iasă cu mașina din oraș). Lecția continuă cu alte situații, discutând, din nou, răspunsurile.

- În seara asta o să ningă.
- Verii tăi urmează să vină în vizită.
- Părinții te iau la cumpărături după școală.
- Profesorul te ține în clasă în timpul pauzei.
- Nu ai fost ales pentru echipa de fotbal.
- S-ar putea să te muți în alt oraș.
- Prietenul tău se mută.

Discuții:

1. A răspuns toată lumea la o situație prin aceeași emoție? Dacă nu, de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?

2. Crezi că există o situație în care toată lumea ar avea aceleași emoții?

3. De ce crezi că doi oameni ar putea avea emoții diferite în aceeași situație?

Întrebări de personalizare

1) Crezi că este bine să ai emoții diferite de ale altcuiva într-o situație anume? Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva? Dă exemple.

2) Ce ați învățat din această activitate?

Alte activități potrivite:

- - **Gândesc, simt**

Această activitate ilustrează ideea că atunci când modul de a gândi se schimbă sau dispunem de informații noi, și emoțiile se pot modifica. Este important ca elevii să înțeleagă că își pot schimba emoțiile, modificându-și gândurile sau ideile.

- - **Termometrul emoțiilor**

Este nevoie ca elevii să înțeleagă că emoțiile se modifică în timp, din cauză că se maturizează și îi preocupă alte lucruri, pentru că își schimbă modul de a gândi și au alte modalități de a face față problemelor.

- - **Simt, acționez**

Ajutorul acordat copiilor în a înțelege că, dacă au un control mai mare asupra gamei de comportamente manifestate ca urmare a unei emoții au un control crescut asupra propriei vieți.

5.Asigurarea

Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate.

Plan de lecție

Prof. Cheran Mirela
Liceul Tehnologic De Turism -Călimănești

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa a IX- a

Data 10.06.2021

Tipul lecției/activității : consolidare

Resurse utilizate

- procedurale: conversația, observația, descoperirea, analiza, explicația.
- materiale: Patru farfurii de hârtie pentru fiecare elev; fotografii; lipici; markere și creioane, fișă de lucru.
- temporale: 50minute
- umane: 30 elevi

Scop:

să înțeleagă că oamenii pot să aibă emoții diferite față de același eveniment.

Obiective :

- O1: exprimarea emoțiilor de bază în situații variate
O2: să identifice propriile emoții produse de mesajul transmis;
O3: să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale;
O4: să asocieze fiecare fotografie cu emoția transmisă;
O5: să verbalizeze ideile, gândurile față de situațiile de viață prezentate.
O6: să exploreze abilitățile de relaționare cu ceilalți.

Evaluare/Feedback :

alegeți una dintre situațiile prezentate și creați un meme folosind aplicația <https://makeameme.org>

Emoții

”Întreabă-ți emoțiile”

Obiectiv: Să înțeleagă că oamenii pot să aibă emoții diferite față de același eveniment.

Materiale: Patru farfurii de hârtie pentru fiecare elev; fotografii; lipici; markere și creioane, după caz.

Procedura: 1) Cereți elevilor să lipească pe farfuriile primite, fotografiile care să reprezinte următoarele emoții: bucurie, tristețe, mânie, îngrijorare.

2) Explicați-le că veți citi câteva situații la care ei se vor gândi și vor încerca să vadă cum s-ar simți ei într-o situație similară.

3) Citiți fiecare din situațiile care urmează, una câte una, indicând elevilor să răspundă la fiecare situație, întorcând cu fața în sus farfuria pe care este lipita fotografia care arată emoția potrivită. Înainte să treceți la citirea altei situații, cereți elevilor să verifice cum au răspuns colegii lor. Dacă nu au răspuns toți la fel, întrebați-i de ce cred că unii oameni simt diferit în aceeași situație. (De exemplu, unii oameni pot să fie fericiți că este o vreme frumoasă, călduroasă de vară, pentru că merg împreună cu familia la piscină, în timp ce pe alții căldura poate să îi înfurie, pentru că au probleme de sănătate, se circulă în condiții grele în autobuz, este foarte cald în sala de clasă). Continuați cu alte situații, discutând, din nou, răspunsurile.



- Astăzi este o zi toridă de vară.
- În vara aceasta vei merge în vizită la verii tăi din Canada .
- Părinții te iau la cumpărături în fiecare duminică dimineața.
- Profesorul de chimie te ține în clasă în timpul pauzei.
- Nu ai fost ales pentru echipa de proiect Erasmus a școlii.
- S-ar putea să te muți în altă școală.
- Prietena ta se mută în altă țară.

Discuții:

1. A răspuns toată lumea la o situație prin aceeași emoție? Dacă nu, de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?
2. Crezi că există o situație în care toată lumea ar avea aceleași emoții?
3. De ce crezi că doi oameni ar putea avea emoții diferite în aceeași situație?

Întrebări de personalizare

1) Crezi că este bine să ai emoții diferite de ale altcuiva într-o situație anume? Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva? Dă exemple.



2) Ce ați învățat din această activitate?

Pentru profesor:

Această activitate pune accentul pe faptul că emoțiile sunt individualizate. Oamenii au emoții diferite, pentru că au idei și gânduri diferite.

ÎNTREABĂ-ȚI EMOȚIILE



Resurse bibliografice:

Curs „ Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă.”
www.didactic.ro



Plan de activitate extrașcolară

Prof. Chisăliță Valentina-Denisa
Școala: Școala Gimnazială Nr.4, Râmnicu Vâlcea

Clasa pregătitoare C

Data 11.06.2021

Tipul lecției/activității extrașcolară

Resurse utilizate piese de teatru

Scop dezvoltare abilităților afectiv-emoționale

Obiective îmbunătățirea empatiei față de modificările care se produc în mediu și evoluția emoțiilor

Metodologie: școlarii vor viziona o piesă de teatru “Mașinuța cu povești”, care reliefează schimbările produse în natură pe parcursul celor patru anotimpuri și prezintă situații ale personajelor cu încărcătură emoțională

Piesa este consemnată ca material utilizat în cadrul disciplinei CLR

Evaluare/Feedback: Feed-back-ul este realizat prin intermediul conversației și a metodei observației, elevii manifestând entuziasm după finalizarea activității.

Proiect didactic

Prof. Dicu Sevastia Lizuca

Școala: Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Băbeni

Data: 16.06.2021

Clasa: a V-a

Diriginte: Prof. Dicu Sevastia

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială Nr.10, Rm Vâlcea

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Modulul: Managementul carierei

Tema: *Școala în viața mea*

Tipul lecției: Mixtă

Scopul: Formarea unei atitudini pozitive față de școală. Motivarea elevilor pentru învățare.

Obiective operaționale:

O₁: să recunoască oportunitățile pe care le oferă educația în școală;

O₂: să definească noțiunea de *școală*;

O₃: să-și exprime părerile în legătură cu rolul școlii și a profesorilor în societate;

O₄: să înțeleagă importanța învățării organizate în școală;

O₅: să identifice rolul școlii în dezvoltarea personalității copiilor;

O₆: să participe cu interes la oră.

Strategia didactică:

Metode și procedee: lectura explicativă, jocul de rol, conversația, observația, brainstormingul, problematizarea, studiul de caz, ciorchinele, exercițiul.

Mijloace didactice: text suport, fișe, coli albe, planșe, pliante, markere, flip-chart, post-it-uri de diverse culori, marker, Manualul de *Consiliere și dezvoltare personală*, clasa a V-a, Editura Litera, 2017, *Dicționarul explicativ al limbii române*, Academia Română, Editura Univers Enciclopedic, 2016.

Forme de organizare:

- pe grupe;
- frontal;
- individual.

Resurse temporale: 45 de minute.

Scenariu didactic

EVOCARA (7')

- Moment organizatoric
- Stabilirea prezenței elevilor în clasă;
- Repartizarea elevilor în două grupe;
- Pregătirea materialelor necesare;
- Distribuirea materialelor utile elevilor.
- Captarea atenției elevilor
- Bate cineva la ușă, iar elevii primesc o scrisoare.
- Se citește elevilor celor două echipe – clasa a V-a A și clasa a V-a B - scrisoarea primită.
- Se discută apoi pe seama mesajului transmis în scrisoare.
- Se anunță tema lecției.
- Se adresează elevilor întrebările:

„Este important să mergem la școală?”

„De ce mergem la școală?”

- Elevii notează pe post-it-uri avantajele frecventării școlii.

Jocul 1 – Ciorchine – Școala -

În mijlocul unei coli albe este scris: *De ce este important să mergem la școală?*, iar de jur împrejur vor fi lipite post-it-urile elevilor.

Elevii motivează cât de importantă este școala în viața lor.

Profesoara concluzionează:

În viața copiilor, școala are rolul de a vă introduce într-o lume plină de posibilități, în care vă puteți dezvolta și puteți deveni ceea ce vă doriți. Lipsa școlarizării poate face ca întregul potențial pe care îl aveți să rămână neexplorat.

- Profesorul are pregătit un copac gol ce va fi umplut cu frunze ruginii.
- Fiecare grupă de elevi va primi câte o frunză pentru finalizarea cu brio a fiecărui joc.

REALIZAREA SENSULUI (33')

Jocul 2 – Puzzle definiția școlii

- Elevii au de rezolvat următoarea sarcină: Aranjați cuvintele în ordine pentru a obține definiția școlii.
- Se definește apoi termenul de *școală*.

ȘCOALĂ, școli, s. f. 1. Instituție de învățământ public, unde se predau elementele de bază ale principalelor discipline – *Din bg., scr., rus. škola, pol. Skola* – sursa: DEX '98 (1998)

Jocul 3 – Ce îmi place cel mai mult/ cel mai puțin la școală?

- Au loc discuții în perechi/ echipe:
- „Ce îmi place cel mai mult la școală?”
- „Ce îmi place cel mai puțin la școală?”
- Se lipesc post-iturile completate de elevi pe *școala în miniatură* confecționată în prealabil.

.....

• Un elev va recita poezia „Școala”.

.....

• Profesoara afirmă:

- Viața de școlar nu e întotdeauna ușoară, nu-i așa?

• Propune elevilor jocul următor:

Jocul 4 – Ce crezi că vrea un profesor de la elevul său? – Scara așteptărilor

• Elevii completează scara așteptărilor unui profesor de la elevii săi.

• Profesoara numește câte un reprezentant al fiecărei echipe care să prezinte scara cerințelor.

.....

Jocul 5 – Rebus – Școala –

• Se desemnează câte un reprezentant al fiecărei echipe care să completeze rebusul dat de profesoară.

• Va câștiga echipa care completează toate răspunsurile corecte.

.....

Jocul 6 – Școala este pentru mine ca...

• Dacă ar fi să o compar cu ceva, școala este pentru mine ca.....

- un fagure de miere;

- o albină, care are mereu de oferit mierea dulce a cunoașterii în stupul său;

- o furnică harnică;

- un fluture frumos și îndrăzneț care se dăruiește fiecărei flori...

.....

Un elev recită poezia „Învățătura”, de Nicolae Labiș.

.....

Jocul 7 – Profesorul ideal

• Profesoara întreabă elevii:

- Cum ar trebui să fie – după părerea voastră – profesorul ideal?

• Profesoara notează pe planșă calitățile pe care trebuie să le aibe profesorul ideal în viziunea elevilor.

.....

- Cine nu a auzit întrebarea: „Îți place sau nu la școală?”

• Teme, proiecte, lecții peste lecții, materii care îți plac mai mult sau mai puțin, teze, teste, evaluări.

• Elevii sunt întrebați:

- Care sunt materiile tale preferate?

Jocul 8 – Catalogul magic

• Imaginați-vă un catalog cu materiile preferate, cele la care învățați cel mai bine. Împreună cu colegii găsiți cinci materii preferate pentru un catalog magic al echipei.

• Au loc discuții în perechi/ echipe:

- „Cu ce te ajută în viața ta de zi cu zi să mergi la școală?”

- „Ce s-ar întâmpla dacă nu ai merge la școală?”

Jocul 9 – Adevărat sau Fals

• Elevii au de stabilit valoarea de adevăr (A) sau fals (F) a următoarelor enunțuri:

a. Dacă lipsesc câteva zile de la școală, voi înțelege mai bine explicațiile oferite de profesori.

b. Uneori, mi-e greu să renunț la activitatea mea preferată pentru a-mi face temele.

c. Pentru a avea cât mai multe cunoștințe, trebuie să mă pregătesc temeinic pentru școală în fiecare zi.

d. Ce învăț acum la școală mă va ajuta să devin ceea ce îmi doresc.

• Profesia pe care ne-o alegem la un moment dat presupune dobândirea cunoștințelor și abilităților ce se predau în școală.

Jocul 10 – Convingerea

• Găsiți argumente pentru a convinge un coleg care absentează în mod frecvent de la ore, că școala are un rol important în alegerea profesiei.

REFLECȚIA (10')

Jocul 11 – Motivația învățării

• Profesoara cere elevilor să explice sintagma: „Nu pentru școală, ci pentru viață învățăm!”

Seneca

• Care sunt motivele care îi determină pe elevi să învețe?

• dorința de a ști mai mult;

• dorința de a se afirma;

• frica de părinți;

• respectul pentru profesori;

• dorința de a se realiza în viitor;

• De ce credeți că unii elevi nu vor să învețe?

• nu îi interesează ceea ce se predă la școală;

• materiile sunt prea grele;

• consideră că trebuie să acorde prea mult timp învățatului și nu mai au timp pentru alte lucruri;

• nu sunt capabili să asimileze tot ce li se predă;

• consideră că învață degeaba, deoarece nu le va folosi în meseria pe care doresc să o aleagă

- Se scoate în evidență importanța învățării în viața oamenilor. Profesoara informează elevii că în momentul de față mai există mulți copii care nu frecventeaza școala.

- Se completează – *Oglinda orei de Consiliere și dezvoltare personală* –

- Se stabilește echipa câștigătoare.

- Profesorul are pregătite ca premii pentru câștigători diplome.

- Tema pentru acasă constă în realizarea unui portofoliu cu tema „Eu, la școală”.

.....



Plan de activitate extracurriculară

Prof. Dobra Carmen Mădălina
Școala Gimnazială nr. 13 Rm. Vâlcea

Disciplina: Comunicare în limba română

Clasa a II –a C

Data: 14.07.2021

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Resurse utilizate: marionete, siluete, cărți cu povești, laptop, chestionare online

Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii din ciclul primar Obiective: creșterea empatiei față de personajele din povești, în rândul a 20 de elevi din clasa a II –a C, prin vizionare spectacolului de teatru de păpuși (povestea Scufița Roșie), până la finalul activității.

Metodologie

- Elevii vor viziona spectacolul oferit de actorii de la teatrul Ariel, își vor alege un personaj pentru a empatiza cu el, cu starea lui, pentru ca mai târziu să îl reprezinte în sceneta regizată în sala de clasă. Personajele din povești reprezintă o sursă inepuizabilă despre emoțiile trăite de acestea în diferite situații. Este important ca elevii să conștientizeze importanța sentimentelor și a emoțiilor , cât și a faptului că ele trebuie exprimate și împărtășite.

- Se va alege o secvență preferată de aceștia, de exemplu salvarea bunicuței și a Scufiței Roșii de către vânător.

- Sceneta va fi înregistrată ca material pentru orele de Comunicare în limba română sau Dezvoltare personală.

Evaluare/Feedback:

Completarea unui chestionar realizat în Google forms.

Realizarea unui album cu fotografii din timpul activităților.

Resurse bibliografice:

<https://soundcloud.com/otilia-ciocan/povesti-pentru-copii-scufta-rosie>

<https://m.iabilet.ro/bilete-teatrul-strada-scufta-rosie-repovestita-32883/>



Școala Gimnazială nr. 13
Rm Vâlcea

**Vă invităm la Teatru de
păpuși în sala de
festivități în data de
14.07.2021, ora 13.00**

Plan de lecție

Prof. Georgescu Maria-Adela
Colegiul Economic Rânicu Vâlcea

Disciplina: Marketing

Clasa: a XII-a

Data: 15. 05.2021

Tipul lecției/activității: mixta

Resurse utilizate: tablă, pix, videoproiector

Scop: identificarea formelor de promovare

Obiective:

- ✓ să identifice formele de promovare
- ✓ să caracterizeze tipurile de promovare

Metodologie:

Le voi da elevilor o sarcină de lucru care se referă la modalitățile de promovare a unui obiect, și anume un pix.

Elevii vor evidenția mai multe modalități de promovare (publicitatea, promovarea vânzărilor, relații publice, târguri și expoziții, vânzări personale, sponsorizări) , dar trebuie să țină seama că promovarea se

bazează pe punerea în evidență a nevoilor pe care le satisface un obiect, nu neapărat pe caracteristicile de calitate ale obiectului prezentat.

(vezi

<https://www.youtube.com/watch?v=VYpCjiZWY-M>)

Evaluare/Feedback: evaluare orală



Plan de activitate extracurriculară

Prof. Grigorie Elena
Colegiul Economic Râmnicu. Vâlcea

Clasa a XII- a G

Data: 12.06.2021

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Resurse utilizate: laptop, videoproiector, secvențe din filmul "Liceenii", chestionare online

Scop: Formarea abilităților de inteligență emoțională la elevii din liceu, a capacității acestora de a recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalte persoane cu care interacționează

Obiective:

-îmbunătățirea conștientizării de sine, reflectării, observării și interpretării a ceea ce este exprimat în secvențele din film (de exemplu, pentru a se apropia de Dana, Mihai începe să studieze șahul pentru a o impresiona, fata fiind campioană la acest joc)

-dezvoltearea unor abilități: ascultare activă, inteligență emoțională, răbdare, atenție, compasiune, având ca reper personajele din film

Metodologie

-Elevii vor viziona secvențe din filmul "Liceenii". Își vor alege un personaj cu care empatizează, rolurile pe care le au de interpretat și se simulează o scenetă în fața clasei. Trebuie evidențiate: motivația

învățării lui Mihai, povestea de iubire dintre Mihai și Dana, dar și relația de prietenie a lui Mihai cu Ionică.

Evaluare/Feedback:

- îmbunătățirea comunicării la nivelul clasei de elevi și crearea unei culturi a încrederii și răspunderii personale

Resurse bibliografice:

https://www.youtube.com/watch?v=_cUWq6c0Jpg&ab_channel=TVR2

<https://www.canva.com/join/wyw-klx-drc>



Plan de activitate extracurriculară

Prof. Ionescu Maria
Colegiul Economic Râmnicu. Vâlcea

Clasa a XI-a A

Data 11.06.2021

Tipul lecției/activității extracurriculară.

Resurse utilizate : firme de exercițiu, platforma Roct a firmelor de exercițiu

Scop: Dobândirea de abilități antreprenoriale, perfecționarea comportamentelor profesionale si totodată identificarea potențialului propriu al elevilor

Obiective:

- Familiarizarea elevilor cu activitățile specific unei firme reale;
- Simularea operațiunilor și proceselor economice specific mediului real de afaceri;
- Perfecționarea limbajului de afaceri;

- Dezvoltarea de competențe și atitudini necesare unui întreprinzător dinamic: creativitate, gândire critică, rezolvarea de probleme, luare de decizii, asumarea responsabilității, lucrul în echipă, inițiativă, perseverență, auto organizare și autoevaluare a resurselor individuale, flexibilitate.

Metodologie

- In fiecare firma de exercițiu sunt angajați jumătate din elevii clasei.
- Fiecare firma de exercițiu realizează PPT, oferta si spot publicitar
- Elevii încheie tranzacții cu alte firme de exercițiu prin intermediul platforma Roct a firmelor de exercițiu
- Intocmesc ștatul de Salarii și plătesc contribuțiile la bugetul de stat, online, cu ajutorul platforma Roct.

Evaluare/Feedback

Stabilirea clasamentului în funcție de numărul tranzacții si completarea unui chestionar realizat în Google forms

Resurse bibliografice:

- Roct.ro
- <https://fliphtml5.com/ufkn/ribv/basic>

The collage features several educational materials. At the top left is a website interface for 'Dezvoltă-ți spiritul antreprenorial'. To its right is a flyer for a market offer 'OFERTĂ TÂRG "COCOSUL DE HUREZ"' with a '30% REDUCERE' (30% discount) highlighted. Below these are presentation slides from 'Colegiul Economic Rm. Vâlcea'. One slide is titled 'Dezvoltarea competențelor antreprenoriale' for 'Clasa a XI-a A' by 'Prof. Ionescu Maria'. Another slide shows a product label for 'F.E. LEGO FRUCT S.R.L.' with the slogan 'Ofertă produs'. The background of the slides is decorated with sunflowers and leaves.

Plan de lecție

Prof. Amalia Istrate

Colegiul Național „Alexandru Lahovari”, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Profesor: Amalia Istrate

Clasa: a IX-a G

Data: 10.11.2020

Tipul lecției/ activității: Transmitere de cunoștințe, informații noi

Tema: Tehnici moderne de autocunoaștere – Inteligența emoțională (EI)

Resurse utilizate: Materiale pptx, broșuri, internetul, filme de conștientizare, chestionare, postere: calculatorul, proiector multimedia etc.

Scop: autocunoașterea și dezvoltarea inteligenței emoționale pentru a avea succes în viața privată și în cea profesională

Obiective:

- Să-și recunoască propriile emoții
- Să-și gestioneze propriile emoții
- Să identifice punctele slabe în gestionarea emoțiilor
- Să conștientizeze necesitatea dezvoltării abilităților legate de inteligența emoțională pentru atingerea succesului în carieră și în viața personală

Metodologie:

- Moment icebreaker - exercițiul de energizare
- Lucrul în echipe
- Expunere - Teorii care definesc inteligența emoțională
- Conversația
- Exercițiul

Evaluare/ Feedback:

- Participanții identifică nivelul de inteligență emoțională și direcțiile de acțiune pentru îmbunătățirea răspunsului emoțional.

Desfășurarea lecției

1. Momentul organizatoric

- identificarea evenimentelor petrecute recent în viața clasei și analiza lor operativă; stabilirea de măsuri pentru desfășurarea eficientă a activităților instructiv-educative la clasă;
- precizarea unor eventuale comunicări, anunțuri care privesc viața și activitatea școlară și extrașcolară a colectivului de elevi ai clasei.

2. Captarea atenției elevilor asupra temei lecției educative propuse

- formularea scopului lecției a cărei temă a fost anunțată din timp și stabilită de comun acord cu elevii
- notarea pe tablă a titlului temei propuse și a obiectivelor specifice vizate

3. Activitate icebreaker - exercițiul de energizare ((prezentarea unui material pptx realizat de mine în care am identificat emoțiile primare și comentarea imaginilor asociate acestora – Anexa 1)

- Se grupează elevii pe echipe prin Metoda numărării.
- Se distribuie rolul (starea emoțională) pe care trebuie să îl interpreteze prin mimare reprezentantul fiecărei echipe
- Reprezentatul fiecărei echipe va mima rolul iar membrii echipei trebuie să ghicească ce stare emoțională exprimă.

4. Definirea tehnicilor de autocunoaștere prin nivelul inteligenței emoționale

- Se definesc noțiunile legate de inteligența emoțională (PPS)
- Se caracterizează inteligența emoțională - IE (PPS)
- Se explică elementele inteligenței emoționale (PPS)

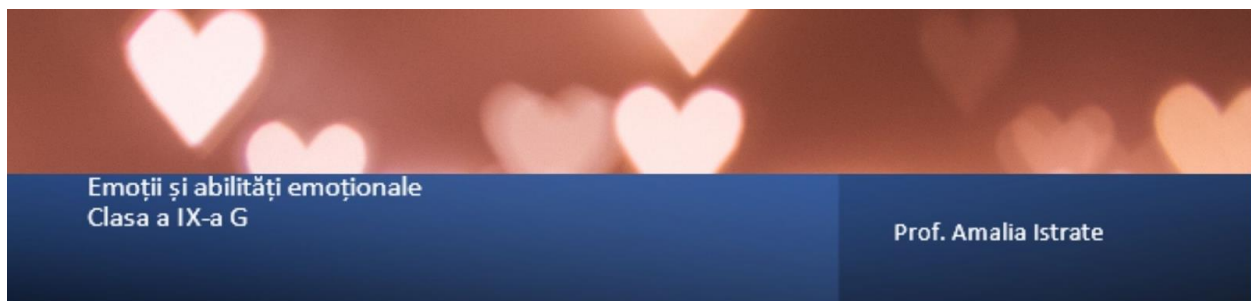
5. Exersarea direcționată

- Se lansează tema discuției
- Referitor la temă, elevii aduc completări: citate, definiții, experiențe personale relevante, exemple din literatură și din filme etc.

6. Aplicarea informațiilor – elevilor li se solicită realizarea în echipă a unor postere relevante pentru identificarea nivelului de inteligență emoțională și modalități de acțiune pentru îmbunătățirea răspunsului emoțional (Anexa 2)

7. Asigurarea feed-back-ului

- Elevii identifică nivelul de inteligență emoțională și direcțiile de acțiune pentru îmbunătățirea răspunsului emoțional.
 - Analizarea unei situații concrete - un elev voluntar alege cel mai relevant poster și argumentează opțiunea sa cu referire la dezvoltarea inteligenței emoționale.
8. Formularea concluziilor
- Argumentarea necesității cunoașterii nivelului propriei inteligențe emoționale, pentru a evita insuccesul profesional și personal.
 - Analizarea în următorii ani a propriilor răspunsuri emoționale cu scopul asigurării unor abilități emoționale pozitive.
9. Precizarea temei pentru următoarea lecție educativă
- Formularea unei recomandări de lectură și documentare în legătură cu subiectul viitoarei lecții educative: ex. Augusto Cury - „Manualul adolescenților stresați”
 - Căutarea unor materiale relevante despre stres, despre stresul la vârsta adolescenței
 - Metode de combatere a stresului, mai ales în condiții de pandemie.



Emoțiile ne definesc

Resurse bibliografice:

Baban, Adriana - *Consiliere educațională*, Cluj 2001

***** - *Modul de curs I – II Inteligența emoțională și coaching-ul în sala de clasă*, CCDVL, Curs avizat MEN cu nr. 1167/DGISSEP/ 04.03.2021

***** -Modelul inteligențelor multiple – implicații educaționale,

<https://www.didactform.snsr.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-dezvoltarea-capacitatii-institutionale-a-scolilor-defavorizate/modelul-inteligențelor-multiple-implicatii-educationale>

*****- *Teoria Inteligențelor Multiple: cele 8 tipuri de inteligență și efectele lor nebanuite asupra procesului de învățare*, Shakespeare School,

<https://www.shakespeare-school.ro/teoria-inteligențelor-multiple-cele-8-tipuri-de-inteligență-si-efectele->

Colegiul Economic, Municipiul

lor-nebanuite-asupra-procesului-de-învățare/

https://www.canva.com/design/DAEhyL_hOp8/52NV2GmrgZ_6YBZBIIKGP/view?utm_content=DAEhyL_hOp8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Plan de lecție

Prof. Lazăr Alina Ștefania
Liceul Tehnologic Forestier, Râmnicu Vâlcea

Disciplina-Dirigenție

Clasa a VI a

Data – 14.06.2021

Tipul lecției- de comunicare

Resurse utilizate-prezentare PowerPoint, filmele youtube

Scop- Folosind metode de educație nonformală, vom dezvolta competențe de identificare și prevenire a traficului de persoane unui grup de 20 elevi de clasa a VI a în timpul unei ore de curs(50 minute)

Obiective - Până la finalul întâlnirii, participanții:

- ✓ Vor înțelege „Ce este traficul de persoane?”.
- ✓ Vor cunoaște formele traficului de persoane.
- ✓ Vor conștientiza importanța prevenirii traficului de persoane.
- ✓ Vor descoperi instrumentele de prevenire a traficului de persoane.
- ✓ Vor afla cum pot evita o situație de trafic de persoane.

Evaluare/Feedback- întreb elevii dacă au cunoștință despre un posibil caz de trafic de persoane.

Plan de lecție

Prof. Merlan Doina Narcisa
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Dirigenție

Tema: Traficul de ființe umane

Clasa: a XII-a

Tipul lecției/activității: mixtă

Metode:

- explicația, brainstorming-ul, studiul de caz, metoda pro-contra, munca independentă, activitatea pe grupe, discuția colectivă, munca independentă.

Mijloace :

- materiale informative, caiete, pixuri, calculator, videoproiector, fișe de evaluare.

Forme de organizare și timpul alocat:

- prezentarea unor materiale – 5 minute;
- scrierea la tablă a celor trei rubrici – 5 minute;
- vizionarea unui filmuleț – 10 minute;
- discuții frontale și individuale – 10 minute;
- elevii se vor împărți în grupe de câte 4-5 elevi – 5 minute;
- discuții frontale și individuale – 10 minute;
- testarea individuală – 5 minute.

Obiective de referință

- familiarizarea elevilor cu terminologia specifică traficului de ființe umane;
- să definească traficul de ființe umane;
- să descrie modalitățile de recrutare, caracteristicile victimei și caracteristicile recrutorului;
- să identifice etapele traficului și caracteristicile acestora;
- să identifice implicațiile psihologice ale traficului pentru victimă;
- să analizeze factorii de vulnerabilitate și condițiile în care traficul de ființe umane este posibil;
- să se raporteze critic la fenomenul traficului de ființe umane și să explice necesitatea prevenirii și combaterii acestuia;
- să se raporteze critic la fenomenul traficului de ființe;
- să colaboreze cu colegii în vederea stabilirii unor elemente esențiale;
- să dea dovadă de empatie față de victimele traficului de ființe umane;
- să adopte o atitudine conștientă și responsabilă față de problema traficului;
- să descrie modul cum școala, elevii și profesorii se pot implica în prevenirea acestui fenomen;
- să se raporteze critic la activitatea desfășurată.

Etapele activității

- *Captarea atenției* – etapă în care le cer elevilor să explice ce înțeleg ei prin „trafic de ființe umane”;
- *Anunțarea temei, scopul și obiectivele:*
- definirea traficului de ființe umane;
- etapele traficului de ființe umane;
- modalități de recrutare, caracteristicile victimei și ale recrutorului;
- implicațiile psihologice ale traficului pentru victimă.
- *Prezentarea optimă a conținutului și dirijarea învățării;*
- Voi scrie mai întâi pe tablă, metoda K-W-L: Ce știu? Ce vreau să știu? Ce am învățat?
- Voi consemna în prima rubrică elementele relevante și ideile principale;
- Voi solicita elevilor apoi să dezvolte aceste idei;
- Voi consemna neclaritățile în a doua coloană;
- Le voi prezenta filmul video <https://childhub.org/ro/resurse-multimedia-protectia-copilului/primele-5-mituri-despre-traficul-de-persoane-document>;
- După vizionare, le voi solicita elevilor să răspundă la întrebări de forma: *Cum a fost racolată victima? Care sunt caracteristicile recrutorului și ale victimei? Ce s-a întâmplat după recrutare? De*

ce s-a întâmplat? Care au fost motivele care au determinat-o pe victimă să accepte oferta recrutatorului? Putea fi evitată această situație? Ce credeți că a simțit persoana pe tot parcursul dramei? Ce ați fi simțit voi într-o astfel de situație? Unde a greșit victima? Cum ați fi procedat voi?

- După încheierea discuțiilor, elevii vor completa pe caiete, coloana a treia.
- Le voi solicita elevilor să se împartă în 5 grupe, a câte 5 elevi și să compare informațiile cuprinse în coloana a treia, să identifice asemănările și deosebirile;
- Voi discuta cu clasa despre ce anume au învățat în această lecție și voi completa și eu pe tablă, elementele esențiale în coloana a 3-a;
- Voi cere elevilor să compare coloana unu cu coloana trei și coloana doi cu trei;
- Vom clarifica la final eventualele neclarități și necesitatea prevenirii și combaterii traficului.
- *Evaluarea*
- Fiecare grupă de elevi va realiza un poster pe tema *NU traficului de persoane!*;
- elevi vor primi câte o fișă în care își vor exprima părerea despre activitatea desfășurată.

Concluzii:

- Elevii au fost receptivi la lecție, mulți dintre aceștia aveau suficiente informații despre acest fenomen și cunoșteau cazuri reale, care au fost împărtășite și colegilor.

RESURSE BIBLIOGRAFICE:

- https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/ro/ip_21_1663?fbclid=IwAR3vkgZ_-MCYBZhG_1roSrf_TtNtgMBjPktwIAiDj-DhPESYIHBP0I8ukwo
- https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_norm/@declaration/documents/instructionalmaterial/wcms_088507.pdf
- <https://www.digi24.ro/stiri/actualitate/social/romania-raiul-traficului-de-persoane-povestile-cutremuratoare-a-doua-fete-impinse-catre-suferinta-chiar-de-familiiile-lor-1425284>
- <https://childhub.org/ro/resurse-multimedia-protectia-copilului/primele-5-mituri-despre-traficul-de-persoane-document>

Plan de activitate extracurriculara

Prof. Mihailescu Maria Alina
Scoala Gimnaziala Grigore Mihaescu Vlădești

Disciplina : Om și societate

Grupa: Mare

Data : Decembrie

Tipul lecției/activității Extracurriculara

Resurse utilizate

Scop:

- a) Dezvoltarea capacităților de cunoaștere și înțelegere a mediului înconjurător, a tradițiilor și obiceiurilor legate de sărbătoarea Crăciunului;
- b) Stimularea imaginației creatoare și a deprinderilor practice.

Obiective

- a) Să cunoască semnificația religioasă a Crăciunului;
- b) Valorificarea potențialului creativ prin realizarea unor lucrări artistice ,folosind materiale diverse și tehnici adecvate .

Metodologie

Desfasurarea activitatii:

Crăciunul este perioada cea mai frumoasă din an, în care lumea e cuprinsă de magia sărbătorilor de iarnă, unde cu toții pregătesc mâncarea tradițională după care își lasă gura apă, curățenia înainte de sărbători bineînțeles, petrecerile de sărbători, bradul și alte trad.

Chiar dacă , anul acesta, Craciunul a fost atipic, copiii de la GPP Vladesti, de la mic la mare, au fost cuprinsi de magia Sarbatorilor de iarna. Preșcolarii din grupa mare, au realizat cea mai frumoasa expozitie virtuala de Craciun.

Moș Crăciun i-a urmărit îndeaproape și i-a răsplătit pe toți preșcolarii pentru toata munca lor, invitandu-i sa descopere surprizele pregatite sub bradul frumos împodobit, plin de luminite.



Evaluare/Feedback

La final, am discutat cu copiii pe marginea a ceea ce au realizat, li s-au pus întrebări despre semnificația zilei Crăciun și au fost felicitați și recompensați de către Moș Crăciun.

Resurse bibliografice:

Curs "Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă"

Cernea, Maria, „Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ”, în “Învățământul primar“ nr. 1 / 2000, Ed. Discipol, București

Ionescu, M. Chis , - Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Miroiu Carmen Liliana
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Clasa: a IX-a G

Data: 11.06.2021

Tipul activității: extracurriculară

Resurse utilizate: toiaș, secvență de film, tacâmuri de unică folosință, chestionar online Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii din liceu

Obiective: Creșterea empatiei față de Vitoria Lipan, în rândul a 28 de elevi din clasa a IX-a G, prin vizionarea a două secvențe de film, până la finalul activității;

Metodologie:

- Elevii vor viziona 2 secvențe din filmul "Baltagul", își vor alege un personaj pentru a empatiza cu starea lui și a-l reprezenta în sceneta regizată în sala de clasă;
 - Se va alege secvența finală "pomana" organizată în urma înmormântării;
 - Sceneta va fi înregistrată ca material pentru orele de "Limba și literatura română";
- Evaluare/Feedback: Completarea unui chestionar realizat în Google forms.



Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la preșcolari prin intermediul programului

"Da, poți!"

Prof. Munteanu Daniela Alexandra
G.P.P., Nr.1, Căsuța Piticilor, Horezu

Una dintre metodele cele mai eficiente de dezvoltare socio-emoțională a preșcolarilor constă în folosirea poveștilor, deoarece copiii își însușesc cel mai bine un anumit comportament prin imitație. Folosirea păpușilor din programul "Da, Poți!", împreună cu o poveste face ca realizarea obiectivelor să fie certă.

În prima parte a activității este prezentată copiilor păpușa Ovi cel Organizat, care îi va ajuta să învețe ce înseamnă să fii organizat. Acesta le-a spus că el întotdeauna ascultă cu grijă ceea ce îi spune educatoarea, că începe să lucreze din timp la sarcini și că încearcă să nu piardă prea mult timp jucându-se, că el are grijă de lucrurile lui, punându-le la locul lor când a terminat de lucrat cu ele, că are grijă de el aranjându-și hainele și că întotdeauna el este curat.

Educatorea a explicat apoi copiilor faptul că organizarea înseamnă să îți propui să faci tot ce îți stă în putere, să ascuți cu atenție ceea ce educatoarea sau părintele vrea să îți spună, să îți folosești timpul cu grijă terminându-ți sarcinile și jucându-te cu măsură, să ai grijă de propriile lucruri și să le pui la locul lor după ce le-ai folosit.

În continuare educatoarea a demonstrat copiilor o situație în care a dat dovadă de comportamentul organizat, iar apoi una în care a demonstrat un comportament dezorganizat.

În cele ce au urmat Ovi le-a citit povestea „Cum au fugit odată jucăriile de la un copil” de Nina Stănculescu, în care este ilustrat un personaj care nu dovedește organizare și consecințele acestui lucru.

În finalul activității educatoarea a încurajat copiii să își dorească să fie organizați ca și Ovi cel Organizat și nu dezorganizați ca și Petrișor din povestea citită.

Desfășurarea activității

În prima parte a activității este prezentată copiilor păpușa Ovi cel Organizat, care îi va ajuta să învețe ce înseamnă să fii organizat. Prin intermediul educatoarei, păpușa le-a vorbit copiilor spunându-le că este bucuros să îi cunoască și le-a spus câteva lucruri despre el, care i-au adus numele de Ovi cel Organizat. Ovi le-a spus că el întotdeauna ascultă cu grijă ceea ce îi spune educatoarea, că începe să lucreze din timp la sarcini și că încearcă să nu piardă prea mult timp jucându-se, că el are grijă de lucrurile lui, punându-le la locul lor când a terminat de lucrat cu ele, că are grijă de el aranjându-și hainele și că întotdeauna el este curat.

Educatorea a explicat apoi copiilor faptul că organizarea înseamnă să îți propui să faci tot ce îți stă în putere, să ascuți cu atenție ceea ce educatoarea sau părintele vrea să îți spună, să îți folosești timpul cu grijă terminându-ți sarcinile și jucându-te cu măsură, să ai grijă de propriile lucruri și să le pui la locul lor după ce le-ai folosit.

În continuare educatoarea a demonstrat copiilor comportamentul organizat. Aceasta a ieșit puțin din grupă și a intrat înapoi cu părul și hainele ordonate, capul ținut drept și cu geanta purtată exemplar. După ce a salutat copiii le-a spus că ea este ca Ovi cel Organizat și anume că atunci când are ceva de făcut se gândește prima dată că va face tot posibilul, că se întrebă de cât timp are nevoie și de ce materiale are nevoie pentru a face acel lucru. După aceea, deschizând geanta, a arătat copiilor că și-a amintit să aducă cartea și pachetul de mâncare și că își păstrează hârtiile ordonate și curate.

Ulterior educatoarea a părăsit din nou încăperea și s-a întors pentru a demonstra copiilor ce înseamnă să nu fii organizat. Aceasta avea acum coafura stricată, șireturile dezlegate și purta geanta neîngrijit. La intrare în sala de grupă s-a prefăcut că se împiedică de șiretul dezlegat, a scăpat geanta pe podea și stând strâmb a zis că ea nu este ca Ovi cel Organizat, că atunci când are ceva de făcut nu îi place să se gândească la acel lucru, că niciodată nu se gândește la timpul și materialele de care are nevoie pentru a realiza o sarcină. Deschizând geanta a arătat copiilor o sumedenie de hârtii amestecate, dintre care a aruncat câteva pe podea, arătând disperare că nu găsește nimic în geanta cu care venise.

După cele două demonstrații educatoarea a întrebat copiii dacă ei vor să fie ca Ovi cel Organizat și a primit răspuns afirmativ de la toți. În cele ce au urmat Ovi le-a citit povestea „Cum au fugit odată

jucăriile de la un copil” de Nina Stănculescu, în care este ilustrat un personaj care nu dovedește organizare și consecințele acestui lucru.

După terminarea poveștii educatoarea a condus o discuție despre personajul din poveste adresând copiilor o serie de întrebări legate de conținut, printre care „De ce erau supărate jucăriile lui Petrișor?”, „Ce au hotărât jucăriile să facă?”, „Cum s-a simțit Petrișor în fața vânzătorului și a copiilor?”, etc.

În finalul activității educatoarea a încurajat copiii să își dorească să fie organizați ca și Ovi cel Organizat și nu dezorganizați ca și Petrișor din povestea citită.

Proiect de activitate

Prof. Munteanu Daniela Alexandra
G.P.P., Nr.1, Căsuța Piticilor, Horezu

Grupa: Mare

Tema: Cu ce și cum exprimăm ceea ce simțim?

Scopul activității:

Dezvoltarea capacității de recunoaștere a unor exemple și contraexemple de comportament organizat, precum și identificarea unor persoane care manifestă comportament organizat.

Domeniul: Limbă și Comunicare

Denumirea activității: Povestirea educatoarei

Tema: „Cum au fugit odată jucăriile de la un copil” de Nina Stănculescu

Obiective operaționale:

- ✓ să deprindă mesajul povestirii cu ajutorul întrebărilor;
- ✓ să identifice comportamentul dezorganizat prezent în cadrul povestirii;
- ✓ să-și exprime atitudinea de aprobare/dezaprobar a faptelor personajelor.

Strategii didactice:

Metode și procedee:

povestirea, conversația, explicația, problematizarea.

Forme de organizare: frontală.

Material didactic:

- păpușa Ovi cel Organizat, carte cu povești, planșe cu imagini din poveste.

SECVENȚA DIDACTICĂ	ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII	STRATEGII DIDACTICE	EVALUARE/ FEEDBACK

1. Moment organizatoric	Asigurarea unui climat optim desfășurării activității: - aerisirea sălii de grupă; - pregătirea materialului didactic necesar; - aranjarea mobilierului.		Observarea comportamentului nonverbal
2. Captarea atenției	Se realizează prin prezentarea cărții de povești	Conversația	Observarea atenției copiilor și a interesului acestora pentru activitate
3. Anunțarea temei: „Cum au fugit odată jucăriile de la un copil”	Se anunță tema activității „Cum au fugit odată jucăriile de la un copil” și obiectivele urmărite.	Conversația Explicația	Observarea comportamentului verbal și nonverbal
4. Desfășurarea activității	Ovi cel Organizat invită copiii să se așeze pe pernițe pentru a audia povestea „Cum au fugit odată jucăriile de la un copil” de Nina Stănculescu. Acesta va	Conversația	

SECVENȚA DIDACTICĂ	ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII	STRATEGII DIDACTICE	EVALUARE/ FEEDBACK
--------------------	-------------------------	---------------------	--------------------

	<p>reda conținutul poveștii cât mai expresiv, folosind mimica și gestică corespunzătoare. Conținutul povestirii va fi expus urmărindu-se succesiunea momentelor principale. Simultan cu povestirea, se vor prezenta imagini sugestive. Pe parcursul povestirii, se vor explica cuvintele și expresiile necunoscute.</p> <p>La finalul lecturii educatoarea va fixa mesajul și acțiunea povestirii adresând întrebări sugestive copiilor: „De ce erau supărate jucăriile lui Petrișor?”, „Ce au hotărât jucăriile să facă?”, „Cum a reacționat Petrișor când și-a văzut jucăriile în magazin?”, „Cum s-a simțit Petrișor în fața vânzătorului și a copiilor?”, „Ce a promis Petrișor că va face de acum înainte?”.</p>	<p>Povestirea</p> <p>Problematizarea</p>	<p>Aprecieri verbale</p>
5. Încheierea activității	Se fac aprecieri asupra modului de desfășurare a activității.	Conversația	Aprecieri verbale stimulative

Bibliografie:

- Povestea „Cum au fugit odată jucăriile de la un copil” de Nina Stănculescu;
- Lolica Tătaru, Mihaiela Gădălean, Livia Pojar, Mihaela Cosma, „Activitățile integrate: întrebări și răspunsuri”, Editura Casei Corpului Didactic Cluj, 2009;
- Curriculum pentru învățământul preșcolar, 2009

Plan de activitate

Prof. Olariu Mariana Mirela
Liceul Tehnologic de Turism, Vâlcea

Disciplina : Dirigenție (OCV)

Clasa: a IX-a

Data

Tipul lecției/activității:

Inteligența emoțională

Tema activității: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Resurse utilizate:

Mijloace și materiale: tabla, test de inteligență emoțională, fișe de lucru 1, 2.

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, dezbateră, munca independentă, joc de rol

Scop:

Dezvoltarea conștiinței de sine și formarea deprinderilor de interacțiune socială

Obiective:

-27 de elevi dezvoltă abilități sociale și emoționale, în vederea dezvoltării personale, pe care le exersează în raport cu colegii de clasă și din școală.

-27 de elevi dezvoltă abilităților interpersonale pe care le manifestă în școală, în familie, în grupul de prieteni.

-27 de elevi relaționează pozitiv cu sine și ceilalți.

-27 de elevi valorizează relațiile interpersonale.

Metodologie:

1.Moment organizatoric

2.Captarea atenției și sensibilizarea elevilor

3.Anunțarea temei și a obiectivelor

4.Desfășurarea activității

Secvența 1

Elevilor li se explică semnificația conceptelor de „emoție” și „anxietate”.

„Emoția” reprezintă o stare afectivă intensă, de durată relativ scurtă, însoțită frecvent de modificări în starea și funcționarea organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate.

„Anxietatea” este o stare afectivă patologică caracterizată prin neliniște psihomotorie, teama nedeslușită, fără obiect sau legată de presentimentul unui pericol iminent sau insucces.

Psihologii au definit starea de anxietate prin trei modalități: „Frica existențială, legată de întrebările de ordinul „ce vom face în viitor?”, „ce caut eu aici?”, „care este sensul vieții?” care apar într-un anumit moment al vieții noastre și care nu își găsesc răspunsul atât de ușor.

Exercițiu:

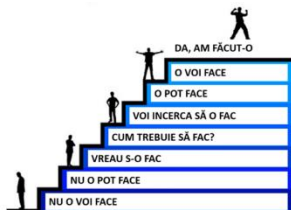
Elevii sunt întrebați care sunt sursele lor de emoții negative, dar și pozitive, ce situații le declanșează stări afective pozitive precum satisfacție, mulțumire, fericire și ce situații le declanșează emoții negative precum: teamă, neliniște, simptome vegetative (transpirație, roșeață, palpitații etc.).

Secvența 2

Anxietatea legată de performanță și de evaluare este frecventă la adolescenți și aceștia descriu experiențele de acest gen ca fiind foarte apăsătoare.

Să ne gândim la ziua în care a trebuit să prezinți o lucrare în fața clasei, acolo, în fața tuturor, toți ochii erau spre voi, profesorul vă analiza și el din cap până în picioare, ca să vă poată evalua. Probabil că în acele momente ai avut următoarele simptome: tot corpul ți-a tremurat, la fel și vocea, ți s-a uscat gura, ai avut senzații de vomă, te-au trecut toate transpirațiile, ai avut palpitații, a început să te mănânce pielea, ai simțit că ți se taie respirația, ai început să nu mai vezi bine, etc. Ce s-a întâmplat? Ai avut o stare de anxietate.

Având în vedere faptul că situațiile în care suntem evaluați sau vom fi evaluați sunt frecvente este necesară implementarea unui program de pregătire emoțională pentru examene. Înainte de un examen, nivelul de anxietate mărit, poate afecta: capacitatea ta de a memora, atât de a stoca, reține dar și de



Ce presupune o comunicare eficientă?



Cum poți înfrunta temerile legate de performanța școlară?



POTI! VOI REUȘI!

recuperare a informației; capacitatea de concentrare; capacitatea de percepere și codificare. Ca o consecință, prezența anxietății nu permite o bună pregătire și poate provoca de asemenea blocaje

în timpul examenului.

Anxietatea apare pe fondul problemelor personale, externe, academice, schimbărilor de personalitate, din cauza dezorganizării, a presiunilor și așteptărilor din partea celorlalți etc.

Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de anxietate apoi li se prezintă câteva moduri de a înfrunta anxietatea.

Secvența 3

Pentru a deduce capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți se aplică un Test de inteligență

Evaluare/Feedback:

Se discută cu clasa rezultatele testului.

De asemenea, se precizează faptul că a comunica eficient utilizând inteligența emoțională presupune competențe sociale: buna cunoaștere a limbajului corporal și abilități de ascultare activă; nivel ridicat de empatie: preluare și interpretare corectă a stărilor emoționale ale celor din jur.

Resurse bibliografice:

www.didactic.ro

Plan de lectie

Prof. Păușescu Ioana Consuela
Colegiul Economic Rm. Vâlcea

Tema: Spune ce simți

Clasa a IX- a

Disciplina: Consiliere și orientare

Data 21.06.2021

Tipul lecției/activității Formare priceperi si deprinderi.

Resurse utilizate: joc didactic/ desen, panouri, laptop, ecusoane, cub, jetoane ilustrand comportamente dezirabile/indezirabile (prietenose/neprietenose), Foi de desen, carioci, roată, machetă.

Scop

Dezvoltarea abilitatilor de a intelege corect informatii cu incarcatura emotională, cunoasterea normelor de dezvoltare si comportare civilizata in societate(Recunoașterea și etichetarea emoțiilor proprii și ale celorlalți;

Conștientizarea emoțiilor)

Obiective

- Să recunoască comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
- Să recunoască și să eticheteze corect emoțiile de bază;
- Să diferențieze emoțiile plăcute de cele mai puțin plăcute;
- Să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții și posibilele cauze ale acestora;
- Să exerseze strategii de negociere pentru rezolvarea problemelor din grup.
- Să redea plastic elemente din povestea ascultată.

Metodologie

Strategii didactice :

a) *Metode și procedee*: conversația, exercițiul, descoperirea, metoda cubului,explicatia, exemplificarea, tehnica visului, R.A.I. povestirea;

b) *Resurse Materiale*: panouri, laptop, ecusoane,cub,jetoane ilustrand comportamente dezirabile/indezirabile(prietenoase/neprietenoase), Foi de desen, carioci, floare/ roată, machetă.

c) *Forme de organizare*: frontal, pe grupe, individual

Regulile jocului : Jocul se desfășoară sub formă de concurs pe echipe: echipa 1 și echipa 2. Fiecare echipă are de rezolvat anumite sarcini. Câștigă echipa care a adunat cele mai multe zâmbete de la Prințesa Sofia.

Moment organizatoric: Se pregătește sala de clasă și materialul necesar pentru buna desfășurare a activității.

Captarea atenției: Profesoara o prezintă elevilor pe Printesa Sofia, care și-a pierdut emoțiile și pentru a le recupera trebuie să ajungă La Palatul Emoțiilor. Drumul către acest tărâm este presărat cu obstacole, peste care prințesa va putea trece doar dacă elevii vor răspunde corect la sarcini

Anuntarea temei si a obiectivelor:

Deoarece emoțiile sunt importante pentru noi si pentru a o ajuta pe Printesa Sofia să își recapete aceste trăiri, vom juca jocul „Călătorie în Împărăția emoțiilor”. În cadrul jocului:

- vom trăi și exprima emoții;
- vom identifica emoțiile exprimate într-o situație dată;
- vom povesti despre despre emoții;
- vom desena emoțiile;

· *Explicarea și demonstrarea regulilor jocului*:

- Descrierea clară a acțiunii jocului;
- Indicații cu privire la folosirea materialului; Activitatea se va desfășura sub formă de concurs. Copiii vor fi împărțiți în două grupe:grupa 1 si grupa 2.
- Vom lucra pe echipe. Fiecare echipa va avea același număr de sarcini de rezolvat. Fiecare sarcina rezolvată corect va fi premiată cu câte un zâmbărici. Echipa care va însuma cele mai multe zâmbete va câștiga concursul. Reprezentantul numit din fiecare echipă va veni în față și va realiza sarcina propusă.

Sarcina 1 “Roata emoțiilor” Câte un reprezentant din cele două echipe învârti roata și va denumi emoția indicată de aceasta după care o va imita. Coechipierii vor numi situații în care au avut emoția respectivă.

Sarcina 2 „Cubul prieteniei” Copiii vor arunca cubul și vor rezolva sarcina descrisă pe fațeta.

- Descrie doi prieteni.
- Compară două perechi de prieteni.
- Asociază cuvântul „prietenie” cu: o culoare, un anotimp, un animal, o floare și un fruct.
- Analizează imaginile și descrie cele două tipuri de sentimente.
- Aplică: Cum poți să păstrezi o relație de prietenie în situația în care prietenul tău refuză frecvent să împartă jucăriile cu tine și nu vrea să se joace nimic din ce vrei și tu?
- Argumentează proverbele: „Prietenul la nevoie se cunoaște!” „Prieten e cel ce-ți știe defectele și te acceptă așa cum ești!”

Evaluare/Feedback

Prin metoda R.A.I.(Răspunde-Aruncă- Interoghează) copiii vor răspunde la întrebarea „Ce te face fericit?”

Se fac aprecieri globale și individuale asupra modului în care s-a desfășurat jocul didactic. Se evidențiază echipa câștigătoare, care va fi recompensată. Elevii își vor prezenta desenele în fața colegilor și vor explica elementele redată plastic. Utilizând metoda Turul galeriei vor fi remarcate lucrările cele mai reușite care au fost realizate conform cerințelor și criteriilor. Se vor face atât evaluări cât și autoevaluări.



Bibliografie:

Ghid metodologic de bune practici - “Copii fericiți – adulți de succes. inteligența emoțională se învață”, 2017

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Popescu Corina
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Profesor: POPESCU CORINA

Clasa XI G

Data: 14.06.2021

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Tema: Cum comunicăm în mediul real și virtual?

STEAUA EMOȚIILOR

Resurse utilizate: laptop, telefoane mobile, filmulețe, fișe, coli, instrumente de scris.

Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii din liceu privind relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare prin manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare în rândul elevilor din clasa XI-a.

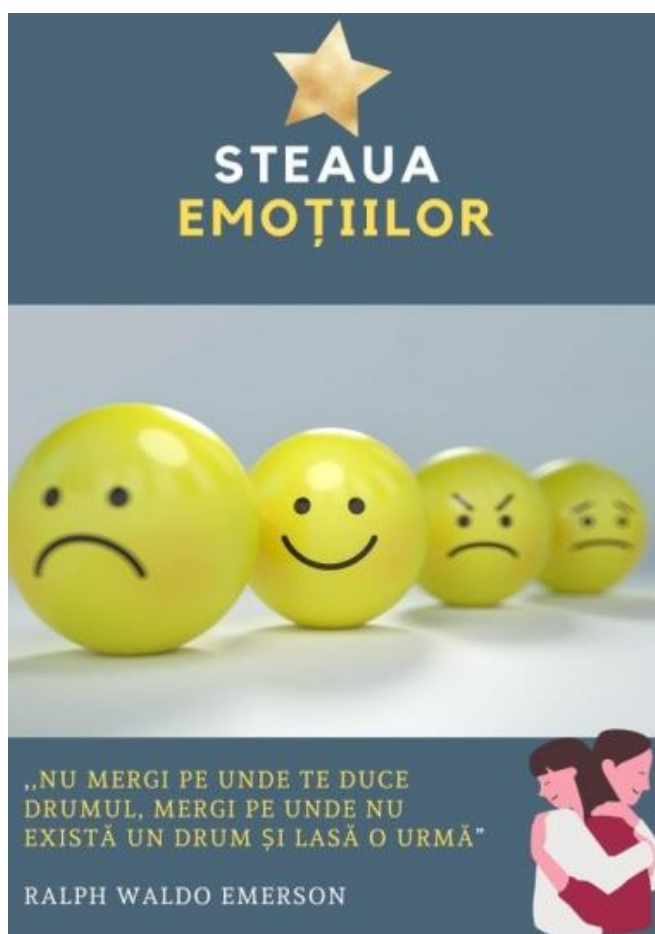
Obiective: Creșterea abilităților de relaționare armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare, exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale, în rândul a 21 de elevi de clasa a XI-a.

Metodologie:

- Elementul - ancoră: Elevilor li se propune vizionarea unui scurtmetraj Drumul spre excelență (<https://www.youtube.com/watch?v=SocgR1FnGhY>). Prin discuții frontale și dezbateri, se identifică trăirile elevilor în timpul vizionării filmului și se discută pe tema mesajelor transmise, insistându-se asupra faptului că o școală excelentă încurajează diversitatea și acceptă părerile tuturor.
- Se anunță tema lecției și competențele urmărite: Cum comunicăm în mediul real și virtual? STEAUA EMOȚIILOR! și li se explică faptul că la sfârșitul orei vor putea să identifice emoții, utilizând suporturi variate; să asocieze emoțiile cu situații trăite sau povestite; să conștientizeze propriile emoții și să le reprezinte în diferite forme artistice.

Evaluare/Feedback:

- Se fac dezbateri pe tema comunicării/învățării în mediul real și virtual, cel din urmă generat de o situație inedită.



- Elevii scriu în jurnalul de Consiliere și dezvoltare personală ce emoții au trăit în copilărie, prezentând câteva situații. Implică-i și pe părinți, cerându-le să îți povestească întâmplări la care ai fost părtaș.
- Notează pe STEAUA EMOȚIILOR răspunsuri la întrebările notate sau gânduri pe care ar vrea să le noteze în jurnalul legat de această perioadă a învățării de acasă.

Activitatea 1 (în perechi) Adevăr sau provocare: elevii trebuie să adreseze întrebări și să răspundă, pe rând, unii altora legat de contextul actual al învățării în mediul virtual.

- Activitatea 2 (frontal): Se citește de către 2-3 elevi poezia Țica Emoțica de Oltea Paraschiv împărtășită copiilor pe ecran (Anexa 1, fișa 2.1). Apoi, se audiază și se vizionează pe ecranul virtual secvența Primăvara din videoclipul opere muzicale Anotimpurile de Antonio Vivaldi și se discută cu copiii ce

Plan de lectie

Prof. Popescu Ionela Simona
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa...a IX a

Data...23.06.2021

Tipul lecției/activității: Inteligența emoțională- perspective de dezvoltare

Resurse utilizate:

Metode și procedee: brainstormingul, conversația, explicația, expunerea didactică, problematizarea, exercițiul, studio de caz
Mijloace de învățământ: laptop, tablă, prezentare power point, fișe individuale

Forme de organizare: frontal, pe grupuri, individual

Scop:

Însușirea cunoștințelor de bază despre inteligența emoțională și componentele acesteia, folosind metode/strategii moderne de educație nonformală

Obiective:

O1: să definească conceptul de inteligență emoțională

O2: să definească componentele inteligenței emoționale

O3: să analizeze comportamentul propriu și al elevilor în vederea depistării indiciilor unei inteligențe emoționale scăzute sau crescute
O4: să aplice principiile inteligenței emoționale în viața personală

O5: să argumenteze importanța inteligenței emoționale în relațiile interpersonale în prezent dar și în viitor

Metodologie:

brainstormingul, conversația, explicația, expunerea didactică, problematizarea, exercițiul

Evaluare/Feedback: Evaluarea capacității de a face conexiuni între informațiile învățate anterior și un nou concept.

Secvențele lecției	Conținut instructiv-educativ	Strategia didactică	Evaluare
1	2	3	4
1. Moment organizatoric	<ul style="list-style-type: none"> ● Prezentarea profesorului și verificarea prezenței Pregătirea resurselor necesare desfășurării optime a lecției de pedagogie. 	Conversația	Evaluarea inițială a climatului în grupul clasă
2. Verificarea cunoștințelor anterioare	<p>Se adresează întrebări ca:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Despre ce am vorbit ora trecuta? 	Conversația examinatorie	Aprecieri verbale cu rol de stimulare și întărire pozitivă
3. Captarea atenției	<p>Prezentăm următorul citat de Aristotel: „Oricine poate deveni furios- e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie nu este deloc ușor.”</p> <p>Lansarea activității de brainstorming pornind de la conceptul de inteligență emoțională. „La ce vă gândiți când auziți conceptul de inteligență emoțională?”</p>	<p>Conversația</p> <p>Brainstormingul Tabla</p>	Aprecieri verbale

<p>3. Prezentarea conținutului nou</p> <p>a) Discuții introductive</p> <p>b) Prezentarea, explicarea conținuturilor noi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La ce credeți că se referă termenul de inteligență emoțională? ● Care credeți ca este diferența dintre IQ și EQ? ● Se oferă o definiție finală a inteligenței emoționale: Inteligența emoțională se referă la mai buna înțelegere a emoțiilor, gestionarea eficientă a propriilor emoții, înțelegerea celor din jur și îmbunătățirea imaginii personale. ● Se vor enunța domeniile inteligenței emoționale după cum urmează: <p>1. <i>domeniul intrapersonal</i> (capacitatea de auto cunoaștere și auto-control): conștiința emoțională de sine (capacitatea persoanei de a recunoaște cum se simte într-un anumit fel, și impactul comportamentului său asupra altor persoane), caracterul asertiv (asertivitatea), independența (capacitatea de auto-control și autodirecționare), respectul de sine (cunoașterea punctelor forte și a celor vulnerabile, stima de sine), împlinirea de sine (recunoașterea propriului potențial).</p> <p>2. <i>domeniul interpersonal</i> (capacitatea de a interacționa și colabora cu alte persoane): empatia, responsabilitatea socială, relațiile interpersonale (aptitudinea de a construi și menține relații).</p>	<p>Conversația examinatoare</p> <p>Prezentare power point</p> <p>Expunerea didactică</p>	<p>Evaluarea capacității de a face conexiuni între informațiile învățate anterior și un nou concept.</p>
---	---	--	--

	<p>3. <i>domeniul adaptibilității</i>: testarea realității (capacitatea persoanei de a vedea lucrurile așa cum sunt și nu cum și-ar dori să fie), flexibilitatea (adaptarea sentimentelor, gândurilor și acțiunilor pe măsura schimbării condițiilor), soluționarea problemelor. 4. <i>domeniul controlării stress-ului</i>: toleranța la stress, controlul impulsurilor.</p> <p>5. <i>domeniul stării generale</i>: optimismul, fericirea.</p>	<p>Conversația</p>	
--	---	--------------------	--

4. Fixarea conținutului	<ul style="list-style-type: none"> ● Se vor face grupe de câte 4-5 persoane; fiecare grup trebuie să se gândească la un punct vulnerabil pe care o persoana îl poate avea și să se gândească la o strategie, la un mod prin care se poate ameliora sau chiar îndepărta această vulnerabilitate. ● Se va oferi fiecărui elev câte o fișă de lucru care cuprinde: <ul style="list-style-type: none"> - o mică poveste care evidențiază importanța cunoașterii de sine și importanța inteligenței emoționale în relațiile interpersonale. - O cerință în care i se cere fiecărui elev să descrie o situație din viața personală în care a încercat/reușit să și gestioneze emoțiile. 	Problematizarea Fișe de lucru Exercițiul	Observarea capacității de cooperare în cadrul grupului Evaluarea capacității de a face legătură între teorie și practică. Evaluarea abilității de introspecție
-------------------------	--	--	--

5. Încheierea activității și prezentarea obligațiilor viitoare	<ul style="list-style-type: none"> ● Elevii vor trage concluzia că emoțiile sunt elemente de importanță majoră în viețile lor și că gestionarea acestora într-un mod corect poate duce la îmbunătățirea vieții lor sociale. ● Se sugerează elevilor ținerea unui jurnal al sentimentelor pentru o mai bună conștientizare a emoțiilor trăite. ● Se fac aprecieri generale asupra desfășurării lecției ● Se evidențiază elevii care s-au remarcat.. 	Conversația	Aprecieri verbale
--	--	-------------	-------------------

Surse:

https://www.ted.com/talks/ramona_hacker_6_steps_to_improve_your_emotional_intelligence/transcript?language=ro

Plan de lecție

Prof. Predescu Georgeta
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: IX B profesionala

Data: 15.06.2021

Tipul activității: joc de rol

Resurse utilizate: fișe de lucru, flip- chart, marker

Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevi

Obiective: dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și rezolvare a unor conflicte în rândul a 23 elevi din clasa a IX a B profesională prin joc de rol, până la finalul activității.

Metodologie

- Elevii, împărțiți în grupe, vor analiza anumite situații-problemă (acte de violență din mediul școlar).
- Fiecare elev își va asuma rolul unui personaj cu care va empatiza, astfel încât să ajute la rezolvarea situației respective și la adoptarea unor măsuri de soluționare și prevenire a unor posibile incidente de genul celui analizat.
- Analiza situațiilor problemă va fi valorificată prin joc de rol în sala de clasă.

Evaluare/Feedback: completarea unui chestionar în Google forms

<https://forms.gle/9E1XFrzWyzSHhv7M8>

Resurse bibliografice:

Managementul emoțiilor.Strategii de prevenire a violenței în mediul școlar, CCD Ialomita, 2019



Activitate extrașcolară

Prof. Racasan Constantin-Remus
Liceul Tehnologic Forestier

Disciplina Silvicultură

Clasa a X a

Data 11.06.2021

Tipul lecției/activității extracurriculare

Resurse utilizate unelte, mănuși de protecție

Scop Dezvoltarea competențelor tehnice

cunoașterea ecosistemelor montane, a geografiei zonelor, promovarea dialogului, prieteniei, spiritului de echipă și conservarea resurselor naturale.

Obiective

- ✓ cultivarea sentimentului de apartenență la spații verzi;
- ✓ stimularea activităților de grup și a comunicării directe.

Metodologie

- Elevii vor fi organizați în secția de cultură pe grupe unde vor fi echipați corespunzător în vederea desfășurării acțiunii de plantare
- Se vor respecta condițiile de lucru, iar fiecare elev va învăța tehnica de lucru adaptată condițiilor de teren.

Evaluare/Feedback să valorifice intra- și interdisciplinar conținutul informațiilor dobândite, prin realizarea unui eseu de grup care va fi inclus în portofoliul activității.

Plan de activitate extracurriculară



Prof. Radu Laura-Elena
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Clasa: a XI-a E

Data: 11.06.2021

Tipul activității: formare de priceperi și deprinderi

Tema: „Romania în imagini”

Resurse utilizate: harta fizică a României, imagini, prezentări power point, chestionar online

Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii din liceu

Obiective:

- ✓ Creșterea interesului față de obiectivele turistice din România al elevilor din clasa a XI-a E, prin vizionarea a două prezentări power point și participarea la un concurs până la finalul activității;

- ✓ Identificarea și localizarea unor obiective turistice cu ajutorul hărții interactive.

Metodologie:

- a. Metode și procedee: conversația, descoperirea, explicația, exemplificarea;

Forme de organizare: frontal, pe grupe, individual

- Elevii vor viziona două prezentări power point cu principalele obiective turistice naturale și antropice din România;
- Vor răspunde la mai multe întrebări pe baza unor imagini și vor primi puncte ;

Evaluare/Feedback: Stabilirea clasamentului și completarea unui chestionar realizat în Google forms.

Plan de lecție

Prof. Sandu Florin-Laurențiu

Școala: Gimnazială Budești

Disciplina: Educație civică

Clasa: a IV-a

Data: 12.05.2021

Tipul lecției: formare de priceperi și deprinderi

Resurse utilizate:

<https://www.youtube.com/watch?v=MPJmqTviSBg>

„Teroare în școală” –

https://www.youtube.com/watch?v=Cbdnu_R9G40

„Stop bullying!

<https://www.facebook.com/www.politiaromana.ro/videos/543195819767208/>

Scop:



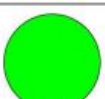
- 1.3. Explorarea unor norme morale care reglementează relațiile cu ceilalți oameni;
- 2.1. Explorarea unor valori morale care stau la baza relațiilor cu ceilalți oameni;
- 2.2. Recunoașterea unor comportamente moral-civice din viața cotidiană;
- 2.3. Deosebirea comportamentelor prosoziale de cele antisociale;
- 2.4. Identificarea drepturilor universale ale copilului;
- 3.1. Relaționarea pozitivă cu ceilalți, în rezolvarea unor sarcini simple de lucru;

Obiective:

- ✓ Să înțeleagă semnificația cuvântului BULLYING;
- ✓ Să ordoneze ideile principale extrase din mesajul transmis de filmele vizionate;

- ✓ Să identifice proverbe, respectiv epigrame care corespund mesajelor filmelor;
- ✓ Să-și exprime sentimentele trezite de vizionarea filmelor;
- ✓ Să descopere cel puțin 5 cuvinte cheie din mesajul filmului „TEROARE ÎN ȘCOALĂ”;
- ✓ Să stabilească definiția și caracteristicile fenomenului de BULLYING;
- ✓ Să deducă învățătura din cele prezentate pe parcursul orei;
- ✓ Să realizeze „Pomul armoniei” prin lipirea florilor și mânușelor din hârtie colorată pe coroana acestuia.

SEMAFORUL EMOȚIILOR

	Stai, liniștește-te și gândește înainte să acționezi!
	Spune-ți problema și exprimă ceea ce simți! Stabilește-ți un scop pozitiv! Găsește cât mai multe soluții! Gândește-te la consecințe!
	Pune în aplicare planul cel mai bun!

Metodologie: Conversația, intuiția, asaltul de idei, expunerea, situația problemă, caracterizarea, argumentarea, memorarea, problematizarea, deducția, descoperirea;

Forme: Frontal, independent, în grup;

Mijloace de instruire: carton colorat, foi A4, fișe de lucru, lipici, flori de carton colorat, anexe; laptop, videoproiector, ecran, acces la internet;

Evaluare: observarea, manifestarea publică, aprecierea verbală.

Resurse bibliografice:

Boloș D., Sălăgean D., „Ghid de educație civică și antiinfrațională”, Ed. Eurodidact, Cluj Napoca, 2003

Mărgineanțu, D., Petroman, C., „Consiliere și dirigenție- consultații, vol.I, coord. ISJ Timiș, Ed. Eurobit, Timișoara, 1999

<https://www.winddiscovery.ro/blog/bullying-depistare-combatere>

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Simion-Bicuț Maria Mihaela
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Clasa: a XI-a E

Data: 09.06.2021

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Resurse utilizate: secvență de film, chestionar online, calculator, videoproiector

Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii din liceu

Obiective: Creșterea empatiei față de Otilia Mărculescu, în rândul a 25 de elevi din clasa a XI-a E, prin vizionarea a două secvențe de film, până la finalul activității;

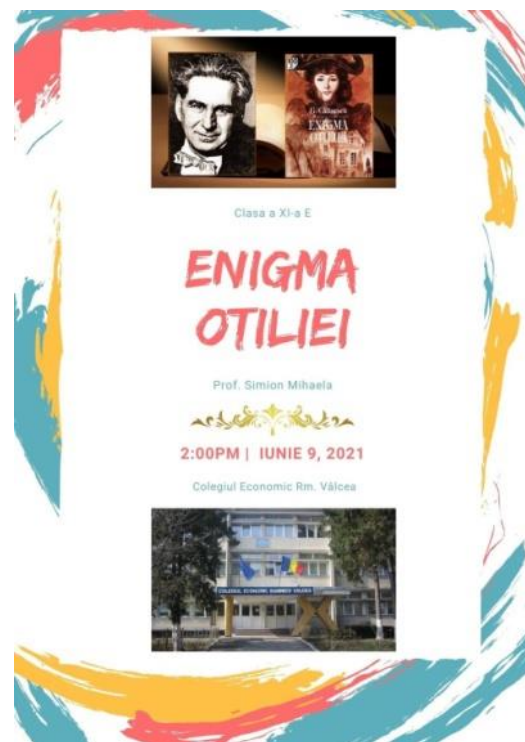
Metodologie:

- Elevii vor viziona 2 secvențe din filmul „Enigma Otiliei”, își vor alege un personaj pentru a empatiza cu starea lui și a-l reprezenta în sceneta regizată în sala de clasă;

- Se va alege secvența finală „întâlnirea din tren” dintre Felix și Pascalopol;

- Sceneta va fi înregistrată ca material pentru orele de „Limba și literatura română”;

Evaluare/Feedback: Completarea unui chestionar realizat în Google forms.



Plan de activitate extracurriculară

Prof. Tănăsie Elena Alina
Școala Gimnazială Grigore Mihăescu, Vlădești

Disciplina: Domeniul Psihomotric

Grupa: Mijlocie

Data: Martie

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Resurse utilizate:- mărgele,4 sticle, 4 saci, 4 pahare cu suc,4 linguri,un clopoțel,4 baloane umflate,4 saculețe cu fasole,clepsidră,tablă cu afișaj,mijloace audio-video.



Scop : Cultivarea deprinderilor de cooperare între partenerii de joc

Verificarea deprinderilor fizice și intelectuale a vitezei și îndemnării în acțiune prin probe de joc prezentate, crearea unei dispoziții în rândul tuturor participanților.

Obiective

- ✓ Să răspundă intelectual și comportamental, în cadrul unei competiții;
- ✓ Să se supună regulilor de joc dezvoltându-și stăpânirea de sine și autocontrolul;
- ✓ Să înțeleagă eșecul, reacționând adecvat

reacționând adecvat și mobilizându-se printr-o conduită de încredere și perseverență.

Metodologie:

Desfășurarea activității: Sosind la grădiniță în ziua stabilită pe invitație (1 Martie), părinții au fost surprinși să afle că vor fi participanți la concursul de jocuri distractive. Ținând seama de numărul mare de concurenți, s-au format 4 echipe în care părinții au fost coechipieri cu copiii lor. Concursul a fost moderat de educatoare. S-a explicat modul de desfășurare și rând pe rând regulile jocurilor.

Jocuri distractive:

Jocul numărul 1: Introducerea a 10 margele în sticle cu gât îngust.

Jocul numărul 2: „Cursa în saci - introducerea picioarelor în saci, prinderea gurii sacului cu ambele mâini și deplasarea prin săritură pe o distanță limitată.

Jocul numărul 3: Consumarea sucului dintr-un pahar cu lingurița.

Jocul numărul 4: Încălțarea unui scaunel în toate cele patru picioare.

Jocul numărul 5: Consumarea unei prăjituri fără a se ajuta de mâini.

Jocul numărul 6: Împingerea unui cub din carton, cu nasul, pe o distanță de 2 metri.

Jocul numărul 7: „Clopotețul - parcurgerea unei linii șerpuite cu brațele întinse în față și ducerea în mână a unui clopoteț. Pierde copilul la care sună clopotețul în timpul parcurgerii traseului.

Jocul numărul 8: Încălțarea și descălțarea în cel mai scurt timp.

Jocul numărul 9: Spargerea unui balon umflat fără a folosi vreun obiect ascuțit.

Jocul numărul 10: „Cățelușul șchiop - tărare pe palme și un genunchi, celălalt picior va fi ridicat.

Jocul numărul 11: „Cine pune fasole pe masă - aruncarea pe rând a unui săculeț cu fasole (de un sfert de kg).

Jocul numărul 12: „Construim un zid - construirea unui zid din cuburi în cel mai scurt timp. Pe tabelul de afișaj au fost punctate echipele participante la concurs. Buna dispoziție, fair-play-ul a însoțit toată activitatea. Au fost premiate toate echipele spre mulțumirea și satisfacția tuturor.

Evaluare/Feedback: Premiarea

Resurse bibliografice:

Curs Inteligența emoțională și Coachingul în sala de clasă

Cernea Maria, „Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ, în Învățământul primar nr.1/2000,Ed.Discipol,București.

Preda Viorica -Metodica activităților instructiv-educative în grădinița de copii,Editura Gheorghe Cărtu Alexandru,Craiova,2009.

Plan de lecție

Prof. înv. primar-Trăneci Daniela
Școala Gimnazială, Sat. Udrești, Dănicei

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa pregătitoare

Data:10.06.2021

Tipul lecției/activității: mixtă

Resurse utilizate: laptop, videoprojector, emoticoane

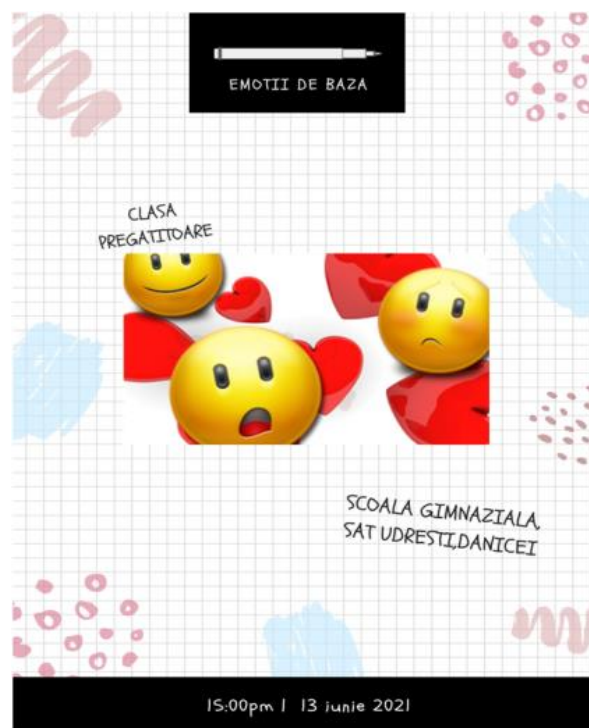
https://www.youtube.com/watch?v=7jriUL_qOm4 „Insula emoțiilor”

Scopul: Dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii din învățământul primar

Obiective: Recunoașterea emoțiilor în scopul dobândirii unei capacități empatică, dezvoltarea abilităților emoționale, asocierea emoției cu emoticonul, descrierea emoției și precizarea momentului când a trăit acea emoție, în rândul celor 16 elevi ai clasei pregătitoare de la Școala Gimnazială, Sat. Udrești,Comuna Dănicei, Județul Vâlcea, prin vizionarea unui filmuleț de pe youtube „Insula emoțiilor” pe perioada desfășurării activității.

Metodologie: În cadrul acestei lecții, pentru început elevii vor viziona un filmuleț pe youtube „Insula emoțiilor”, după vizionare aceștia vor identifica emoțiile descoperite printr-un joculeț numit: „Baloane vesele și triste”

Sarcina: copiii trebuie să identifice diferite stări emoționale, să confere etichete verbale acestor stări și să interpreteze în fața celorlalți un rol ales sau dat. Copiii vor fi ajutați să conștientizeze gândurile asociate fiecărei emoții trăite, pozitive sau negative, precum și să identifice gânduri alternative, generatoare de comportamente funcționale.



După ce elevii umflă câteva baloane, aceștia vor desena pe baloane stări și trăiri emoționale preferate: bucurie, tristețe, mirare, furie, rușine. Baloanele se vor arunca în aer. Copiii le vor prinde pe rând și se vor identifica cu ele, experimentând toate trăirile. Fiecare copil trece prin situații care-l fac să se simtă furios, dezamăgit, fericit, bucuros, mândru sau îngrijorat. Doar exprimându-le și identificându-le, vor putea să le gestioneze astfel încât să aibă relații frumoase cu cei din jur și să se dezvolte sănătos.

Evaluare/Feedback:

Vom evalua activitatea printr-un alt joc și anume mimica emoțiilor. Astfel, voi avea pregătit un cub pe fețele căruia sunt emoticoane cu emoții. Pe rând câte un elev va veni în fața clasei, va da cu zarul și îi va cădea un emoticon, cu o emoție pe care trebuie să o mimeze, iar ceilalți colegi trebuie să o recunoască. Feedback-ul: <https://wordwall.net/resource/9583803/emotii>

Plan de lecție

Prof. Turmacu Mihaela Adriana
Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Drăgășani

Disciplina Limba și literatură română

Clasa a III-a A

Data 09.12.2020

Subiectul : Tainele cărții. Textul „Legenda bradului ”. Impresii despre carte și personajul preferat.

Tipul lecției/activității- Lecție de formare a capacităților

Resurse utilizate tablă, marker, videoproiector, postere

Scop dezvoltarea interesului pentru lectură și argumentarea unei opinii.

Obiective:

- ✓ să distingă diferite sensuri ale cuvintelor;
- ✓ să recunoască alte opere despre personajul dat;
- ✓ să citească corect , cursiv , expresiv și conștient;
- ✓ să-și exprime opinia , trăirile , sentimentele proprii față de comportamentul personajelor;
- ✓ să colaboreze cu colegii în grup.

Metodologie brainstorming, mesajul lacunar, intuiția, lectura ghidată, diagrama Wenn , interviul, explozia stelară.

Evaluare/Feedback *Vă propun să audiați o altă legendă despre brad.

*Bradul și-a împlinit visul, are prieteni, dar ce nu-i ajunge? (globulețe)

*Fiecare își ia câte un globuleț, spunând ceva despre ora aceasta și îl dăruiește bradului. (globulețe - Autoaprecierea)

- Am aflat.....
- M-a impresionat.....
- Vreau să fiu și eu asemeni bradului.....

*Citirea textului, folosind lectura ghidată.

*Selectați cuvintele ce exprimă sentimentele pe care le-ați simțit:

Frică regret admirație

Dezamăgire tristețe

liniște bucurie

*Citirea în lanț a textului

*Activitate în grup

- I grup - Alcătuiți un cincinel despre brad
- II grup - Găsiți asemănări, deosebiri dintre textele „Vreau să trăiesc printre stele”, „Legenda bradului”
- III grup - interviu pentru colegi
- IV grup - interpretați un cântec despre brad
- V grup - analizați personajele conform tabelului

personajele	Trăsăturile de caracter
pasărea	
pomii	
Dumnezeu	
Bradul	

*Verificarea lucrului în grup.

Plan de activitate

Prof. Vasilescu Mihaela

Grădinița cu Program Prelungit Nord 1, Râmnicu
Vâlcea

Disciplina: Domeniul Om și societate

Clasa: Grupa mijlocie

Data: 15.06.2021

Tipul lecției/activității: mixtă

Resurse utilizate: cartonașe cu emoțiile, o cutie

Scop: Sprijinirea copiilor în dobândirea cunoștințelor care le permit să transmită în mod adecvat mesajele cu conținut emoțional.

Obiective:

- ✓ Să identifice și să conștientizeze emoțiile trăite;
- ✓ Să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context.

Metodologie: Se organizează spațiul educațional și se aduce o cutie surpriză în care se găsesc cartonașele cu emoții. Copiii extrag pe rând, cu ochii închiși, câte un cartonaș și denumesc emoția. Copilul povestește o întâmplare în care a simțit acea emoție (Ex. M-am simțit fericit când am primit cadoul de ziua mea).

Evaluare/Feedback: Activitatea a avut succes, copiii au fost încântați să povestească când au trăit acele emoții sugerate de cartonașe. Fericirea a fost cuvântul de zi de zi.



Plan de lectie extracurriculară

Prof. învă. primar- Vizantie Nicoleta Doina
Școala Gimnazială nr. 13, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: integrată (Științe ale naturii + A.V.A.P.)

Clasa : a III-a

Data :10-03-2021

Tema:ce beneficii ai condumand produse apicole?

Unitatea de învățare: insecte

Subiectul: albina

Tipul lectiei: mixtă (transmitere și dobândirede noi cunoștințe,formare de deprinderi și priceperi)

Scopul lectiei:

1.Cunoașterea de către elevi a principalelor caracteristici ale vieții unei familii de albine pe parcursul evoluției sale într-un an apicol;

2. Cunoașterea beneficiilor consumului de produse apicole pentru copii (miere, tinctură de propolis, lăptișor de matcă, polen, pastură).

Obiective

- ✓ Să denumească părțile componente ale unei albine și să enumere caracteristicile acestora (culoare, formă, marime, etc);
- ✓ Să rețină modul de conviețuire, de hrănire,locomoție și înmulțire al albinelor;
- ✓ Să descopere importanța albinelor pentru om și natură;
- ✓ Să colaboreze cu coechipierii pentru realizarea sarcinilor;
- ✓ Să participe cu interes la lecție;
- ✓ Să răspundă corect la întrebările adresate;
- ✓ Să își dezvolte spiritul de echipă, de colaborare;
- ✓ Să își dezvolte spiritul de competiție.

Strategii didactice:

- Metode și procedee: conversația, explicația, observarea dirijată, exercițiul, munca independentă
- Mijloace didactice (resurse): ghicitoare, planșe color cu albine, videoproiector,filmulețe cu activitatea albinelor în stup, joc recapitulativ cu planșe -stup și jetoane -albine, tablouri și părțile componente ale albinei, borcănele cu miere.
- Forme de organizare a activității: frontală, pe echipe, individuală.

Metodologie: -elevii au vizionat filmulețe cu activitatea albinuțelor în stup, cu activitatea apicultorului;

-le-am prezentat un power point :

- tipuri de albine;

- părțile componente ale unei albine;

- dezvoltarea albinei,, de la ou la adult;

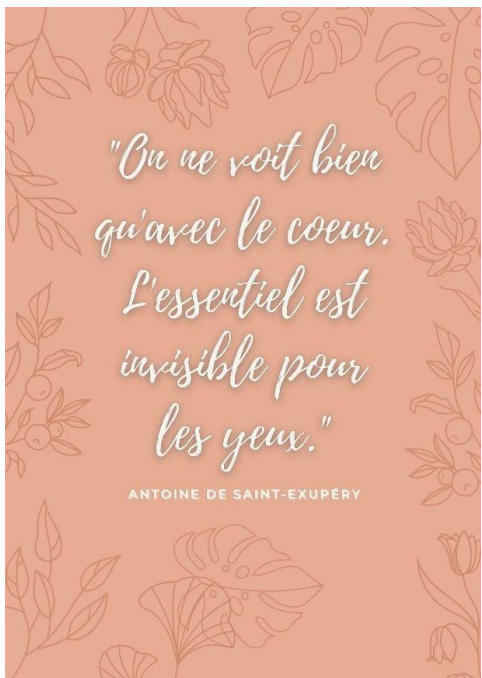
-uneltele apicultorului;

- produsele apicole cât și beneficiile consumului de produse apicole.

Evaluare/Feedback : Elevii au fost împărțiti pe echipe :

Echipa albinutelor prietenoase (fetele)





Echipa albinutelor harnicute (băieții) și am inițiat un concurs folosind aplicația KAHOOT și WORDWALL. La sfârșit am mâncat miere și fagure de miere.

Plan de lecție

Prof. Voicu Andreea-Mădălina
Liceul „Constantin Brâncoveanu”, Horezu

Disciplina : Limba franceză

Clasa : a IX-a D

Data: 11.06.2021

Tipul activității : Saynète „Le Petit Prince et le renard” (Scenetă „Micul prinț și vulpea”)

Resurse utilizate : Costume specifice, trandafiri, desene pentru a

alcătui un decor

Scop : dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii de liceu

Obiective:

- Îmbunătățirea empatiei, în rândul a 26 de elevi din clasa a IX-a D, prin organizarea unei scenete având ca punct de plecare capitolul XXI din opera *Micul Prinț* (Antoine de Saint-Exupéry) în limba franceză, până la finalul activității.

Metodologie:

- Elevii vor citi (anterior acestei lecții) capitolul XXI din cartea *Micul Prinț* și vor fi invitați să empatizeze, pe rând, cu cele două personaje.
- Elevii vor adapta și vor pune în scenă capitolul respectiv, insistând pe nașterea sentimentului de prietenie și pe modalitatea în care cineva devine *unic* pentru altcineva.
- Elevii vor fi încurajați să discute despre sentimentele pe care această scenetă le produce în rândul lor.
- Elevii vor comenta citatul „*On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.*”, observând importanța sentimentelor.
- Sceneta va fi înregistrată pentru discuții ulterioare.

Evaluare/Feedback: Feedback-ul se va realiza prin completarea unui chestionar realizat în Google Forms și prin crearea unui poster care să ilustreze citatul discutat sau sceneta.

Resurse bibliografice:

Suport de curs



Le Petit Prince – Antoine de Saint-Exupéry

https://www.canva.com/design/DAEhYeoSduA/tQsZTvfWhDnjAbPv0EOpBw/view?utm_content=DAEhYeoSduA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton – poster realizat pe site-ul www.canva.com

III. METODE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ELEVI PRIN MUNCA ÎN ECHIPĂ ȘI FLUCTUAREA LIDERULUI

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Bădescu Ruxandra Florentina

Școala Gimnazială ”Grigore Mihăescu”, Grădinița cu Program Prelungit, Vlădești

Disciplina: Domeniul Estetic și Creativ

Grupa: mică

Data: 9 Mai

Tipul lecției/activității: extracurriculară

Resurse utilizate: Steagul UE, fotografii din timpul desfășurării diferitelor acțiuni care vizează sărbătoarea ”Ziua Uniunii Europene”, desene, picturi, colaje, hârtie, carton, pensule, acuarele.

Scop:

- Conștientizarea apartenenței la marea familie europeană și semnificațiile unui fapt istoric: formarea UE;
- Cunoașterea modului în care copiii din toate țările Europei sărbătoresc acest eveniment important pentru toți;
- Realizarea ”Steagului Uniunii Europene”

Obiective:

- ✓ Dezvoltarea sentimentelor de prietenie și colaborare între copii în vederea sărbătoririi unui eveniment European;
- ✓ Să realizeze ”Steagul UE” prin tehnica picturii;
- ✓ Să realizeze o compoziție originală și individuală.

Metodologie

Pregătirea și desfășurarea activității: Introducerea în activitate am realizat-o prin prezentarea steagului UE și a unor imagini frumoase din țările Europei pentru a afla lucruri noi și interesante. AM vizionat un video: ”LA MULTI ANI, EUROPA!”

9 Mai, fiind ziua Europei, îi vom spune și noi: ”LA MULTI ANI!”, prin activitatea de grup, pe care am desfășurat-o. Preșcolarii grupei mici au realizat un poster: ”La mulți ani, Europa!” și un poster ”Steagul UE” prin tehnica picturii.

Resurse bibliografice:

Curs ”Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă”

Cernea, Maria, „Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ”, în “Învățământul primar“ nr. 1 / 2000, Ed. Discipol, București;

Ionescu, M. Chis , - Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001

Preda, Viorica- Metodica activităților instructiv-educative în grădinița de copii, Editura „Gheorghe Cărtu Alexandru, Craiova, 2009

Plan de lecție

Prof. Băiașu Luminița Ileana
Școala: Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Dirigenție

Tema:Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Profesor: Băiașu Luminița Ileana

Clasa a IX -a

Data 18.06.2021

Tipul lecției/activității Formare și consolidare de cunoștințe, priceperi, deprinderi

Resurse utilizate 8 coli de hartie, format A4 pentru fiecare grupa, lipici, banda scotch

Scop Dezvoltarea abilităților de muncă în echipa

Obiective

O1- Să stabilească un set de reguli necesare muncii în echipă

- O2- Să analizeze modul în care s-a lucrat în cadrul grupului
- O3- Să explice factorii determinanți ai activității grupului
- O4- Să identifice factorii de optimizare a muncii în grup
- O5- Să sesizeze aspectele pozitive și cele negative din activitatea liderului
- O6- Să motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite
- O7- Să colaboreze cu ceilalți membri ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii

Metodologie

Metode didactice: jocul, problematizarea, conversația, explicația, studiu de caz, dialogul.

Forme de organizare: frontală, pe echipe

Evaluare/Feedback: observația curentă (profesorul monitorizează activitatea elevilor)

Desfășurarea activității :

1. Evocare (10 min.):

Se anunță subiectul lecției

Elevii sunt solicitați să descrie caracteristicile generale ale muncii în echipă- brainstorming:

sunt notate ideile elevilor pe tablă

sunt stabilite împreună cu elevii regulile muncii în echipă

2. Realizarea sensului(25 min.) :

A. Se împarte clasa în trei grupe

B. Se solicită fiecărei grupe să-și desemneze un lider

C. Liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj; unul din cei trei elevi va fi liderul autoritar, un altul va fi liderul democrat, iar cel de-al treilea va fi liderul laissez fairez

D. Se discută cu fiecare lider în parte, și se indică fiecăruia modul în care trebuie să se comporte în grupa din care face parte

E. Liderul autoritar va trebui să se impună în fața colegilor prin punctul său de vedere : le va cere colegilor să-i respecte ideile

F. Liderul democrat va discuta cu membrii grupei ideile fiecărui membru al grupei

G. Liderul laissez fairez va lăsa situația să decurgă de la sine, fără să intervină, el va da doar impresia că este interesat de modul de desfășurare a activității și de succesul echipei.

H. Fiecare lider se întoarce la grupa din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru

I. Se solicită elevilor să realizeze în timp de 15 min un turn de hârtie de cel puțin un metru și care să stea pe propriul fundament; se reamintește elevilor că fiecare va lucra sub îndrumarea liderului lor.

3. Reflecție (15 min.) :

- după expirarea timpului de lucru sunt evaluate produsele realizate (după criteriile stabilite)

- se discută rezultatele evaluării

- se apreciază factorii care au determinat activitatea în fiecare grupă, felul în care au coordonat liderii activitatea, atmosfera din timpul activității

- se cere elevilor să scrie scurte eseuri pe tema : “Cum mă văd eu în ipostaza de lider și de ce? ” și “Care este liderul meu preferat și de ce ?”
- se dezbate problema implicației acestei teme în viața școlii și la locul de muncă

4. Evaluarea :

- elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite în diverse situații de muncă în echipă
- vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor gândi posibile soluții ale acestora

Plan de lecție

Prof. Cheran Mirela
Liceul Tehnologic de Turism Călimănești

Disciplina Consiliere si orientare

Clasa a IX- a

Data 12. VI. 2021

Modul : Dezvoltarea personalitatii elevului

Tema : Eficienta muncii in echipa si rolul liderului

Scop : Dezvoltarea abilitatilor de munca in echipa

Obiective operationale : Elevii vor fi capabili :

- O1- Sa stabileasca un set de reguli necesare muncii in echipa
- O2- Sa analizeze modul in care s-a lucrat in cadrul grupului
- O3- Sa explice factorii determinanti ai activitatii grupului
- O4- Sa identifice factorii de optimizare a muncii in grup
- O5- Sa sesizeze aspectele pozitive si cele negative din activitatea liderului
- O6- Sa motiveze necesitatea respectarii regulilor stabilite
- O7- Sa colaboreze cu ceilalti membri ai echipei in vederea indeplinirii sarcinii

Metode si tehnici :

- Deprinderi de colaborare in grup
- Capacitatea de a intelege corect situatia creata si de a actiona in conformitate cu acestea

Materiale : pentru fiecare grupa

- 30 de bețe de spaghete
- o sfoară
- scotch/ bandă adezivă
- beza/pufuleți
- foarfecă

- linear

Scenariul : - Moment organizatoric - Exerciții de energizare

Desfășurarea activității :

1. Evocare (10 min.):

- * se anunța subiectul lecției
- * elevii sunt solicitați să descrie caracteristicile generale ale muncii în echipă (brainstorming):
- * sunt notate ideile elevilor pe tablă
- * sunt stabilite împreună cu elevii regulile muncii în echipă

2. Realizarea activității (30 min.) :

A. Se împarte clasa în trei grupe

- se solicita fiecărei grupe să-și desemneze un lider

B. Liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj; unul dintre cei trei elevi va fi liderul autoritar, un altul va fi liderul democrat, iar cel de-al treilea va fi liderul *laissez fairez*.

- se discută cu fiecare lider în parte. Se indică fiecăruia modul în care trebuie să se comporte în grupă din care face parte.
- liderul autoritar va trebui să se impună în fața colegilor prin punctul său de vedere ; acesta le va cere colegilor să-și respecte ideile.
- liderul democrat va discuta cu fiecare membru al echipei .
- liderul *laissez fairez* va lăsa situația să decurgă de la sine, fără să intervină, creând impresia că este interesat de modul de desfășurare a activității, de rezultatele și succesul activității echipei sale.
- fiecare lider se întoarce la grupă din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru.

C. Provocarea este construirea celui mai înalt turn, în maxim 30 de minute, care să susțină în vârf o beza/pufuleț.

3. După expirarea timpului sunt evaluate produsele realizate, verificându-se dacă s-au respectat criteriile stabilite. Se discută rezultatele evaluării, factorii care au influențat desfășurarea activității, felul în care liderii au coordonat și au discutat cu membrii echipei, atmosfera creată în timpul activității.

Li se cere elevilor să scrie scurte eseuri cu tema: Care este liderul meu preferat și de ce ? Cum mă vad eu în postura de lider ? Ce implicație are un lider în viața școlii?

4. Evaluarea: elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite în diverse situații de muncă în echipă, vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor găsi soluțiile pentru rezolvarea acestora.

Acest fel de activitate se poate aplica la o lecție de chimie când elevii vor lucra în echipe.

Resurse bibliografice:

Curs „ Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă.”

www.didactic.ro

Plan de activitate extrașcolară

Prof. Chisăliță Valentina-Denisa
Școala: Școala Gimnazială Nr.4, Râmnicu Vâlcea

Disciplina Dezvoltare personală

Clasa Pregătitoare

Data 11.06.2021

Tipul lecției/activității Reactualizare/ Consolidare

Resurse utilizate manual, imagini cu emoții, ilustrații cu diverse situații afectiv-emoționale

Scop potențarea priceperilor emoționale

Obiective dezvoltarea abilităților emoționale prin plasarea elevilor în situații concrete

Metodologie

-joc didactic realizat pe echipe, de identificare a emoțiilor redată în ilustrații;

- fiecare echipă elaborează și argumentează răspunsurile, iar liderul echipei îl prezintă în fața clasei;

Evaluare/Feedback fișă de lucru care presupune asocierea unor imagini cu emoția evidențiată în ilustrația respectivă

Resurse bibliografice:

Manual de dezvoltare personală, clasa pregătitoare

Proiect didactic

Prof. Dicu Sevastia Lizuca
Școala: Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Băbeni

Clasa: a VI-a

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Titlul lecției: "Da, și eu am o imagine pozitivă despre mine!"

Tipul lecției: Predare-consolidare

Obiectiv cadru: Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine"

Obiective de referință:

- ✓ Să identifice situații în care stima de sine este scăzută;

- ✓ Să identifice situații în care se manifestă stima de sine;
- ✓ Să conștientizeze necesitatea autocunoașteri;
- ✓ Să comunice sentimente, emoții.

Organizarea spațială a clasei: băncile sunt dispuse modular, pentru a permite crearea de grupe de lucru, în fața videoproietorului din laboratorul multimedia.

Aplicații digitale: Pixton, Canva, Biteable

Material didactic: fișe de lucru, tablete, markere, benzi desenate, document video

Metode și strategii didactice: metoda activ-participativă, audio-vizuală, învățarea prin descoperire, discuții frontale și individuale, dezbateră, comentariul, completarea de fișe.

Mod de lucru: lucru individual și pe grupe, online și în clasă

Desfășurarea lecției

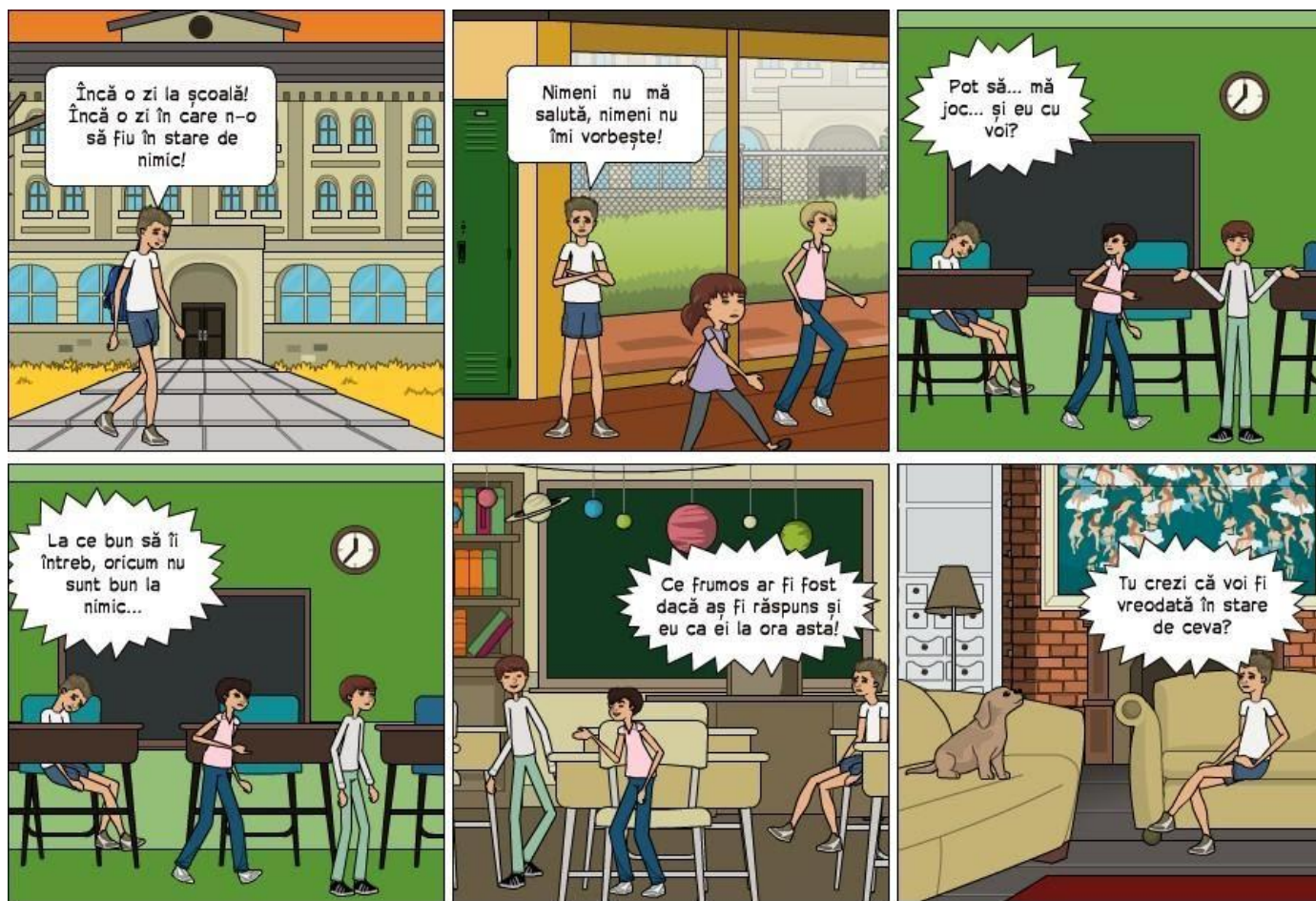
Captarea atenției: profesorul diriginte le spune elevilor că a întâlnit un copil foarte nemulțumit de sine și, de aceea, foarte nefericit. Așteaptă reacțiile/întrebările elevilor, pentru clarificare. De asemenea, îi întreabă dacă ei sunt uneori nefericiți și de ce. Motivație: deseori, elevii sunt mai dezinhibați când este vorba despre altcineva și nu despre ei înșiși. (5 minute)

Dirigintele le spune că le va face cunoștință cu acest copil. Pentru aceasta, le trimite pe tabletă un link cu banda desenată <https://Pixton.com/bd:3ivgz7gz> (5 minute)

Le solicită elevilor să privească cu atenție personajul principal, să îi observe expresia feței, să identifice locurile, să descrie decorurile și să descopere/să imagineze cauzele stării de spirit negative a personajului (10 minute)

Profesorul îi organizează pe elevi în șase grupe, corespunzătoare celor 6 imagini și le cere să creeze alt monolog pentru fiecare scenă, însă care să ilustreze o stare de spirit pozitivă (5 minute)

Fiecare grupă își desemnează un reprezentant. Acesta citește monologul propus. Elevii votează cel mai bun



text și justifică alegerea. (5 minute)

Profesorul le distribuie elevilor fișa "Floarea soarelui", simbol al imaginii pozitive despre sine, apoi le solicită să completeze fiecare frunză cu situațiile care îi fac să se simtă mulțumiți sau mândri de ei înșiși. Exemple de posibile completări:

"Când cânt", „Când prietenii mă apreciază”, "Când părinții mă laudă", "O faptă bună", "Să îngrijesc un animal", "Când am grijă de frățiorul meu", "Când iau o notă bună", "Când reușesc să înțeleg ceva dificil" etc.

Profesorul poartă discuții individuale sau frontale, pentru a detalia, a clarifica sau pentru a nuanța "sursele" imaginii pozitive despre sine și de ce este important ca fiecare să se stimeze pe el însuși.

De asemenea, le explică de ce sunt importante părerea și atitudinea celorlalți despre noi în construirea imaginii despre sine.(10 minute)
Profesorul le propune să privească împreună un video motivațional ”Încrederea și stima de sine, un dar pe care poți să ți-l faci”:

<https://biteable.com/watch/ncrederea-i-stima-de-sine-un-dar-pe-care-poi-s-2162741>

Apoi le propune elevilor scurte comentarii, păreri, impresii. (10minute)



Plan de activitate extracurriculară

Prof. Dobra Carmen Mădălina
Școala Gimnazială nr. 13 Rm. Vâlcea

Excursie de studiu -”Corpul uman și beneficiile salinei”

Itinerarul excursiei: Râmnicu Vâlcea- Salina Ocnele Mari – excursie de o zi

Clasa a II –a C

Data 15.06.2021

Tipul activității: extracurriculară

Resurse utilizate: hărți, aparat foto, resurse materiale (fonduri proprii), resurse umane implicate (cadre didactice, elevi)

Scop: cunoașterea, înțelegerea și aprecierea valorilor naturale ale țării

Obiective:

- să observe și să exploreze mina de sare
- să valorifice intra și interdisciplinar conținutul informațional dobândit
- să-și dezvolte simțul de orientare geografică
- să manifeste interes pentru cunoașterea valorilor țării
- să-și îmbogățească cunoștințele legate de ecologie
- să-și dezvolte spiritul de echipă

Metodologie:

Desfășurarea activității de pregătire:

Activitatea se anunță cu 3 săptămâni înainte în cadrul Studiului tematic în derulare „Sunt mândru că trăiesc pe pământul românesc”. Elevii vor fi încurajați să își asume anumite roluri care presupun cunoașterea obiectivului, a itinerariului, a localităților prin care vom călători etc. (Antrenor – Încercați asta!)

Ei vor fi împărțiți în 5 grupe:

Organizatorii - stabilesc itinerarul și regulile pe durata călătoriei,

Oamenii de știință - culeg informații și curiozități despre salină,

Geografii - culeg informații despre localitățile prin care vom călători, despre apele și despre formele de relief pe care le vor întâlni,

Scriitorii - notează impresiile deosebite pe timpul călătoriei, alcătuiesc jurnalul de călătorie, Fotografii - colecționează vederi, fotografiază salina și momentele inedite.

Învățătorul este moderator între grupele de elevi care au sarcini precise, prezintă obiectivele excursiei, aspectele legate de itinerarul ales, le stârnește curiozitatea și interesul.

Pentru evitarea accidentelor și a tensiunilor între membrii grupului, se prezintă normele, o parte dintre acestea fiind impuse, altele negociate cu elevii. (liderul democratic – Ce crezi?)

Elevii sunt însoțiți de 2 cadre didactice- învățătoarea clasei și profesoara de biologie din cadrul școlii. Ei urmăresc pe harta, cu itinerariul stabilit, localitățile prin care ne deplasăm, vizitează salina, fiecare îndeplinindu-și sarcinile stabilite.

Excursia a reprezentat un complex de situații de învățare în care elevii au exersat atitudini, au receptat informații, au trăit stări de mari emoții și au demonstrat că sunt o echipă pe care te poți baza oricând.

Evaluare/Feedback

- Realizarea unui jurnal de călătorie
- Realizarea unui poster *Corpul uman și beneficiile salinei*
- Album foto

Plan de lecție

Prof. Georgescu Maria-Adela
Colegiul Economic Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Etică și comunicare profesională

Clasa: a X-a B

Data: 20. 10.2020

Tipul lecției/activității: Mixte

Resurse utilizate: Planse, videoproiector

Scop: Identificarea nivelurilor comunicării

Obiective:

- ✓ să enumere nivelurile de comunicare;

- ✓ să caracterizeze nivelurile comunicării;
- ✓ să compare stilurile de comunicare.

Metodologie: metoda Cafeneaua

1. Li se propune participanților o imagine hiperdimensionată. Prin brainstorming elevii vor nota tot ceea ce ar putea relaționa cu imaginea dată (termeni-cheie, întrebări, predicții), individual, apoi prezintă răspunsurile frontal, consemnându-le pe tablă sau pe flip chart.

2. Profesorul solicită elevilor să se organizeze în cinci ateliere. Se aduc precizări cu privire la rolul profesorului (chelner, mediator), al elevilor (consumatori de imagine și nu numai) și al oaspeților (membri ai juriului) în organizarea cafenelei de învățare.

3. Sunt distribuite fișe de autoevaluare elevilor pentru a urmări propria implicare în rezolvarea sarcinilor echipei. Aceste fișe vor fi adunate la sfârșit, întrucât cuprind și un exercițiu reflexiv, care asigură feedback pentru activitate și componenta metacognitivă a procesului de învățare.

4. Sarcina elevilor este de a crea texte diferite pornind de la imaginea dată, asumându-și ipostaze anumite. Elevii vor lucra pe ateliere, iar produsul inteligenței colective va fi supus atenției tuturor participanților la final. Primul atelier va aborda nivelul de comunicare intrapersonala, al doilea atelier își va asuma rolul participantilor la comunicarea interpersonală. Al treilea atelier va îmbrățișa perspectiva comunicării de grup, iar elevii din al patrulea atelier vor avea de interpretat rolul unei persoane care comunica în mod public. Echipa cinci va prezenta rolul comunicării mass-media.

5. Raportarea frontală presupune prezentarea produselor atelierelor de către un reprezentant, precum și autoevaluarea muncii în echipă. Profesorul/membrii juriului (dacă există) va/vor face observații pe marginea activității elevilor și va/vor oferi note/calificative.

Evaluare/Feedback: aprecieri verbale.

Observare sistematică, exerciții, interevaluare și autoevaluare (grile).

Sugestii: Juriul: Membrii juriului pot fi elevi din clase mai mari, profesori, scriitori. Ei primesc suport grafic/ materiale pentru elaborarea unor grile de evaluare/ note/ calificative pentru produselor elevilor. În timpul alocat realizării produselor, membrii juriului pot vizita fiecare atelier de lucru, pot oferi sugestii, pot face observații pe marginea ideilor/ textelor/ produselor elevilor, pe marginea modului de lucru, a abilităților de comunicare și colaborare ale elevilor.

Plan de lecție

Prof. Grigorie Elena
Colegiul Economic Râmnicu.Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a IX-a

Data: 16.06.2021

Tipul lecției/activității: mixtă

Resurse utilizate..

Resurse umane: profesorul diriginte, consilierul școlar, elevii.

Resurse materiale: Planuri de lecție, prezentări video și audio, cărți, sala de clasa, cabinetul de consiliere, aparat foto, retroproiector, materiale auxiliare consumabile, CD/DVD-uri.

Scop:

Formarea unor comportamente, deprinderi conform caracteristicilor particulare ale clasei care să stimuleze o atitudine pozitivă în timpul orelor, asimilarea eficientă a curriculumului și eficientizarea procesului de instruire.

Obiective:

- ✓ stimularea unui comportament pozitiv în timpul orelor, modelarea comportamentelor dorite;
- ✓ eficientizarea procesului de instruire;
- ✓ crearea unei culturi pozitive și unitare a clasei;
- ✓ responsabilizarea elevilor în managementul clasei;
- ✓ comunicare și relaționare asertivă ;

Metodologie

Managementul clasei se referă la toate acțiunile întreprinse de un profesor pentru a organiza elevii, spațiul, timpul și materialele așa încât conținutul predării și învățarea acestuia de către elevi să poată avea loc în condiții optime. Deoarece problemele în învățare și cele comportamentale sunt rezultatul *interacțiunii* zilnice în școală dintre indivizi și a influenței exercitate de mediu, trebuie ca profesorul să se concentreze pe două categorii de elemente specifice: necesitățile de grup și individuale precum și pe identificarea adaptărilor și/sau suportului în mediul în care se desfășoară procesul educațional pentru a răspunde necesităților de grup și individuale identificate.

Evaluare/Feedback:

- responsabilizarea elevilor în managementul clasei
- comunicare și relaționare asertivă între elevi, în grupul clasei de elevi și profesorul diriginte

Desfășurarea activității

Completează lista de mai jos cu însușiri, trăsături de personalitate care ar trebui să caracterizeze un elev:

- ascultător
- responsabil de faptele sale;
- putere de concentrare
- responsabilitate pentru faptele sale
- exigent cu sine însuși
- creativitate
- comunicare
- încredere
- respect

Completează lista de mai jos cu însușiri, trăsături de personalitate care ar trebui să caracterizeze un profesor:

- încredere
- stăpân pe sine
- competent
- pasiune
- inovare
- calm, răbdare, tact pedagogic
- fermitate, curaj, vericalitate
- intuiție
- comunicare
- respect

Conturarea statutului/rolului de profesor, respective de elev, prin constituirea unor liste care să cuprindă toate atribuțiile, drepturile și responsabilitățile presupuse de cele două roluri:

Ce se așteaptă de la elev: -să fie atent la explicații; -să învețe; -să-și facă temele; -să-și ajute colegii; -să asculte profesorii;	Ce așteaptă elevul: -să i se predea pe înțelesul său; -să fie învățat cum să învețe; -să fie respectat; - să fie înțeles;
Ce se așteaptă de la profesor: -să respecte elevii; -să fie un model pentru elevi; -să aprecieze corect activitatea;	Ce așteaptă profesorul: -să-i fie urmat exemplul; -să fie ascultat; -să fie respectat;

Concluzie:

Cerințele adresate școlii actuale impun demonstrarea calităților de lider și, implicit, a leadership-ului, la orice nivel. În școală, leadership-ul presupune găsirea, susținerea și direcționarea talentului și energiei elevilor, părinților, profesorilor, comunității locale către atingerea scopurilor educaționale comune.

Un profesor lider știe să creeze siguranța fizică și emoțională în colectivele în care lucrează. În acest scop trebuie să le ofere elevilor oportunitatea de a vorbi despre sentimentele lor, precum și despre elementele care țin de siguranță fizică și emoțională, oricând este nevoie.

Un leader eficient va ține seama întotdeauna de următoarele:

- Promovează o viziune convingătoare, astfel încât ceilalți să te urmeze!
- Formează-ți echipa și menține-i integritatea! (doar așa vei reuși)

- Fii un exemplu pentru ceilalți!
- Fă-i pe ceilalți să se simtă importanți! (le va crește încrederea în sine)
- Urmează regula de aur "Ce ție nu-ți place, altuia nu face!" (încearcă să îi tratezi pe ceilalți așa cum ți-ar plăcea ție să fii tratat)
- Admite greșelile! (a greși e omenește; dacă tu ai greșit, nu îți ascunde greșelile, pentru că așa vor face și cei din jurul tău)
- Gestionează conflictele!
- Laudă în public, dar critică în particular! (nimănui nu îi place să fie criticat în public, deoarece se simte stânjenit; în schimb, lauda în public îți dă încredere în forțele proprii)
- Fă un joc al competiției! (competiția îi motivează pe cei din jur să își pună în valoare calitățile, încercând să se autodepășească)
- Stabilește țelurile echipei și atinge-le!

Resurse bibliografice:

Consiliere si orientare-Ghid de educatie pentru cariera, Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, Ed. ASCR, 2010
Consiliere educationala. Ghid metodologic pentru orele de dirigentie si consiliere, Adriana Baban, Ed. ASCR
Consiliere si orientare, Ghid practic pentru profesorul dirigit, Lucica-Emilia Cosa, Ed. Napoca Star, 2012
Ghidul Profesorului Diriginte, Tatiana Vintur, Loredana Bevzan, Ed." George Tofan" Suceava, 2007

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Ionescu Maria
 Colegiul Economic Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Administrarea firmei

Clasa: a XI– a A

Data: 08.06.2021

Tipul lecției/activității: Formare și consolidare de cunoștințe, priceperi, deprinderi

Tema: *Derularea unei afaceri*

Resurse utilizate: manual, caiet lecții, tablă, markere colorate, proiector, laptop, portofoliul profesorului și al elevului, fișe de lucru, carioci, culori, coli

Scop:

Toți elevii își vor dezvolta abilitățile antreprenoriale, de leadership, de comunicare în echipă

Obiective: Folosind metode specifice educației formale și nonformale, pe baza cunoștințelor acumulate în lecțiile anterioare (*Resursele necesare derulării unei afaceri; Obținerea produsului; Promovarea produsului; Răspunderea în afaceri*), cei 26 de elevi ai clasei a XI a A, pe parcursul a 50 de minute, vor vor fi capabili:

O¹ - să definească corect și complet următoarele concepte: “resurse financiare”, “resurse umane”, “resurse materiale”, „preț”, „produs”, „promovare”, “plasament”;

O² - să întocmească o ofertă completă de preț și un sales pitch (en~ smoală, în marketing cu sensul de ofertă ce convinge clientul), bazându-se pe cele învățate și pe inteligența emoțională;

O³ - să își formeze competențe analitice, de lucru în echipă și leadership;

O⁴ - să aplice principiile etice studiate, atât în munca de echipă, cât și în realizarea ofertei.

Metodologie:

- Metode didactice: jocul, problematizarea, conversația, explicația, studiu de caz, dialogul.
- Forme de organizare: frontală, pe echipe
- Desfășurarea orei:

Profesorul îi salută pe elevi, verifică prezența. Se fac recomandări privind organizarea pe în 5 grupe, a câte 5 elevi și se împarte materialul didactic necesar desfășurării activității.

Se adresează întrebări privind lecțiile anterioare (În derularea unei afaceri, care sunt resursele necesare? Ce sunt resursele financiare? Care sunt componentele mixului de marketing? Ce înțelegeți prin produs-serviciu? Ce este prețul? Ce înțelegeți prin promovare? Ce este sloganul? Care sunt cele 7 valori etice esențiale, pe care managerii trebuie să le respecte?), urmând ca, printr-un joc de rol, să își demonstreze achizițiile;

În cadrul jocului, toți elevii învață să comunice și să lucreze eficient, în echipă, altfel riscă să piardă competiția. Fiecare membru al echipei va fi manager al departamentului ales, din cadrul unei firme de catering, al cărui nume îl vor stabili împreună. Așadar fiecare trebuie să ia decizii, în calitate de lider pe un compartiment (marketing, contabilitate, food&beverage, divertisment, administrativ), lucru care nu se poate face într-o firmă fără consultarea celorlalte departamente. La final, unul dintre ei trebuie să fie delegat de echipă pentru a prezenta sales pitch-ul în fața clasei, dacă liderul absolut nu se conturează natural, până la final.

Briefing-ul: “Fiecare grupa va trebui să dezvolte un brand pentru o companie de catering (denumire societate comercială, logo, slogan, servicii prestate) și un sales pitch (proponere/ofertă de vânzare) pentru organizarea unui eveniment, bazându-vă pe resursele pe care le aveți (3000 euro, 25 min, lista cu resurse și costuri). Fiecare ofertă va indica costurile efective și prețul de vânzare, notate pe foaia de rezumat a ofertei. Costul ofertei nu trebuie să depășească 3000€”. Echipa care are o prezentare cât mai atrăgătoare din punct de vedere al raportului calitate -preț va câștigă. Colaborarea între echipe nu este permisă.

Profesorul expune scenariul jocului: „Anual, profesorii de la Colegiul Economic participa la petrecerea de ziua liceului. Că în fiecare an, profesorii se întâlnesc în număr de circa 50 de persoane, într-o atmosfera festivă, în cadrul sălii de festivități a liceului! Își doresc un dineu simplu, fără excese.

Firma ta de catering a fost contactată pentru o oferta de food&beverage. Două lucruri sunt sigure: le place

mâncarea bună și sunt foarte atenți la prețuri!”

Evaluare/Feedback: observația curentă (profesorul monitorizează activitatea elevilor), chestionarea (Cum v-ați comportat el? Cum ați juca data viitoare? Ați face ceva diferit?), evaluarea formativă (Se evaluează ofertele fiecărei echipe). La final are loc un debriefing, o evaluarea intercolegială (elevii fac aprecieri asupra activității celorlalte grupe și acordă note), oferindu-se apoi un feedback constructiv din partea profesorului și un premiu pentru echipa câștigătoare.

Resurse bibliografice:

SEE A GAME Antwerp, Belgia – Spain Comenius project 2009

Lazăr N, Mitrașche M. - Manual „Educație antreprenorială” pentru clasele a X-a, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2013

Gavrilă I, Nițescu D. – Manual “Educație antreprenorială” pentru clasa a X-a, Editura CD PRESS, București, 2005

Plan de lecție

Prof. Amalia Istrate

Colegiul Național „Alexandru Lahovari”, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a IX-a

Data: .../ .../ 2021

Tipul lecției/activității: Transmitere de cunoștințe, informații noi

Tema: *Eficiența muncii în echipă și rolul liderului*

Resurse utilizate: Materiale pptx, broșuri, internetul, filme de conștientizare, chestionare, postere: calculatorul, proiector multimedia etc.

Scop: Dezvoltarea abilităților de muncă în echipă și conștientizarea responsabilităților pe care le are un lider

Obiective: Elevii vor fi capabili

- ✓ să stabilească un set de reguli necesare muncii în echipă;
- ✓ să analizeze modul în care s-a lucrat în cadrul grupului;
- ✓ să explice factorii determinanți ai activității grupului;
- ✓ să identifice factorii de optimizare a muncii în grup;
- ✓ să sesizeze aspectele pozitive și pe cele negative din activitatea liderului;
- ✓ să motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite;
- ✓ să colaboreze cu ceilalți membri ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii.

Metodologie:

- Deprinderi de colaborare în grup;
- Capacitatea de a înțelege corect situația creată și de a acționa în conformitate cu acestea;
- Lucrul în echipe.

Evaluare/Feedback:

- elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite în diverse situații de munca în echipă
- elevii vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor gândi posibile soluții de rezolvare/remediere ale acestora

Desfășurarea lecției:

1. Momentul ice-breaker – exerciții de energizare

2. Evocare

- se anunță subiectul lecției - *Eficiența muncii în echipă și rolul liderului*
- elevilor li se solicită să descrie, din perspectiva lor, caracteristicile generale ale muncii în echipă - brainstorming:
- sunt notate ideile elevilor pe tablă
- sunt stabilite împreună cu elevii regulile muncii în echipă

3. Realizarea sensului

- se împarte clasa în trei grupe
- se solicită fiecărei grupe să-și desemneze un lider
- liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj; unul din cei trei elevi va fi liderul autoritar, un altul va fi liderul democrat, iar cel de-al treilea va fi liderul *laissez faire*
- se discută cu fiecare lider în parte, i se indică fiecăruia modul în care trebuie să se comporte în grupa din care face parte
- liderul autoritar va trebui să se impună în fața colegilor prin punctul său de vedere: le va cere colegilor să-i respecte ideile și să le aplice întocmai
- liderul democrat va discuta cu membrii grupei ideile fiecărui membru al grupei
- liderul *laissez faire* va lăsa situația să decurgă de la sine, fără să intervină, el va da doar impresia că este interesat de modul de desfășurare a activității și de succesul echipei.
- fiecare lider se întoarce la grupa din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru
- se solicita elevilor să realizeze în timp de 15 min. un turn de hartie de cel puțin un metru și care să stea pe propriul fundament; se reamintește elevilor că fiecare va lucra sub îndrumarea liderului lor.

4. Reflecție

- după expirarea timpului de lucru sunt evaluate produsele realizate (după criteriile stabilite)
- se discută rezultatele evaluării
- se apreciază factorii care au determinat activitatea în fiecare grupă, felul în care au coordonat liderii activitatea, atmosfera din timpul activității
- se analizează randamentul fiecărei echipe și responsabilitatea liderului pentru succesul/ insuccesul proiectului
- se analizează oportunitatea schimbării liderului cu un alt membru al echipei care s-a dovedit mai bun

coordonator sau a demonstrat abilități mai bune de lucru în echipă

- se cere elevilor să scrie scurte eseuri pe tema: *Cum mă văd eu în ipostaza de lider și care sunt punctele mere tari/ forte?* sau *Care este liderul meu preferat și de ce ?*

- se dezbate problema implicației / utilității acestei teme în viața școlii și la locul de muncă

5. Evaluarea

- elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite în diverse situații de muncă în echipă

- elevii vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor gândi posibile soluții de rezolvare/remediere ale acestora

Resurse bibliografice:

***** - *Modul de curs III Inteligența emoțională și coaching-ul în sala de clasă*, CCDVL, Curs avizat MEN cu nr. 1167/DGISSEP/ 04.03,2021

***** - De ce trebuie să știi să lucrezi în echipă și cum te ajută acest lucru, office direct, 25.07.2019
<https://www.officedirect.ro/blog/de-ce-trebuie-sa-stii-sa-lucrezi-in-echipa-si-cum-te-ajuta-acest-lucru>

Marinică, Corina - *Care este rolul unui lider într-o echipă?*, 29 oct. 2019, Recruitment Lead @Temps HR

<https://www.tempshr.ro/care-este-rolul-unui-lider-intr-o-echipa/>

Plan de lecție

Prof. Lazăr Alina Ștefania
Liceul Tehnologic Forestier, Râmnicu Vâlcea

Disciplina- Dirigenție

Clasa- a VI-a

Data-7.06.2021

Tipul lecției- Managementul clasei/grupeii de elevi într-o situație de criză educațională

Resurse utilizate- table, caiete

Scop- Realizarea unui Plan de intervenție într-o situație conflictuală

Obiective:

- ✓ identificarea cauzelor care duc la situația conflictuală;
- ✓ găsirea unor soluții pentru gestionarea acesteia.

Metodologie- elevii sunt puși să găsească răspunsuri la întrebări precum:

“De ce e bine să te certți?”;

“De ce e rău să te certți?”.

Apoi vom căuta să găsim soluții. În această etapă notez toate răspunsurile lor, fără să resping nici una din ele. La sfârșit vom scrie pe tabla virtuală regulile asupra cărora s-a putut conveni.

Pentru îndreptarea comportamentelor pe termen lung voi avea în vedere discuții cu părinți, cu consilierul și directorul școlii etc. Profesorul implicat a avut mai multe roluri : de observator, de mediator, de partener, de consilier, de facilitator.

Evaluare/Feedback-, elevii mai au scăpări sau derapaje, dar sunt mult mai conștienți că provoacă certurile în mod voit și că tot ei au nevoie de soluții pentru a scăpa de aceste situații conflictuale.

Plan de lecție

Prof. Merlan Doina Narcisa
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a X-a

Tema: *Îmi plac colegii mei, am nevoie de ei...*

Scopul: Formarea unui stil pozitiv de relaționare interpersonală

Obiective:

- ✓ Elevii vor identifica relația dintre comportamentul lor și răspunsul comportamental al celor din jur;
- ✓ Elevii vor identifica comportamentul adecvat în relațiile interpersonale;
- ✓ Elevii vor conștientiza modul în care comportamentul lor se reflectă în comportamentul celorlalți.

Metode și procedee:

- fișa de lucru;
- discuția, povestirea;
- conversația problematizată.

Mijloace de învățământ:

- calculator, tablă, fișă de lucru;

Forma de organizare:

- frontală, pe grupe și individuală.

1. Momentul organizatoric

- asigurarea condițiilor didactico-materiale;
- stabilirea prezenței și a aspectelor de disciplină școlară.

2. Anunțarea temei și a obiectivelor
3. Exercițiu de destindere a atmosferei
 - Se cere elevilor să scrie pe o foaie de hârtie toate cuvintele frumoase pe care ar dori să le audă de la colegii de clasă. Apoi vor alege doar trei cuvinte frumoase, cele pe care ar dori să le audă rostite de colegii lor cel mai des și le vor scrie pe bilețele.
 - Profesorul desenează/ proiectează pe tablă un copac. Elevii fixa/ lipi bilețelele pe tablă, ca pe niște frunze în "Copacul speranțelor".
 - Sunt citite cuvintele scrise de elevi pe câteva bilețele luate la întâmplare și apoi analizate.
4. Desfășurarea activității
 - Profesorul va vorbi despre importanța utilizării cuvintelor și gesturilor frumoase între colegi.
 - Elevii vor fi provocați să se gândească la toate cuvintele și comportamentele frumoase pe care le-au întâlnit la cei din jurul lor, apoi profesorul va scrie aceste cuvinte/comportamente pe tablă.
 - Când tabla este plină, profesorul le va citi povestea casei cu o mie de oglinzi (anexa).
 - După povestire, elevii vor realiza un scurt eseu cu tema „*Colegul meu - prietenul meu cel mai bun*”.
5. Asigurarea retenției și a transferului
 - Elevii vor discuta despre importanța comunicării pozitive în îmbunătățirea relațiilor interpersonale;
 - Vor identifica noi moduri de relaționare și comunicare între colegi.
6. Evaluarea/ feedback-ul
 - Se fac aprecieri verbale asupra participării elevilor la lecție iar cei care doresc, vor citi în fața colegilor eseu realizat.

ANEXA

CASA CELOR 1000 DE OGLINZI
(folclor japonez)

Cu mult timp în urma, într-un sătuc de munte, se găsea un loc cunoscut drept "Casa celor 1000 de oglinzi". Un cățeluș vesel din fire, aflând de acest loc, s-a hotărât să-l viziteze. Când a ajuns, sărea fericit pe scări și a intrat în casă. S-a uitat pe hol cu urechiușele ridicate și dând din coadă.

Spre marea sa surpriză, s-a trezit privind la alți 1000 de cățeluși fericiți, care dădeau din coadă ca și el. A zâmbit și a primit înapoi 1000 de zâmbete, la fel de calde și prietenoase.

Când a plecat, s-a gândit: "Este un loc minunat. Mă voi întoarce să-l mai vizitez!"

În același sat, alt câine, care nu era la fel de fericit ca primul, s-a hotărât și el să viziteze casa. A urcat cu greu scările, cu coada între picioare și capul plecat. Când a văzut 1000 de câini neprietenoși uitându-se la el, s-a speriat și s-a zbârlit pe spate, mârâind. Când ceilalți 1000 de câini au început și ei să mârâie, a fugit speriat.

Odată ieșit din casă, s-a gândit: "E un loc îngrozitor, nu mă mai întorc acolo niciodată".

Morala:

În viață toate chipurile sunt oglinzi. Tu ce fel de reflexie vezi pe chipurile celor pe care-i întâlnești?

Resurse bibliografice:

<https://www.psihologclujnapoca.ro/povesti/casa-celor-1000-de-oglinzi/>

<http://psihologscolar.blogspot.com/2011/04/eu-si-colegii-mei-i.html>

<http://www.cjraems.ro/Ghid-de-bune-practicied4ch.pdf>

Plan de activitate extracurriculara

Prof. Mihailescu Maria Alina
Scoala Gimnaziala Grigore Mihaescu
Vlădesti



Disciplina DEC

Grupa mare

Data : Mai

Tipul lecției/activității : Extracurriculara

Resurse utilizate: Steagul UE, fotografiile din timpul desfășurării diferitelor acțiuni care vizează sărbătoarea ”Ziua Europei”/eTwinning, desene, colaje, hârtie, creioane colorate, carton, pensule, acuarele.

Scop :

- Conștientizarea apartenenței la marea familie europeană și semnificațiile unui fapt istoric: formarea UE;
- Cunoașterea modului în care copiii din toate țările Europei sărbătoresc acest eveniment important pentru toți;
- Realizare banner „Ziua e-Twinning”

Obiective:

- ✓ Dezvoltarea sentimentelor de prietenie și colaborare între copii în vederea sărbătoririi unui eveniment European;
- ✓ Să realizeze o compoziție originală și individuală.

Metodologie

Pregătirea și desfășurarea activității:

În fiecare an, de Ziua Europei (9 mai) sarbatorim pacea și unitatea în Europa. Data marchează ziua istorică în care a fost pronunțată declarația Schuman. Introducerea în activitate am realizat-o prin prezentarea steagului UE și a unor imagini frumoase din țările Europei pentru a afla lucruri noi și interesante. Prezentare CD: LA MULTI ANI, EUROPA!

9 Mai, fiind ziua Europei, îi vom spune și noi: ”LA MULTI ANI!”, prin activitatea pe care am desfășurat-o cu prescolarii GPP Vladesti. Copiii au ieșit în curtea gradinitei și au realizat cele mai frumoase desene pe asfalt. La final, copiii au realizat bannerul „Ziua eTwinning”.

Resurse bibliografice:

Curs ”Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă”

Cernea, Maria, „Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ”, în “Învățământul primar“ nr. 1 / 2000, Ed. Discipol, București;

Ionescu, M. Chis , - Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001

Preda, Viorica- Metodica activităților instructiv-educative în grădinița de copii, Editura „Gheorghe Cărtu Alexandru, Craiova, 2009

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Miroiu Carmen Liliana

Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea



Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a IX-a G

Data: 18 iunie 2021

Tipul lecției/activității: Cooperarea și colaborarea, încredere, sprijin și respect reciproc - formare de priceperi și deprinderi noi

Resurse utilizate

Resurse procedurale:

✓ Metode și procedee: conversația, explicația, exercițiu, dezbateri.

✓ Forme de organizare: pe grupe

Resurse materiale:

✓ coli flipchart, carioca, marker, post-it-uri, imagini.

Resurse temporale:

✓ 40 minute

Resurse umane:

✓ 28 elevi

Scop: Dezvoltarea socio-emoțională prin relaționare armonioasă

Obiective:

Elevii vor fi capabili:

- Să exprime cu cuvinte proprii semnificația colaborării și cooperării;
- Să enumere elementele esențiale pe care le are la bază colaborarea;
- Să identifice tipurile de relații care se formează între membrii unei echipe prin colaborare; - Să colaboreze în realizarea unei sarcini date.

Metodologie

Sarcina de lucru pentru elevi:

Vom forma patru grupe de elevi, care vor avea următoarele sarcini:

Grupul 1 – Descrieți COLABORAREA printr-un nor de cuvinte (<https://wordart.com/>).

4

Grupul 2 – Creați un avatar virtual cu portretul (descrierea) unei persoane care știe să colaboreze (<http://www.voki.com/>).

Grupul 3 – Elaborați un scurt regulament cu comportamentele pozitive care pot crea o atmosferă sigură, prietenoasă și suportivă în cadrul activităților bazate pe colaborare, folosind o schemă (<https://bubbl.us/>).

Grupul 4 – Prezentați verbal și vizual barierele care pot bloca manifestarea colaborării prin exprimarea propriilor păreri (<https://padlet.com/>).

Modul de desfășurare a activității:

Elevii numără de la 1 la 4 și formăm grupul 1 cu elevii care au avut nr. 1, grupul 2 cu elevii care au avut nr. 2, grupul 3 cu elevii care au avut nr. 3 și grupul 4 cu elevii care au avut nr. 4. Fiecare grupă ocupă locul stabilit în cadrul clasei (laboratorul de TIC) și primește plicul cu sarcina. Elevii comunică pentru stabilirea modalităților de rezolvare a sarcinii și solicită lămuriri, îndrumări și explicații de la cadrul didactic. Pot utiliza fisele din portofoliu pentru a căuta soluții ale sarcinilor pentru a căuta soluții ale sarcinilor.

➤ Grupul 1 este îndrumat să creeze norul de cuvinte din cuvinte pe care membrii grupului le propun și le validează împreună.

➤ Grupul 2 creează un avatar și elevii stabilesc împreună textul de prezentare.

➤ Grupul 3 stabilește comportamentele pozitive care pot crea o atmosferă sigură, prietenoasă și suportivă în cadrul activităților bazate pe colaborare și le ordonează într-o schemă (hartă conceptuală). ➤ Grupul 4 comunică pentru a stabili care sunt barierele care pot bloca manifestarea colaborării și ordonează ideile în propoziții. Identifică și imagini sugestive pe care le încarcă într-un avizier.

Evaluare/Feedback

La final, sunt postate în avizierul clasei rezultatele activității. Fiecare elev își exprimă printr-un mesaj cu emoticon implicarea în realizarea sarcinii.



Resurse bibliografice:

Băban Adriana, „Consiliere educațională”, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003

Breben Silvia, „Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară și școlară mică”, Ed. Reprograph, Craiova, 2010

Plan de lecție

Prof. Munteanu Daniela Alexandra
G.P.P., Nr.1, Căsuța Piticilor, Horezu

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: VI

Data: 25.02.2020

Tipul lecției/activității:

Resurse utilizate: Chestionare, studiul de caz.

Scop: De informare și de sensibilizare privind regulile pe care trebuie să le respecte elevul în cadrul grupului.

Tema lecției :Munca în echipă -avantaj sau dezavantaj.

Modulul : comunicare și abilități sociale.

Obiective cadru:

- ✓ formarea și dezvoltarea capacității elevilor de a-și respecta semenii;
- ✓ cunoașterea și respectarea rolului important pe care îl are munca în echipă;
- ✓ formarea și dezvoltarea capacității de identificare și soluționare a nevoilor grupului;
- ✓ formarea atitudinii responsabile și stimularea inițiativei personale a elevilor.

Obiective de referință:

- ✓ să-și asume rolurile și responsabilitățile ce le revin;
- ✓ să-și dezvolte și să-și formeze capacitatea de autoorganizare;
- ✓ să participe activ și creativ la realizarea și menținerea unui spațiu care să reflecte personalitatea grupului;
- ✓ să accepte, ca munca este cheia succesului în viață.

Obiective operaționale:

- ✓ să înțeleagă rolul important pe care îl are și un simplu gest de ajutor făcut cuiva aflat în suferință;
- ✓ importanța muncii în viața de zi cu zi;
- ✓ efectele ei benefice asupra dezvoltării personalității;
- ✓ că singur nu poate trăi în colectivitate;

- ✓ să înceapă să facă o ierarhie a valorilor după anumite criterii ca să-și aleagă echipa.

Metode de învățământ: dezbateră, simulare, exercitiul moral, dialogul, chestionare, studiul de caz.

Exemple de activități de învățare cu elevii:

-programe de grup; spectacole, concursuri, vizite, drumetii, aniversari, sondaje de opinie, munca în echipă.

Surse informaționale -bibliografie.

Anton N.Schneider Caiet de autoeducație, ED.CORVIN 1999.

A.Baban -Consiliere educațională Cluj 2001.

Ioan Bontas -Pedagogie Ed. ALL-București,

Moment organizatoric.

-se notează absentele, se verifică materialele.

-se discută situația la învățare și disciplina elevilor din săptămâna care a trecut.

-se rezolvă mici probleme -dacă e cazul.

-se anunță tema și elevii scriu în caiete..

Desfășurarea lecției:

-se dau câteva informații de către diriginte privitoare la munca și importanța ei în viața tuturor oamenilor.-fără munca nu există nici succes nici insucces;

-se dau copiilor împărțiți pe 3 grupe un studiu de caz;

1.O bătrână aflată în dificultate.

2.Curățenia în clasă.

3.un elev slab la învățare, cere ajutor colegilor.

-se cere elevilor să rezolve în echipă aceste situații. Doi elevi vor lucra singuri pentru a se face diferență.

-se vor comenta și se vor trage concluziile;

-se cere elevilor să-și amintească un proverb care se potrivește unei astfel de situații;

-se scrie pe tablă sub titlul lecției .

Elevii vor trage concluziile, în urma discuțiilor pe teme, de pe fișele după care au lucrat., și vor stabili dacă în cazul lor munca depusă de ei a fost sau nu a fost cu folos.

Munca în echipă

Avantaj -da

Dezavantaj-nu

Avantaje:

- obținerea de rezultate bune;
- nu suntem singuri în fața unei situații dificile;
- suntem mai optimiști și încrezători în forțele noastre;
- suntem mai sănătoși -microbii dispar;
- suntem fericiți.

Echipa noastră este formată din: elevii clasei a VI-a, diriginte, părinți, director, profesor.

Locul de desfășurare al unei astfel de activități: școală, joacă, acasă, spital, santier etc.

Lecția se continuă cu fișe de lucru intitulate –Rolurile în echipă.

La final se da pentru relaxare un chestionar.

Plan de activitate

Prof. Olariu Mariana Mirela
Liceul Tehnologic de Turism Călimănești, Vâlcea

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a IX-a

Tipul lecției/activității: cunoaștere/autocunoaștere

Continuă acțiunea

Scop: Dobândirea abilităților de a lucra în echipă (lider sau coechipier)

Obiective: Pe parcursul activității cei 27 de elevi exersează comunicarea nonverbală și conștientizează consecințele unei comunicări nereușite în cadrul grupului

Metode: Munca în grup, convorbire euristică, joc de rol

Metodologie: *CONTINUĂ ACȚIUNEA*

Formăm grupuri mici de câte cinci, șase elevi. Fiecare grup alege un lider. Elevii în cadrul grupurilor mici vor primi numere de la unu la cinci, adică până la șase și aceste numere indică ordinea interpretării rolurilor. Participantul cu numărul unu (lideru) va alcătui o activitate obișnuită și o prezintă celorlalți (exemplu: pune unt peste pâine). Participantul cu numărul doi încearcă să înțeleagă și fără să destăinuiească la ce s-a gândit continuă activitatea mimând acțiunea (exemplu: pune marmeladă peste pâinea cu unt și pregătește sandwichul). Participantul cu numărul trei continuă să mimeze acțiunea (servește sandwichurile) și la fel fac și ceilalți. (Exemplul este continuat de participantul numărul patru care mănâncă sandwichurile iar cel cu numărul cinci spală farfuriile.) Este o regulă obligatorie ca, în timpul activității, elevii să nu vorbească între ei nici cu ajutorul mijloacelor de meta comunicație să nu divulge aprobarea sau dezaprobarea. După ce fiecare grup a terminat activitatea urmează discutarea ei, iar participantul numărul unu va explica care a fost importanța conținutului jocului și cum a fost respectat și nerespectat de ceilalți.

Activitatea se repetă și rolurile se schimbă, fiecare elev din grupă jucând rolul de lider.

Evaluare/Feedback:

La sfârșitul activității, se trasează concluziile:

De ce vorbim despre „mesaj greșit înțeles?”

Ce s-a înțeles pe parcursul jocului?

Se poate întâmpla și în viața reală să interpretăm greșit mesajele?

Care vor fi consecințele acestora?

Ce putem face ca să evităm acest lucru?, etc.

Resurse bibliografice:

ww.didactic.ro

Plan de lectie

Prof. Păușescu Ioana Consuela
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa a IX-a

Data: 18.06.2021

Tipul lecției: formare de priceperi și deprinderi

Modul tematic: Calitatea stilului de viață

Tema: Clasa mea- echipa mea

Scop: Identificarea rolului normelor în viața grupurilor de apartenență

Obiective operaționale:

La sfârșitul orei, elevii vor fi capabili:

Obiective cognitive

O1. Să definească corect conceptul de echipă utilizând informațiile însușite;

O2. Să identifice modalități de lucru și comunicare în echipă pe baza activităților desfășurate;

O3. Să aleagă dintr-o listă propusă avantajele și dezavantajele muncii în echipă în raport cu munca individuală;

O4. Să dea exemple de echipe de succes pe baza cunoștințelor personale;

Obiective afective

O5. Să accepte diferențele de opinie;

O6. Să exprime starea de spirit la finalul activității completând testul "Dă viață robotului";

Obiective psihomotorii

O7. Să se distribuie în grupuri de lucru pe baza criteriului proximității;

O8. Să construiască un produs în echipă utilizând materialele distribuite, în intervalul de timp alocat;

Metodologie:

Metode didactice: dezbateră, conversația, conversația euristică, asaltul de idei, jocul didactic, explicația, expunerea, problematizarea, mind mapping (hărți mentale), descoperirea dirijată, exemplificarea

Materiale didactice/resurse utilizate: flipchart, videoproiector, sistem audio-video, tablă, markere, coli albe, cutii de carton conținând plastilină, legume și fructe, scobitori, lipici, agrafe de birou, hârtie colorată, foarfece, bolduri, fișe de lucru, material video, fișe cu testul "Dă viață robotului", plicuri cu elemente de puzzle

Forme de organizare:

în grup

frontal

Evaluare/feedback

-fișe cu textul “Dă viață robotului”

Nr. crt.	Etapetele lecției	Activitatea cadrului didactic	Activitatea elevilor	Metode și procedee	Mijloace didactice	Durată
1	Captarea atenției	<ul style="list-style-type: none"> • Propune elevilor următorul icebreaker: „Recunoașteți colegul pe baza afirmațiilor următoare” Exemplu de afirmații: <ol style="list-style-type: none"> 1. ... este născut/ă în data de...; 2. Cuvântul ... îl descrie cel mai bine pe...; 3. Este cel/cea mai ... din clasă. • În urma răspunsurilor oferite de elevi punctează cât de bine se cunosc sau nu se cunosc aceștia 	<ul style="list-style-type: none"> • Participă activ la exercițiu. 	Joc didactic (icebreaker)		2'
2	Anunțarea temei și a obiectivelor	<ul style="list-style-type: none"> • Propune spre vizionare un material video ilustrativ pentru tema lecției • Enunță tema lecției • Prezintă obiectivele urmărite folosind un limbaj accesibil elevilor 	<ul style="list-style-type: none"> • Vizionează materialul • Notează titlul lecției • Urmăresc obiectivele afișate 	Expunerea, descoperirea dirijată	Sistem audio-video, videopro-iector, material video	5'
3	Stabilirea regulilor	<ul style="list-style-type: none"> • Solicită elevilor să propună și să negocieze regulile de 	Propun și negociază regulile de	Conversația,dezbateră, asaltul de idei		2'

		desfășurare a orei	desfășurare a orei			
4	Dirijarea învățării					
	A.Detalierea temei	<ul style="list-style-type: none"> • Invită elevii să definească conceptul de "echipă". • Corectează și completează răspunsurile elevilor. • Prezintă definiția corectă conform <i>Dicționarului Explicativ al limbii române</i>. • Marchează trei elemente definatorii ale unei echipe (scop comun, timp petrecut împreună, interacțiune) sub forma unei hărți mentale 	<ul style="list-style-type: none"> • Dau definiția conceptului în urma documentării personale. • Desenează harta mentală. 	Conversația euristică, explicația	Flipchart, tablă	4'
	B.Împărțirea în grupuri de lucru	<ul style="list-style-type: none"> • Propune elevilor să se organizeze în trei grupe, conform criteriului proximității. • Solicită echipelor să își desemneze un purtător de cuvânt /leader și să își aleagă un nume. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se grupează corespunzător. • Aleg un nume pentru echipa de proveniență. • Desemnează purtătorul de cuvânt al echipei din care fac parte. 	Conversația, explicația		2'
C.Activitatea grupurilor	<ul style="list-style-type: none"> • Împarte grupelor plicuri în care se găsesc liste cu 	<ul style="list-style-type: none"> • Ascultă cu atenție 	Descoperirea conversația	dirijată, euristică,	-cutii de carton conținând plastilină,	18'

	<p>afirmații referitoare la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grupa 1: comunicarea în echipă • grupa 2: organizarea echipei • grupa 3: lucrul în echipă. <p>Prezintă grupelor sarcina de lucru: Din lista de afirmații primită selectați-le pe cele adevărate.</p> <p>Invită purtătorii de cuvânt/leaderii să prezinte rezultatele echipelor.</p> <p>Solicită motivarea răspunsurilor.</p> <p>Corectează și completează răspunsurile grupelor înainte de a completa harta mentală.</p> <p>Pornind de la concluziile stabilite propune elevilor un experiment care să evidențieze interacțiunea dintre membrii clasei ca și echipă.</p> <p>Distribuie fiecărei echipe materialele necesare experimentului.</p> <p>Va fi un alt elev ales ca leader pentru fiecare echipă</p> <p>Detaliază modul de lucru.</p>	<p>cerința.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcurg afirmațiile din listă. • Cooperează în vederea selectării afirmațiilor corecte. • Purtătorul de cuvânt prezintă rezultatele obținute. • Își motivează răspunsurile. • Completează harta mentală. 	<p>exemplificarea, dezbateră, expunerea, jocul didactic</p>	<p>legume și fructe, scobitori, lipici, agrafe de birou, hârtie colorată, foarfece, bolduri etc</p> <p>-plicuri cu elemente de puzzle</p> <p>-markere</p>	
--	---	--	---	---	--

	Comunică timpul de lucru.	<ul style="list-style-type: none"> • Selectează materialele primare. • Isi aleg un nou leader(purtător de cuvânt) • Cooperează în vederea realizării produsului de echipă. 				
D.Prezenta-rea activității grupurilor	<ul style="list-style-type: none"> • Subliniază eficiența cooperării membrilor fiecărei grupe • Marchează plusurile și minusurile fiecărei grupe • Face inferențe cu privire la clasă ca echipă. 	<ul style="list-style-type: none"> • Purtătorul de cuvânt prezintă produsul. • Membrii echipei expun produsul. • Analizează modul în care au colaborat ca membri ai grupurilor. 	Conversația, explicația	Produsele realizate	3'	
5	Sumarizarea	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulează elevii să identifice avantajele și dezavantajele lucrului în echipă/ activității individuale în context școlar pe baza unor criterii: timp, energie, resurse etc • Ghidează răspunsurile spre 	<ul style="list-style-type: none"> • Se implică în sarcină. • Analizează criteriile. 	Conversația euristică, exemplificarea, problematizarea	Flipchart, markere	10'

		<p>exemple concrete.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roagă echipele să deschidă plicurile din cutiile primite anterior în care se află elemente de puzzle. • Asamblează puzzle-ul care are rolul de a anticipa momentul ulterior. • Dă exemplul de activitate în care clasa a funcționat ca o echipă de succes • Proiectează un power point și un material video surpriză. 	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentează răspunsurile. • Înmânează dirigintelui elementele de puzzle. <p>Vizionează power point-ul și materialul video.</p>			
6.	Evaluarea activității	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuie elevilor fișe cu testul "Dă viață robotului" • Invită elevii să își evalueze starea de satisfacție la sfârșitul lecției completând testul. 	<ul style="list-style-type: none"> • Își evaluează starea de spirit. • Completează testul. 	Conversația	Fișe de testare	4'

Bibliografie:

Băban, A. (coord.).(2009). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca: Editura ASCR&Cognitrom

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Popescu Corina
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orintare

Clasa: a XI-a G

Data: 14.06.2021

Tipul lecției/activității: formare de priceperi și deprinderi

Resurse utilizate: chestionare, fișe de lucru, instrumente digitale

Scop: Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

Obiective: să analizeze caracteristicile comportamentului de lider în cadrul grupului de apartenență;

Metodologie: furtuna de idei, dezbaterea, dialogul, chestionarul, lucru în echipă

Scenariul lecției

1. Moment organizatoric: prezență, ținută, evenimente săptămânale, aspectul sălii de clasă.

2. Furtună de idei: sinonime pentru lider, definirea conceptului.

3. Completarea individuală a chestionarului. Interpretarea lui individuală.

4. Discuții în plen: ce rezultate au obținut, care sunt punctele tari și slabe ale lor pentru a fi lideri.

5. Se împart elevii în 5 echipe. Se descrie sarcina de lucru. Se stabilește rolul fiecărui membru din echipă și se precizează timpul de lucru. SARCINA: Care sunt calitățile necesare unui lider?

6. Prezentarea pe echipe și inventarierea pe o listă comună a calităților găsite de grupe.

7. Distribuirea materialului din anexă – calitățile unui lider și repartizarea unui calup spre discuție și comentarii fiecărei echipe: Cum dovedește un lider calitatea menționată în listă?

8. Prezentarea pe echipe, discuții, dezbateri.

9. Concluzii: Ce pot face, cum pot să mă pregătesc și să acționez pentru a fi lider?

Evaluare/Feedback.....

1	2	3	4	5
CREATIV	ORGANIZAT	ACTIV	ENERGIC	EFICIENT
EMPATIC	RESPONSABIL	IMPLICAT	CONSECVENT	FLEXIBIL
ECHILIBRAT	TOLERANT	HOTĂRÂT	LUDIC	ANALITIC
SĂNĂTOS	VORBIRE CURSIVĂ	ȚINUTĂ	ÎMPĂCIUITOR	CAPACITATE
			/NECONFLICTUAL	DE A DELEGA

INTERPRETAREA CHESTIONARULUI “AI CALITĂȚI DE LIDER ? “

Calcularea scorului:

Obțineți câte 1 punct dacă ați încercuit DA pentru enunțurile: 1, 3, 8, 9.

Obțineți câte 1 punct dacă ați încercuit NU pentru enunțurile: 2, 5, 7, 10, 11.

Interpretarea rezultatelor:



Peste 8 puncte: ai un excelent potențial de conducere.

Între 6-8 puncte: ai un bun potențial de lider.

Mai puțin de 6 puncte: va trebui să-ți schimbi comportamentul și atitudinea pentru a deveni un lider adevărat.

Atentie! Testul propus nu vizează decât un potențial. Transformarea acestuia în realitate cere un studiu intens, specializare, exerciții sistematice de dezvoltare a calităților psihice, precum și șansa...

Diferențele dintre		
Șef	și	Lider
Conduce angajații		Instruiește angajații
Se bazează pe autoritate		Se bazează pe bună credință
Inspiră teamă		Generează entuziasm
Spune „EU”		Spune „NOI”
Găsește vinovații problemelor		Rezolvă problemele
Știe cum se face		Arată cum se face
Folosește oamenii		Dezvoltă oamenii
Își asumă meritele		Recunoaște meritele altora
Comandă		Întreabă
Spune „Faceți”		Spune „Să facem”

AI CALITĂȚI DE LIDER ?

Încercuți pentru fiecare din afirmațiile de mai jos acordul sau dezacordul dumneavoastră.

1. Liderii autentici se nasc, nu se formează.

DA NU

2. Mă port bine cu prietenii mei, atât timp cât fac ce le spun.

DA NU

3. Liderii buni se bazează atât pe capacitățile lor cât și pe cele ale colegilor.

DA NU

4. Ca lider, când dau o sarcină colegilor, arăt și motivele care m-au determinat la aceasta.

DA NU

5. Un lider eficient își atinge scopurile prin orice mijloace.

DA NU

6. Ca lider, când mă confrunt cu o problemă foarte importantă, nu mă încred decât în mine însumi, chiar dacă aceasta înseamnă să muncesc mai mult.

DA NU

7. O cerință a conducerii eficiente constă în necesitatea ca liderul să-și păstreze neschimbat stilul de muncă.

DA NU

8. Dacă se justifică, aș propune un coleg pentru o funcție mai importantă decât a mea.

DA NU

9. Participarea colegilor la luarea deciziilor nu micșorează prestigiul liderului.

DA NU

10. Dacă grupul pe care îl conduc nu și-a îndeplinit sarcina din cauza unuia dintre membri, raportează aceasta dirigintelui/profesorului.

DA NU

11. Mă consider de neînlocuit în clasa noastră.

DA NU

(Sursa : prelucrare după psihologul Oliver L. Niehouse)

Caracteristicile unui bun lider:

a) să aibă calități bune organizatorice;

- b) să aibă o viziune clară asupra sarcinilor ce stau în fața unei echipe;
- c) să manifeste o atitudine echitabilă față de toți membrii echipei;
- d) să fie exigent față de sine și față de cei cu care lucrează;
- e) să discute cu echipa problemele comune, dar nu personale;
- f) să încurajeze participarea membrilor echipei, dar în același timp să-și asume responsabilitatea pentru luarea deciziei;
- i) să fie gata să raporteze despre activitățile și rezultatele echipei;
- j) exemplu pentru alți membri;
- g) să comunice eficient;
- l) să creeze o atmosferă calmă, neformală ...

Un lider bun nu gândește singur, ci împreună cu echipa!

Resurse bibliografice:

<https://blog.andreiursachi.eu/2017/10/06/22-de-calitati-lider-de-succes/>

Plan de lectie

Prof. Popescu Ionela Simona
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere si orientare/

Clasa...a IX a

Data...20.03.2021

Tipul lecției/activității: Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Resurse utilizate: laptop, videoproiector, videoclipuri despre leadership

<https://www.resourcefulmanager.com/leadership-videos/>

<https://youtu.be/wVTTBXIAGvI>

<https://youtu.be/mQerL6YmxR8>

<https://youtu.be/f60dheI4ARg>

Scop: Dezvoltarea personalitatii elevului și dezvoltarea abilitatilor de munca în echipă prin activități nonformale

Obiective:

O1- Să stabilească un set de reguli necesare muncii în echipă

O2- Să analizeze modul în care s-a lucrat în cadrul grupului

O3- Să explice factorii determinanți ai activității grupului

O4- Să identifice factorii de optimizare a muncii în grup

O5- Să sesizeze aspectele pozitive și cele negative din activitatea liderului

O6- Să motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite pentru prezent dar și pentru viitor O7- Să colaboreze cu ceilalți membrii ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii

Metodologie...:brainstorming,studiu de caz,

Evaluare/Feedback:

-elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite în diverse situații de muncă în echipă - vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor gândi posibile soluții ale acestora - toți elevii vor fi

implicați în realizarea sarcinilor de lucru și se va face o statistică privind implicarea lor în realizarea activității

Desfășurarea activității:

1. Evocare (10 min.):

- se anunță subiectul lecției
- elevii sunt solicitați să descrie caracteristicile generale ale muncii în echipă- brainstorming: • sunt notate ideile elevilor
- sunt stabilite împreună cu elevii regulile muncii în echipă înainte de vizionarea unor videoclipuri

Realizarea sensului(25 min.) :

A. Se împarte clasa în trei grupe

B. Se solicită fiecărei grupe să-și desemneze un lider de început:

C. Liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj; unul din cei trei elevi va fi liderul autoritar, un altul va fi liderul democrat, iar cel de-al treilea va fi liderul laissez fairez D. Se discută cu fiecare lider în parte, și se indică fiecăruia modul în care trebuie să se comporte în grupa din care face parte

E. Liderul autoritar va trebui să se impună în fața colegilor prin punctual său de vedere : le va cere colegilor să-i respecte ideile

F. Liderul democrat va discuta cu membrii grupei ideile fiecărui membru al grupei

G. Liderul laissez fairez va lăsa situația să decurgă de la sine, fără să intervină, el va da doar impresia că este interesat de modul de desfășurare a activității și de succesul echipei. H. Fiecare lider se întoarce la grupa din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru I. Se solicită elevilor să realizeze în timp de 15 min. un turn de hartie de cel puțin un metru și care să stea pe propriul fundament; se reamintește elevilor că fiecare va lucra sub îndrumarea liderului lor.

3. Reflectie (15 min.) :

- după expirarea timpului de lucru sunt evaluate produsele realizate (dupa criteriile stabilite) - se discută rezultatele evaluării

- se apreciază factorii care au determinat activitatea în fiecare grupă, felul în care au coordonat liderii activitatea, atmosfera din timpul activității

- se cere elevilor să scrie scurte postere în Canva pe tema, : “Cum mă văd eu în ipostaza de lider și de ce? ” și “Care este liderul meu preferat și de ce ?”

- se dezbate problema implicației acestei teme în viața școlii și la locul de muncă

4. Evaluarea :

- elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite în diverse situații de muncă în echipă - vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor gândi posibile soluții ale acestora - toți elevii vor fi implicați în realizarea sarcinilor de lucru și se va face o statistică privind implicarea lor în realizarea activității

Plan de lecție

Prof. Predescu Georgeta
Colegiul Economic, Municipiul Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a- IX-a

Data: 23.06.2021

Tipul activității: joc de rol- Profesor pentru 10 minute

Resurse utilizate: flipchart, fișe de lucru

Scop: dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională și leadership la elevi

Obiective: dezvoltarea abilităților de colaborare, comunicare inter - personală și leadership în rândul a 23 elevi din clasa a IX- a prin joc de rol, până la finalul activității.

Metodologie:

elevii sunt împărțiți în 4 grupe de lucru. Fiecare grupă alege prin vot un leader care să susțină o secvență de lecție cu întreaga clasă cu durata a 10 minute pe tema „Cum comunicăm în situații conflictuale?” (tema a fost deja anunțată la ora precedentă).

Prin colaborare și consens, fiecare grupă stabilește tipul și modul de realizare a activității (discuții, problematizare, etc.)

Liderii de grupe realizează activitățile

Evaluare/Feedback: elevii completează un chestionar

Plan de lecție

Prof. Răcășan Constantin-Remus
Liceul Tehnologic Forestier, Râmnicu Vâlcea

Disciplina Orinare și consiliere

Profesor Răcășan Remus

Clasa a IX a A

Data 15.06.2021

Tipul lecției/activității de comunicare

Resurse utilizate flipchart ,bilețele care se lipesc, coli albe de hârtie, bandă adezivă, markere, cartonașe (verde,galben,portocaliu și roșu),foarfece, setul de cartonașe „barometrul violenței”, cartonașe pentru fete și băieți tipărite în culori diferite și decupate.

Scop reducerea si remedierea comportamentului de intimidare la nivelul instituției.

Obiective elevii vor fi capabili să distingă prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

Metodologie conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, feed-back-ul, algoritmizarea, generalizarea

Evaluare/Feedback discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare, etc.

Activitatea 1: Cuvinte care rănesc :12 min.

- Elevii primesc foi care se lipesc și un pix.
- Cerem fiecărui elev să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau porecelele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).
- Punem banda adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:
Tachinare/glume ușoare, Glumă umilitoare, Insultă dureroasă, Insultă foarte dureroasă
- Cerem elevilor să lipească foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. Le cerem să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.
- Îi lăsăm pe toți să se uite mai bine la scară. Vor observa că sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate

în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, îi întrebăm ce au observat la scară, în timp ce ghidăm analiza lor și discuția cu următoarele întrebări:

1. Ați observat anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
5. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
6. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
7. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?

Anunțarea temei: pornind de la cele prezentate de elevi vom anunța tema orei și anume : Bullyingul
Cerință:

Identificați și definiți comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri) apoi treceți informațiile pe flipchart.

Activitatea 2: Semaforul : 12 min.

• Elevii vor lucra individual. Le arătăm cartonașele colorate și le explicăm întrebările corespunzătoare fiecărei culori. Scriem întrebările și pe o foaie de flipchart.

Verde: Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?

Galben: Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Portocaliu: Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Roșu: Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

• Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Elevii primesc aproximativ 10 minute pentru această sarcină.

• Când toată lumea este gata, colectăm cartonașele și le împărțim pe culori. Citim cu voce tare și punem cartonașele pe flipchart grupate pe culori.

• Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), îl punem doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci punem toate cartonașele. Discutăm diferitele percepții cu privire la siguranță și bullying.

Moment de reflecție

Concentrăm discuția pe bullying și nevoile privind siguranța

• Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?

• De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?

• Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?

• Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

Activitatea 3. Barometrul violenței : 21 min.

• Prezentăm cartonașele și exercițiul, împărțim clasa în două grupuri, pe sexe (fete și băieți).

• Oferim fiecărui grup respectivul set de cartonașe, cu o afirmație scrisă cu privire la atitudine sau

comportament.

- Invităm fiecare grup să:
- Pună fiecare cartonaș într-un rând, undeva de-a lungul șirului între „cel mai dureros” și „cel mai puțin dureros”.
- Asigurați o înțelegere clară a sensului cuvântului dureros – atunci când spunem că un comportament este dureros, înseamnă că acel comportament doare, este ofensator sau deranjant.
- Dacă grupul consideră un anumit comportament ca nedureros sau „deloc dureros” acesta ar trebui pus deoparte, la cartonașul „deloc dureros”. În cazul în care, conform grupului, un anumit comportament nu apare, acesta ar trebui pus la „nu se întâmplă niciodată”, în afara șirului.
- Le arătăm elevilor cum ar trebui să pună cartonașele pe băncile pe care le-am pregătit.
- Informăm elevii că există și cartonașe necompletate, pe care ei pot scrie afirmații suplimentare și/sau comportamente pe care ei le consideră dureroase/ofensatoare/deranjante.
- Acordăm fiecărui grup 10 minute pentru a aranja barometrul violenței. Le spunem grupurilor că dacă nu sunt de acord cu locul unui anumit cartonaș, ar trebui să discute împreună și să ajungă la o decizie comună cu privire la poziția finală a cartonașului. Subliniați faptul că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci că părerea și perspectiva fiecărui grup este ceea ce contează în acest exercițiu.
- După 5 minute observăm grupurile pentru a vedea cum progresează și îi informăm cu privire la timpul rămas. Când grupurile sunt gata, invităm grupul fetelor să se uite la șirul băieților și vice versa.
- Adunăm grupurile la un loc și începem prezentarea barometrelor violenței. Câte un reprezentant al fiecărui grup va citi șirul alcătuit de grupul său.
- Urmărim discuțiile: Ce ați discutat în timp ce alcătuiți șirul? Au fost momente când nu ați fost de acord? Dacă da, care au fost acestea?
- La sfârșit, scriem pe un flipchart principalele diferențe dintre barometrul fetelor și al băieților.

Evaluare: 5 min.

Se cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

- Este ceva în această activitate care te-a surprins? Ce?
- Ce ați învățat din această activitate ce puteți aplica în clasa voastră și în relațiile cu colegii?

Anexe

Fișa de lucru

Cartonașe pentru băieți și cartonașe pentru fete

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenul lui cel mai bun din clasă îi spune că nu îi mai este prieten.

Este dureros pentru o fată atunci când prietena ei cea mai bună din clasă îi spune că nu îi mai este prietenă.

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui îi spun că este un laș

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei îi spun că este băiețoasă

Este dureros pentru un băiat atunci când colegii lui îl tachinează că este slab/nătăflet

Este dureros pentru o fată atunci când colegele ei o tachinează că este sensibilă

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei sunt nervoase și o bârfesc

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui nu au încredere în el și îl fac mincinos

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei nu au încredere în ea și o fac mincinoasă

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenul lui spune secretul său unui alt coleg

Este dureros pentru o fată atunci când prietena ei spune secretul său unei alte colege

Este dureros pentru un băiat să fie lovit de colegii săi

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui îi spun că este nebun

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei îi spun că este nebună
Este dureros pentru un băiat atunci când colegii lui îi spun că este cățelușul profesorului
Este dureros pentru o fată atunci când colegile ei îi spun că este cățelușul profesorului

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Radu Laura-Elena
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina Consiliere și orientare

Clasa a XI-a E

Data 7.06.2021

Tipul lecției/activității: formare de priceperi și deprinderi

Tema: „Pașaport spre carieră”

Resurse utilizate:

- a) de timp: 50 de minute;
- b) materiale: ilustrații, calculatorul, videoproiectorul, laptopul, flipchart, markere, fișe de lucru
- c) procedurale: conversația, dezbateri, activitate individuală, activitate frontală, activitate pe grupe, brainstorming, descrierea

Scop - conștientizarea importanței individului în planificarea viitorului grupului de apartenență, formarea și exersarea abilităților sociale: comunicare

asertivă, sociabilitate, leadership

Obiective:

eficientizarea convingerilor, atitudinilor și comportamentele definerii pentru dezvoltarea personală;

dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei;

dezvoltarea atitudinii responsabile față de sine și față de alții.

Evaluare/Feedback expoziție de desene având ca team „Pașaport spre carieră” fotografiile de la activitate, rezultate, chestionar.

Desfășurarea activității

1. Moment organizatoric și exercițiul de dezbateri

Se consemnează absențele.

Verifică existența resurselor materiale.

“Cum te vezi peste 1, 5, 10 ani” (se lucrează pe fișe, prin autocaracterizare și “ reflexia în oglindă” a aplicației)

2. Motivarea elevilor- sensibilizarea elevilor și captarea atenției

“Viața omului este prețioasă numai atunci când urmărește un ideal”

(Liviu Rebreanu)

“Numai o dată în a ta viață

Stai cu norocul față-n față

Prinde-l atuncea cu putere,

Leagă-l în lanțuri, leagă-l în fiare,

Căci, dacă-ți scapă din mână atunci,

Cu orice putere nu-l mai aduci.”

(Mihai Eminescu)

Elevii citesc cu atenție textul și încearcă o posibilă caracterizare a noțiunii de plan de viață.

3. Anunțarea lecției și a competențelor

Se anunță tema;

Elevii prezintă principalele planuri de viitor legate de cariera profesională;

Notează ideile în caiete.

4. Dirijarea învățării

Se pun în discuție termenii de carieră și meserie;

Se împarte clasa în cinci grupe, iar fiecare grupă își desemnează un lider; se discută cu fiecare lider cum să se comporte în grupa sa: vizionarul îi inspiră, dar îi lasă să găsească răspunsul, antrenorul îi încurajează, liderul afilițional creează legături, cel democratic lasă colegii să decidă, cel coercitiv dă răspunsurile imediat.

Propun spre vizionare o prezentare Power Point pe tema meseriilor practicate în România. După prezentare inițiez o discuție pe tema evoluției meseriilor și solicit elevilor să enumere principalele domenii de activitate.

Pe baza prezentării date și a materialului suport oferit, prezint fiecărei grupe câte o fișă de lucru și cer să selecteze meseriile care sunt actuale/care nu se regăsesc la bursa locurilor de muncă, corespunzător cerinței.

Pe baza fișei de lucru rog liderii grupurilor să treacă răspunsurile găsite pe tablă, realizându-se astfel un ciorchine pe tema meseriilor.

Explic sarcina de lucru: „Ierahizați următoarele meserii în funcție de nivelul studiilor necesare pentru a putea profesa anumite meserii. Expuneți concluziile.”

La următoarea sarcină fiecare grupă va avea un alt lider, se va alege o meserie și se vor preciza două aspecte pozitive și două negative legate de aceasta, se va realiza un desen sugestiv.

5. Obținerea performanței

După expirarea timpului sunt evaluate produsele realizate;

Se analizează răspunsurile date de fiecare grupă și se analizează rolul liderului.

Se dau răspunsurile la chestionar;

La final are loc un debriefing, o evaluare intercolegială (elevii fac aprecieri asupra activității celorlalte grupe și acordă note), oferindu-se apoi un feedback constructiv din partea profesorului și un premiu pentru echipa câștigătoare.

Bibliografie:

Comșa, Mirela-Florentina, Puia, Maria, *Îndrumar de dirigenție. Auxiliar pentru orele de consiliere și orientare*, Ed. Niculescu, București, 2007

Dragan, Ion. Dorina Margineanu, Pavel Petroman- *Educația noastră cea de toate zilele*, Editura Eurobit, Timisoara, 1992

Noi repere privind activitatea educativă. Ghid metodologic, 2000.

Plan de lecție

Prof. Sandu Florin-Laurențiu
Școala Gimnazială, Comuna Budești, Vâlcea

Disciplina: Educație civică

Clasa: a IV-a

Data: 24.11.2020

Tipul lecției/activității: dobândire de noi cunoștințe și comportamente

Resurse utilizate: computere sau alte dispozitive, internet, prezentare power point, „tabla virtuală ” Jamboard

Scop: Formarea unei atitudini morale față de cei din jur

Obiective

- să dea exemple de însușiri, pornind de la cuvintele „bun” și „rău”; obiectivul considerându-se atins dacă fiecare elev va da cel puțin câte un exemplu;
- să prezinte situații în care au dat dovadă de altruism sau egoism; obiectivul considerându-se atins dacă fiecare elev va prezenta cel puțin o situație;
- să formuleze răspunsuri corecte la întrebările legate de textul citit; obiectivul considerându-se atins dacă cel puțin 5-6 elevi răspund corect la întrebări;
- să recunoască formele de manifestare a altruismului sau a egoismului față de celelalte persoane și față de ei înșiși; obiectivul considerându-se atins dacă cel puțin 5-6 elevi recunosc formele de manifestare a altruismului și egoismului;
- să-și exprime punctul de vedere față de un comportament; obiectivul considerându-se atins dacă fiecare elev își va exprima punctul de vedere.

Metodologie: conversația euristică, brainstorming-ul, explicația, exercițiul, dialogul, munca independentă, dezbateră.

Evaluare/Feedback: aprecieri verbale, fișe de muncă independentă, aprecieri verbale și individuale

Resurse bibliografice:

1. oficiale:

- Programa școlară pentru disciplina Educație civică - clasa a IV-a OM nr. 5003/02.12.2014, București;
- Pițilă, T.; Mihăilescu, C., Educație civică – manual pentru clasa a IV-a, Editura Aramis, București, 2016

2. metodicodidactice:

- Bontaș, I., Pedagogie. Tratat, Editura BIC ALL, București, 2001
- Vasile, C., Ene, D., Metodica și evaluarea pentru examenele de titularizare și definitivare în învățământ, Ediția a III-a, Editura Rovimed Publishers, Bacău, 2017

3. siteografie:

- <https://www.didactic.ro/materiale-didactice/uriasul-cel-egoist-dupa-oscar-wilde> [18.11.20]

Plan de activitate extracuriculară

Prof. Simion-Bicuț Maria Mihaela
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Limba și literatura română

Profesor: Simion Mihaela

Clasa: a X-a

Data: 15.06.2021

Tipul lecției/activității: de predare-învățare

Resurse utilizate:

conținutul esențial de învățare este indicat în formularea obiectivelor operaționale;

baza materială a școlii este corespunzătoare;

timp de lucru: 50 de minute;

loc de desfășurare : sala de clasă ;

fișe de lucru și de evaluare.

Scop: dobândirea unor acțiuni concrete în situații conflictuale; conflictul dintre Ghiță și Lică

Obiective: să identifice conflictele și modalitățile de rezolvare a acestora

FIȘĂ DE LUCRU 1

Clasa a X-a - Moara cu noroc, de Ioan Slavici – tipologia conflictelor din nuvelă

Subiectul lecției: scena întâlnirii dintre Ghiță și Lică; scena confruntării dintre Ana și Ghiță; scena dintre Pinteja jandarmul și Ghiță.

Schița lecției:

Moara cu noroc – nuvelă realist-psihiologică

relația autor/ narator/ personaje: narator obiectiv, omniprezent, extradiegetic, obiectiv, iluzionist, regizor, homo ludens; perspectiva narativă obiectivă dată de exprimarea la persoana a III-a prin forme verbale; tipologie de personaj rotund – Ghiță care involuează etic, psihologic, uman (din om cinstit ajunge împătimit de bani); Lică Sămădăul, personaj plat (imoral, cunoscător al psihologiei umane, manipulator);

problematica nuvelei punctează o triplă perspectivă: din perspectivă socială, nuvela prezintă încercarea lui Ghiță de a-și schimba statutul social; din perspectivă moralizatoare, nuvela prezintă consecințele dramatice ale setei de îmbogățire, scriitorul considerând că, goana după avere zdruncină tihna sufletească și duce la pierzanie; din perspectivă psihologică, prezintă conflictul interior trăit de Ghiță, sfâșiat de dorințe, puerne și contradictorii: pe de o parte dorința de a rămâne om cinstit, pe de altă parte dorința de a se îmbogăți alături de Lică;

personaje tipice prozei realiste, dominate de patima banului, aspirația de a avea alt statut social;

conflicte complexe în nuvelă: interior al lui Ghiță, dublat de altele exterioare.

Punctăm ideea tipologiei conflictelor din nuvelă, a tehnicilor narrative, pe care le specificăm: tehnica incipit-final care conduce la ideea de circularitate a nuvelei, care se deschide cu vorbele premonitorii ale bătrânei, mama-soacră a lui Ghiță; anticiparea finalului tragic al aceluia care caută mulțumirea materială, dincolo de limite: „Omul să fie mulțumit cu sărăcia sa, căci, dacă e vorba, nu bogăția , ci liniștea colibeii tale te face fericit.”

Sarcina de lucru este formulată astfel:

„ Precizează tipologia conflictelor din nuvelă, pornind de la fișele de lucru. Sintetizează ideile esențiale pe posterul tău, apoi discută, fă schimb de impresii cu ceilalți și concluzionează.”

Fiecare grupă are trei fișe de lucru diferite, în care trebuie să surprindă tipologia conflictelor din nuvelă, argumentând, exemplificând ideile în baza textului.

Fișa 1 – surprinde conflictul dintre Ghiță și Ana.

Fișa 2 - surprinde conflictul dintre Pinteja și Lică.

Fișa 3 – surprinde conflictul dintre Ghiță și Lică.

La final, nu uitați:

Turul galeriei: liderii pentru fiecare grupă în parte prezintă posterele care conțin concluziile la care au ajuns în urma activității desfășurate.

Discuții, întrebări, problematizări.

Schema la tablă.

Concluzii.

Eseu nestructurat: Relatează, într-o compunere de 1-2 pagini, cum s-ar fi derulat viața lui Ghiță, dacă ar fi renunțat la tovărășia Sămădăului.

FIȘĂ DE LUCRU 1

„– Minunați căței! răspuse Lică, netezind pe unul dintre câini și privind la Ana, care se vedea venind dinspre arini cu un copil în brațe și cu altul de mână. M-au simțit cale de o jumătate de ceas și-am pierdut o mulțime de vreme ca să-i momesc.

Ghiță înțelese unde bate Lică cu vorbele sale și ar fi avut poftă să dea o dată cu piciorul în câinele care începu a se linguși pe lângă dânsul. (...)

-Trebuie să știi un lucru, urmă Lică. Câinii au pentru oameni un lătrat anume și trebuie să înțelegi limba lor, pentru ca să te folosești de ei, fiindcă mai ales atunci când ar trebui să sară, ei nici nu latră decât o dată, de două ori.(...)

- Iacă, grăi Lică în cele din urmă, luând de la brâu un teanc de bucăți de piele înșirate pe o verigă de sârmă. Aceste sunt semnele turmelor mele. Eu pun semn la urechea din dreapta, jos, pentru fiecare turmă, altul, așa, cum îl vezi tăiat în aceste bucățele, pe care ți le las aici. Dacă trec porcii pe drum, să te uiți la semnul lor, să ții bine minte pe omul care-i mână și taci.

Ghiță privi lung la el, dar nu spuse nimic.

Cred că ne-am înțeles?, aduse Lică.

Eu cred că nu!

Cum așa?

Apoi vezi, grăi Ghiță răspicat și aspru, dacă mă uit în toate părțile, nu văd pe nimeni și stau singur aici în pustietate. Am doi câini mimunați, cum ziceai, și tot ați venit trei inși fără de știrea nimănu. Puteți să ne omorâți pe toți câți suntem aici, și nimeni

n-are să știe că voi ne-ați omorât.(...)

Carevasăzică, ne-am înțeles.

Înțelegere cu de-a sila nu se poate. Dacă voiai să te înțelegi cu mine, trebuia să vii pe drum, iar nu pe potecă. Eu pot zice că fac pe dorința ta și tot nu fac decât așa cum îmi vine la socoteală.

Asta-i treaba mea, zise Lică hotărât. Ori îmi vei face pe plac, ori îmi fac rând de alt om la Moara cu noroc.

Lică , grăi cărciumarul, nu cred că poți să mă ții de frică. Dacă ești om cu minte caută să te pui la bună înțelegere cu mine.(...)

Asta-i treaba ta! Strigă Lică mânios. Adu-mi cheile!

Ce fel de chei?

Toate cheile: de la saltalul mesei, de la dulap, de la orice ladă, răspuse Lică rece. (...)'’

Cerințe:

1. Prezintă relația dintre Ghiță și Lică, așa cum se configurează în fragmentul dat.
2. Caracterizează-l succint pe Lică. Oferă exemple.
3. Caracterizează-l succint pe Ghiță. Oferă exemple.
4. Rezumă fragmentul.

FIȘĂ DE LUCRU 2

„ Dar pe când se întărea în această hotărâre, el era singur și părăsit. Ana, pe care o privea cu atâta drag mai înainte, încetul cu încetul se înstrăinase de dânsul și nu mai era veselă ca mai înainte, când se afla singură cu dânsul. El însuși se înstrăinase de dânsa. Din clipa în care ea și-a arătat bănuielile pe față, se

stinsese orice tragere de inimă pentru dânsa din sufletul lui. Și-ar fi dat adesea toată viața pentru ca să mai poată simți, fie chiar pe o singură clipă, bucuria pe care o simțea odinioară când privea la dânsa; dar în zadar: ea nu mai era pentru dânsul ceea ce fusese; chipul ei frumos, trupul ei fraged, firea ei dulce nu mai putea să străbată până la inima lui plină de amărăciune. Din dragoste către dânsa și către copiii venise la Moara cu noroc; din dragoste pentru dânsa și pentru copiii se băgase în strâmtoarea în care se afla; și acum tocmai ea era cea dintâi din rândul acelor care nu țin seamă de strâmtoarea lui și de greutatea cu care se luptă, chiar și ea îl credea rău, când nu putea să-i înțeleagă purtarea.

De aceea acum, când simțea trebuința de un suflet în care să-și caute sprijinire, Ghiță nu se gândea la Ana, care dormea liniștită lângă dânsul, ci la Pinte, care-i mângâiase adeseori cu privirile sale pline de încredere. (...) ...își zise: „Adică de ce să pun eu mai multă încredere într-un om străin decât în nevasta mea!”

Cerințe:

1. Prezintă succint relația lui Ghiță cu soția sa, Ana.
2. Care crezi că este motivul distanțării dintre cei doi soți?
3. Caracterizează-o pe Ana.
4. Rezumă fragmentul în 4 rânduri.

FIȘĂ DE LUCRU 3

„De aici înainte ei vorbire despre altele, în vreme ce Pinte le făcu tovarășilor semn să iasă.

Rămânând singur cu Ghiță, el privi câțva timp jos, țintă înaintea sa, apoi grăi:

- Lui Lică îi spui tot și mie nu-mi spui nimic!
- Nu i-am spus lui Lică până acum. Va fi știind, ca și când ar voi să afle adevărul din ochii lui.
- Atunci zise el târziu, poate că ai vreo slugă. Ghiță dete din umeri.
- Nu-mi vine să cred; dar va să fie cu ochii în patru. Deodată el tresări ca deșteptat printr-un gând, care-i luminează tot capul.
 - Cunoști tu pe Lică? întrebă el iute.
 - Îl cunosc.
 - Bine?
 - Bine! N-am fost prinși împreună?! Nu împreună am stat închiși?!
 - Tu ai fost închis? Întrebă Ghiță tulburat.
 - Da! Furaserăm niște cai, Lică și eu, și ne-au dat de urmă; au împușcat pe Lică la picior, căci altfel nu ne dădeam prinși.(...)

...Nu-i vorba, îl apucă din când în când, dar slăbiciune nu are, el are o slăbiciune, una singură: să facă, să se laude, să ție lumea de frică și cu toate acestea să râdă și de dracul și de mumă-sa. Să râdă de noi, Ghiță, de noi, urmă el aprins; dar, Ghiță, sunt de treizeci și opt de ani: mă spânzur dacă împlinesc patruzeci fără ca să-i arăt că mai sunt și alții și mai decât dânsul! Mi-a făcut una pe care n-am să i-o uit toată viața.

Cerințe:

1. Prezintă relația dintre Pinte și Lică.
2. Caracterizează-l pe Pinte.
3. Cum reacționează Ghiță?
4. Rezumă textul în 4 rânduri.

Metodologie: Pe parcursul lecției, elevii vor fi împărțiți în patru grupe a câte cinci elevi și vor avea de rezolvat anumite sarcini, prin care să demonstreze că sunt capabili să rezolve probleme care pot apărea

la un moment dat. Fiecare grupă va avea câte un lider, care va oferi indicații și va împărți responsabilități fiecărui copil.

Evaluare: În cadrul unui atelier de lucru, prin joc de rol, sunt redată situațiile comportamentale ale celor două personaje ale nuvelei, în care elevii sunt martorii unei scene dintre cei doi, la Moara cu Noroc, iar ei trebuie să scrie ce ar putea să facă în acest caz, motivându-și răspunsul.

Feedback: Toți au participat activ și au formulat răspunsuri corecte. Comunicarea a fost liberă și relaxată. Liderul fiecărei grupe a oferit un exemplu bun de urmat și de ceilalți

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Tănăsie Elena Alina
Școala Gimnazială Grigore Mihăescu, Vlădești

Disciplina: Domeniul Estetic și Creativ

Grupa Mijlocie

Data: Martie

Tipul lecției/activității extracurriculară

Resurse utilizate:- tablouri si figuri de ipsos,acuarele,pensoane,pahare cu apa.

Scop :Afirmarea copiilor prin limbajul universal al artei muzică,dans,creație plastică

Obiective:

- ✓ Să participe în mod civilizată la activități extracurriculare;
- ✓ Să-și afirme talentul artistic la toate activitățile cultural-educative,dar respectând anumite norme cerute de momentul,locul și anturajul evenimentului;
- ✓ Să interpreteze corect și expresiv cântecele din cadrul momentelor artistice.

Metodologie:

Desfășurarea activității:

În desfășurarea activității am pornit de la sentimentele de dragoste,recunoștință și de prețuire pe care le manifestăm fața de MAMA.

Activitatea s-a desfășurat împreună cu mămicile în sala de grupă(am realizat o ambianță plăcută-măsuțe așezate astfel încât fiecare preșcolar să beneficieze de o bună imagine de ansamblu,peu a colabora mai ușor)

Etapa următoare a activității a constat în împărțirea materialelor necesare pentru realizarea tablourilor și prezentarea modului de lucru.Preșcolarii au acordat o atenție deosebităexplicării,demonstrării și modului de lucru.În debutul activității am îndrumat preșcolarii să picteze tablouri și figuri de ipsos împreună cu mămicile.Climatul ambiental în timpul activității a fost unul relaxant și atractiv.Pe fondul muzical al melodiei „Îți mulțumesc,iubită mama!,copiii și mămicile au lucrat cu deosebit interes,îngrijit,fiecare dorind să-și demonstreze talentul creativ și dragostea pentru mama sa.

Tablourile pictate au fost vesele,divers pictate,ilustrând nu numai personalitatea fiecăruia dintre copil,dar și dragostea necondiționată și sinceră pe care o poartă în suflet mamei.

Activitatea a scos în evidență plăcerea de a picta,de a-și folosi imaginația și creativitatea.În general la desfășurarea orelor de abilități copiii sunt foarte încântați,atenți și foarte creativi.

Atmosfera a fost însuflețită cu diferite jocuri și cântecele jucate și interpretate atât de copii cât și de mămicile.

Evaluare/Feedback: Realizarea de portofolii și expoziții de fotografii.

Resurse bibliografice:

Curs „*Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă*”

Cernea, Maria, „*Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ, în „Învățământul primar, Nr.1/2000, Ed. Discipol, București*”

Ionescu, M. Chis-*Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001

Preda Viorica -*Metodica activităților instructiv-educative în grădinița de copii*, Editura Gheorghe Cărtu Alexandru, Craiova, 2009

Plan de lecție

Prof. Turmacu Mihaela Adriana
Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Drăgășani

Plan de lecție

Disciplina Limba și literatură română

Clasa a III-a

Data 12. 06. 2021.

Tipul lecției/activității consolidare de cunoștințe și deprinderi

Resurse utilizate

Resurse materiale: manualul, caietele elevilor, laptop, videoproiector, fișe de lucru,

Resurse temporale: 45 minute

Resurse umane: 22 elevi

Scop dezvoltarea capacității de receptare și difuzare a unei varietăți de mesaje orale sau scrise, în contexte de comunicare cunoscute îmbogățirea, nuanțarea și activizarea vocabularului;

Obiective

- O1 să citească corect, cursiv și fluent, în ritm propriu textul propus;
- O2 să desprindă informații de detaliu din textul audiat/ citit;
- O3- să precizeze titlul textului studiat, autorul, personajele întâmplării;
- O4- : să formuleze întrebări și răspunsuri corecte și complete referitoare la conținutul textului;
- O5- -să citească textul selectiv, pe baza reperelor indicate;
- O6- să completeze copacul ideilor cu cuvinte care conțin grupurile de litere indicate;
- O7- să identifice sinonime ale unor cuvinte;
- O8- să se exprime corect, cursiv, în propoziții logice;
- O9- să participe activ la lecție.

Metodologie lectura explicativă, conversația, exercițiul, explicația, problematizarea, explozia stelară, brainstorming, tehnica ”pălăriilor gânditoare”, jocul didactic.

Evaluare/Feedback

Activitate în grup: „Pălăriile gânditoare”

1 . Pălăriile albe (povestitorii)



Redați, în patru sau cinci enunțuri, despre ce este vorba în text.

2. Pălăriile roșii (psihologii)

Ce sfat i-ați da lui Pinocchio ?

3. Pălăriile negre (criticii)

Ce părere aveți despre comportamentul lui Pinocchio? Motivați-vă părerea.

4. Pălăriile verzi (gânditorii):

Cum considerați că ar fi trebuit să procedeze Pinocchio?

5. Pălăriile galbene (creatorii):

Ce credeți că s-ar fi întâmplat dacă Pinocchio ar fi mers la școală?

Se va completa ”copacul ideilor” cu cuvinte care conțin grupuri de litere (din text sau care au legătura cu conținutul textului)

Copacul va fi colorat în culorile specifice toamnei.

Plan de activitate

Prof. Vasilescu Mihaela
Grădinița cu Program Prelungit Nord 1, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Activitate liber aleasă

Clasa: grupa mijlocie

Data: 14.06.2021

Tipul lecției/activității: Joc – „Întrecerea”

Resurse utilizate : copiii, triunhuri, scăunele, diferite obstacole, medalii

Scop: Dezvoltarea abilităților de cooperare în joc, încredere în ceilalți ;

Obiective: - copiii să coopereze între ei pentru atingerea scopului comun ;

- copiii să își ofere ajutor unii altora ;

- copiii își dezvoltă încrederea în colegii de echipă.

Metodologie:

Copiii vor fi împărțiți în două echipe și vor desfășura curse cu diferite obstacole. Ei vor fi pe rând lideri ai echipei din care fac parte și, de asemenea, le vor oferi ajutor și sprijin colegilor de echipe și vor munci împreună pentru a câștiga cursa . Activitatea va fi, în aparență, o activitate distractivă pentru a fi pe placul lor, dar se vor urmări, la fiecare dintre ei, capacitatea de a conduce echipa și de a le oferi ajutor celor care au nevoie.

Evaluare/Feedback :

În urma jocului și a observării comportamentelor copiilor pe parcursul desfășurării acestuia se vor observa obiective propuse , iar copiii vor primi medalii/recompense pentru cooperare/muncă în echipă și mai ales, ajutorul oferit colegilor.

Plan de lectie extracurriculară

Prof. înv. primar-Vizantie Nicoleta Doina
Școala Gimnazială nr. 13, Râmnicu Vâlcea

Clasa: a III-a

Data: 21-06-2021

Tipul lecției/activității: Excursie Râmnicu Vâlcea –Târgu Jiu

Resurse: cadre didactice, elevi, parinti.

Scopul excursiei:

Stimularea motivației pentru cunoașterea și promovarea valorilor culturale, istorice, naturale ale patriei și derularea de acțiuni concrete care să atragă copiii spre activitățile extracurriculare ,precum și prezentarea unor informații suplimentare, privind cunoașterea elementelor de istorie și geografie .

Obiective:

La sfârșitul excursiei, elevul va putea:

- să motiveze de ce cunoașterea și ocrotirea monumentelor istorice ,folclorice ,etnografice,ale mediului înconjurător reprezintă îndatoriri elementare ale fiecarui locuitor al țării;

- să cunoască și să pretuiască operele lui Brâncuși;

- să manifeste, prin comportament, respect față de mediul înconjurător;

- să se comporte responsabil ca participant la traficul rutier;

- să-și dezvolte relațiile de cooperare și respect în grupul din care face parte într-o excursie.

Metodologie:

Elevii însoțiți de cadrele didactice și de câțiva părinți au mers în excursie la Tg.Jiu unde au vizitat operele lui Brâncuși și Muzeul de Istorie. Copiii au fost responsabilizați ,fiecare având sarcini pe care le au dus la bun sfârșit. Au fost împărțiți în grupe și fiecare dintre acestea și au îndeplinit rolurile : au cules informații despre operele lui Brâncuși ,despre frumusețile naturii , obiceiuri și tradiții românești etc.

Evaluare/Feedback-

-întocmirea unui “Album al clasei” cu fotografii realizate în excursie;

- realizarea unor compoziții plastice cu teme inspirate din excursie;

- crearea de compuneri, texte inspirate din excursie;

- inițierea de discuții și propuneri pentru alte excursii.

Plan de lecție

Prof. Voicu Andreea-Mădălina
Liceul „Constantin Brâncoveanu”, Horezu, Vâlcea

Disciplina : Limba franceză

Clasa : a VII-a B

Data: 7.05.2021

Tipul activității : Activitate extracurriculară „Grande chasse aux œufs”

Resurse utilizate : ouă și iepurași de ciocolată, coșulețe, hărți ale comorii în limba franceză
Scop : dezvoltarea competențelor de inteligență emoțională la elevii de gimnaziu
Obiective:

Îmbunătățirea abilităților de muncă în echipă (cu împărțirea sarcinilor și alternarea liderilor), în rândul a 24 de elevi din clasa a VII-a B, prin organizarea unei căutări de comori (ouă și iepurași de ciocolată) cu hartă în limba franceză, până la finalul activității.

Metodologie:

Elevii vor trebui să lucreze în echipă pentru a găsi toate ouăle, descifrând indiciile în franceză de pe harta propusă.

Elevii vor alege liderul/liderii la început, menționându-se că vor alterna liderii, astfel încât să găsească cât mai repede și mai eficient ouăle și iepurașii de ciocolată.

Toți elevii se vor implica în activitatea propusă și vor împărți echitabil toate produsele din ciocolată.

Evaluare/Feedback: Feedback-ul se va realiza prin completarea unui chestionar realizat în Google

Resurse bibliografice:

Suport de curs

https://www.canva.com/design/DAEhP3Xxts4/25E72Jq2BuH3dIYF2rDDTg/view?utm_content=DAEhP3Xxts4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
www.canva.com



Plan de activitati / jocuri

Prof. Costescu Sanda-Adriana
Școala Gimnazială Voineasa, Vâlcea

Disciplina : Dirigentie / Dezvoltare personala

Clasa a VI-a

Data: 07.06.2021

Tipul lecției/activității Mixta

Titlul lectiei: *Gaseste leaderul potrivit pentru clasa ta.*

Resurse utilizate : aplicatii digitale, foi, cartoane

Scop: Identificare tipurilor de lideri (sefi) după personalitate, aptitudini și atitudini.

Obiective :

Alegerea în funcție de obiectivele propuse de către elevi , a unui sef al clasei care să le corespundă așteptărilor să îi îndrume, să îi ajute , să îi sprijine, să ajungă la performanțe școlare dorite, să fie un bun exemplu și un bun coleg.

Metodologie:

Clasa împărțită în 2 grupe au de creat aceste hărți mentale cu cartonase pe care sunt calitățile și defectele celor 2 lider propuși ca la final să rămână 1 dintre ei. Tot echipele îi supun pe cei 2 la diverse probe care să le testeze calitățile și așteptărilor în diferite situații limită pentru a se bizui pe ei , pentru a forma echipa cu el spre îndeplinirea tuturor obiectivelor propuse.

- a) este primul din clasă la învățatură;
- b) este printre cei mai buni la învățatură;
- c) este retras;
- d) se consultă cu toți colegii;
- e) este nehotărât;
- f) este categoric;
- g) nu are încredere în nimeni, nici în el;
- h) nu iartă greselile;
- i) încurajează inițiativa celorlalți colegi;
- j) nu acceptă părerile celorlalți;
- k) este îngâmfat;
- l) este pasiv și îngăduitor;
- m) nu analizează cauzele;
- n) ține seama de părerea colegilor;
- o) nu își cere scuze niciodată;
- p) este corect.

Evaluare/Feedback : la finalul activității liderul propus să își exprime punctul de vedere, așteptărilor lui și cum va folosi creativitatea , aptitudinile lui de lider pentru a « coordona » clasa de elevi.



Plan de lecție

Prof. Dogaru Nicuța Aura
Colegiul Național de Informatică "Matei Basarab" Râmnicu Vâlcea

Disciplina Dezvoltare personală

Clasa a II-a

Data 20 mai 2021

Tipul lecției/activității – mixtă

Resurse utilizate: manual, fișe de lucru, planșe, imagini, instrumente digitale

Scop Identificarea emoțiilor în situații variate în rândul elevilor din clasa II-a

Obiective: Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate

Metodologie: Stilul afiliativ funcționează cel mai bine în perioadele de stres, atunci când colegii de echipă trebuie să se vindece de un traumatism sau când echipa trebuie să-și reconstruiască încrederea. În cadrul orei de dezvoltare personală se vor schimba alternativ rolurile de lider, cu scopul de a familiariza toți elevii cu emoțiile de bază.

Evaluare/Feedback: prezentarea propriilor emoții la finalul activității;

Plan de activitate

Prof. Bercea Camelia

Grădinița cu Program Prelungit Nord 1, Râmnicu Vâlcea

Disciplina: Activitate liber aleasă

Clasa: Grupa Mare

Data: 10.06.2021

Tipul lecției/activității: Joc - "Cursa cu obstacole"

Resurse utilizate: copiii, triunhuri, scăunele, diferite obstacole, medalii

Scop: Dezvoltarea abilităților de cooperare în joc, încredere în ceilalți ;

Obiective : - copiii să coopereze între ei pentru atingerea scopului comun ;

- copiii să își ofere ajutor unii altora ;

- copiii își dezvoltă încrederea în colegii de echipă.

Metodologie:

Copiii vor fi împărțiți în două echipe și vor desfășura curse cu diferite obstacole. Ei vor fi pe rând lideri ai echipei din care fac parte și, de asemenea, le vor oferi ajutor și sprijin colegilor de echipe și vor munci împreună pentru a câștiga cursa . Activitatea va fi, în aparență, o activitate distractivă pentru a fi pe placul lor, dar se vor urmări, la fiecare dintre ei, capacitatea de a conduce echipa și de a le oferi ajutor celor care au nevoie.

Evaluare/Feedback: În urma jocului și a observării comportamentelor copiilor pe parcursul desfășurării acestuia se vor observa obiective propuse , iar copiii vor primi medalii/recompense pentru cooperare/muncă în echipă și mai ales, ajutorul oferit colegilor.

Plan de lecție

Prof. înv.primar: Roman Elena- Bianca

Școala Gimnazială Sat Gura Văii, Comuna Bujoreni, Vâlcea

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa: a II-a

Data: 16.02.2021

Tipul lecției/activității: mixtă

Resurse utilizate: coli, laptop, videoproiector, fișe de lucru în echipă, flipchart, post- it-uri/carduri cu emoții. Scop: Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Obiective:

- ✓ să identifice anumite stări emoționale;
- ✓ să dea exemple de situații în care au trăit emoții diverse;
- ✓ să redea prin mimă anumite emoții;
- ✓ să manifeste receptivitate la emoțiile celorlalți;
- ✓ să analizeze stările emoționale trăite de personaje din poezii sau povești cunoscute de ei.

Metodologie:

Elevii sunt împărțiți în 4 grupe a câte 4 elevi conform metodei mozaicului, liderul echipei fiind invitat să extragă din Cutia emoțiilor câte o planșă pe care este desenată o anumită emoție, aceștia urmând a deveni experți în aceea emoție, trebuind să dea cât mai multe exemple colegilor prin prisma mai multor situații împărtășite de aceștia, din viața de zi cu zi, articole de ziar, reviste școlare și nu numai, până la opere literare. În momentul reîntoarcerii experților în grupele de baștină, elevii pot fi antrenați și într-un joc de rol, unde vor fi atinse toate emoțiile, în care fiecare elev a devenit expert, marcând originalitatea și creativitatea acestora în echipă.

Evaluare: Împart fiecărei grupe câte un post-it și îi rog să noteze două sau mai multe cuvinte, prin care să exprime cum s-au simțit la activitate, și un desen reprezentativ la nivelul grupei de lucru. Feedback: Ați comunicat și colaborat foarte bine între voi, fișa de evaluare a fost bine realizată, dar consider că trebuie să dați mai multe exemple, însă munca în echipă a fost constructivă, eficientă, pot să mă bazez pe voi!

Resurse bibliografice:

<https://www.didactic.ro/>

Plan de lecție

Prof. Ionescu Ana Maria
Școala Gimnazială, sat Valea Mare, Oraș Băbeni

Disciplina: Arte vizuale și abilități practice

Clasa: a IV-a

Data: 11.iun.2021

Tipul lecției/ activității: mixt

Resurse utilizate: creioane colorate, carioci, acuarele, lipici, coli colorate, hârtie creponată, bloc de desen, planșe model; laptop, CD muzică clasică, videoclipuri sugestive (YouTube).

Scop: aplicarea la clasă a tehnicilor și procedeele specifice AVAP pentru dezvoltarea creativității

Obiective:

Obiective operaționale:

cognitive:

- ✓ să intuiască materialele utilizate în realizarea lucrării;
- ✓ să prezinte informații despre tehnicile de lucru utilizate;
- ✓ să identifice ordinea operațiilor de lucru;
- ✓ să verbalizeze acțiunile care definesc etapele realizării produselor;
- ✓ să realizeze corect operațiile de lucru, respectând ordinea efectuării lor;

- ✓ să aprecieze calitatea produselor realizate;
- ✓ să-și dezvolte gustul estetic, simțul critic și autocritic.

psihomotorii:

- ✓ să manevreze atent instrumentele de lucru;
- ✓ să-și coordoneze mobilitatea mâinii și a corpului în funcție de solicitări;
- ✓ să păstreze poziția corectă a corpului în timpul activităților.

afective:

- ✓ să participe cu plăcere și interes la realizarea compoziției;
- ✓ să-și dorească să creeze lucrări cât mai atractive;
- ✓ să exprime păreri față de lucrările colegilor.

Metodologie:

Elevii sunt împărțiți în 4 grupe:

La subiectul „Câmp cu maci”, echipele vor realiza această cerință astfel:

echipa I: lucrare realizată numai din linii (cu carioci)

echipa a II-a: lucrare realizată numai din puncte (cu creioane colorate)

echipa a III-a: lucrare realizată numai din pete de culoare (cu acuarele)

echipa a IV-a: colaj – lucrare realizată din toate elementele (cu instrumente de lucru variate)

Evaluare/ Feedback: prezentarea proiectelor/ materialelor pe echipă + intervenții verbale; pentru corecții, cadrul didactic este doar mediator.

Trebuie să recunoaștem că activitatea în echipă nu-i ușor de organizat. Ea presupune o pregătire anterioară serioasă, stabilirea performanțelor, fixarea sarcinilor didactice în funcție de acestea, precizarea responsabilităților în cadrul echipei, a timpului optim de rezolvare a cerințelor etc.

În ceea ce privește stilurile de conducere utilizate, consider că în momentul formării echipelor este cel mai potrivit stilul afiliativ. Ideal ar fi ca elevii să-și aleagă singuri rolul pe care vor să-l îndeplinească și echipa, după preferințe, la ei contând mai mult afinitățile personale și mai puțin factorul intelectual.

După ce echipa a primit subiectul, poate fi lăsată să-și organizeze munca, stabilind de comun acord tehnica folosită, materialele folosite, instrumentele de lucru și modul de abordare a subiectului. În acest moment poate fi vorba despre un stil vizionar.

În cazul în care se observă că unele echipe/ membrii unei echipe nu au înțeles sarcinile de lucru, poate interveni stilul antrenor/ coach, pentru a aduce eventuale explicații.

Pe parcursul activității, pot apărea stilul democratic, stilul coercitiv și setarea ritmului, în funcție de situațiile apărute.

Nu este neapărată nevoie ca toate aceste stiluri să se manifeste pe parcursul unei activități. Stilul de conducere utilizat poate varia în funcție de: personalitatea profesorului, personalitățile elevilor, tipul de activitate etc.

Activitatea în echipă organizată la întâmplare poate crea o serie de probleme, conflicte în cadrul grupului, vedetisme, izolarea celor cu ritm mai lent, acceptarea ideilor unui singur membru al grupului, divizarea grupului în membri activi și membri formali etc. Aceste probleme, nedescoperite la timp, pot influența negativ formarea și educarea elevilor.

Nu fiecare lecție se potrivește distribuirii colectivului în echipe și nu orice obiect de studiu se dezvoltă elevilor cel mai bine prin această tehnică de lucru. Importantă este pregătirea și măiestria dascălului, metodele utilizate pentru a obține rezultatele dorite. Metodele de învățământ nu sunt nici vechi, nici noi, însă ele pot fi utilizate în spirit tradițional sau modern, iar învățarea temeinică presupune folosirea cu

prioritate a metodelor cu caracter mobilizator, care să mărească potențialul intelectual al elevilor prin angajarea la un efort propriu în actul învățării. Totuși, orientarea pentru lucrul în echipă oferă copiilor posibilitatea de a comunica deschis, de a fi toleranți, de a ști cum să trăiască între oameni și cu oamenii.

Resurse bibliografice:

www.didactic.ro

[https://docs.google.com/presentation/d/1vxT-](https://docs.google.com/presentation/d/1vxT-F4hJRjRegiqVLy9QgnJyqDUoj7xztMaSYVpVv_Q/preview?rm=minimal&fbclid=IwAR0BU5CJu23vOa3A868VrG5rGzzQDGYM5T9VwqsrVL175xgUjEqU7D-WJ3Q#slide=id.g7172c9fc07_0_344)

[F4hJRjRegiqVLy9QgnJyqDUoj7xztMaSYVpVv_Q/preview?rm=minimal&fbclid=IwAR0BU5CJu23v](https://docs.google.com/presentation/d/1vxT-F4hJRjRegiqVLy9QgnJyqDUoj7xztMaSYVpVv_Q/preview?rm=minimal&fbclid=IwAR0BU5CJu23vOa3A868VrG5rGzzQDGYM5T9VwqsrVL175xgUjEqU7D-WJ3Q#slide=id.g7172c9fc07_0_344)

[Oa3A868VrG5rGzzQDGYM5T9VwqsrVL175xgUjEqU7D-WJ3Q#slide=id.g7172c9fc07_0_344](https://docs.google.com/presentation/d/1vxT-F4hJRjRegiqVLy9QgnJyqDUoj7xztMaSYVpVv_Q/preview?rm=minimal&fbclid=IwAR0BU5CJu23vOa3A868VrG5rGzzQDGYM5T9VwqsrVL175xgUjEqU7D-WJ3Q#slide=id.g7172c9fc07_0_344)

Plan de lecție

Prof. Barbu Marcela

Colegiul Național „Mircea cel Bătrân”, Râmnicu Vâlcea

Disciplina consiliere și orientare

Clasa a X-a

Data 7 iunie 2021

Tipul lecției/activității Mixtă

Resurse utilizate

Videoproiector, laptop/calculator, conexiune la internet

Sursa: Youtube sau/și site-ul cji.ro

Link:<https://www.youtube.com/watch?v=Uzi5AgTVY8>

<https://cji.ro/cum-sa-nu-lasam-emotiile-sa-decida/>

Scop Adoptarea unei atitudini echilibrate față de diversitate (grupuri sociale, persoane, opinii, valori, credințe)

Obiective:

✓ Formarea și dezvoltarea competențelor de identificare și analiză a mesajelor din sfera teoriilor conspirației;

✓ Familiarizarea cu mecanisme de demontare a teoriilor conspirației pentru 23 de elevi din clasa a X-a F până la finalul anului școlar.

Metodologie:

Brainstorming – pe echipe – fiecare echipă are un lider

La ce vă gândiți când auziți expresia „teoriile conspirației”?

Cum ați defini termenul de „teorie a conspirației”?

Puteti da un exemplu de teorie a conspirației?

Unde ați mai auzit acest termen folosit?

Vizionare video <https://www.youtube.com/watch?v=Uzi5AgTVY8>

Procesare – Metoda cadranelor – pe echipe (lider diferit față de etapa de brainstorming)

EMOȚII

AM SIMȚIT

FAPTE

AM OBSERVAT

ÎNVĂȚARE AM ÎNVĂȚAT

GENERALIZARE ȘI APLICARE AM UN PLAN PENTRU VIITOR

Evaluare/Feedback

Set întrebări prezentare/fixare sau verificare a ceea ce au reținut elevii:

Cum puteți defini teoriile conspirației

Enumerați câteva dintre aceste teorii

Enumerați strategii prin care le puteți demonta

Centralizare cuvinte-cheie despre cum a fost sesiunea pentru elevi (cuvintele-cheie pot fi notate pe tablă/flipchart sau de Jamboard, este necesar creta/marker, sau un slide de PPT dacă s-a utilizat videoproiectorul la prezentarea video-ului)

Rezultate:

După această secvență participanții vor putea:

- să identifice caracteristicile unui mesaj din sfera teoriilor conspirației;
- să recunoască trăsăturile ce definesc gândirea conspirativă;
- să verifice dacă un mesaj prezintă o teorie a conspirației, urmărind etapele demontării acesteia.

Plan de lecție

Prof. Șorlei Elena
Școala Gimnazială, Sat Bodești, Comuna Bărbătești, Vâlcea

Disciplina Consiliere și orientare

Clasa a VI a

Data 09.06.21

Tipul lecției/activității de consolidare

Resurse utilizate Fise

Scop De informare și de sensibilizare privind regulile pe care trebuie să le respecte elevul în cadrul grupului

Obiective:

Să conștientizeze:

- ✓ rolul important pe care îl are și un simplu gest de ajutor făcut cuiva aflat în suferință;
- ✓ importanța muncii în viața de zi cu zi;
- ✓ efectele ei benefice asupra dezvoltării personalității;
- ✓ că singur nu poate trăi în colectivitate;
- ✓ să înceapă să facă o ierarhie a valorilor după anumite criterii.

Evaluare/Feedback Chestionar

Desfășurarea lecției:

-se dau câteva informații de către diriginte privitoare la munca și importanța ei în viața tuturor

oamenilor.-fara munca nu exista nici succes nici insucces.

-se da copiilor impartiti pe 3 grupe un studiu de caz.

1.O batrana aflata in dificultate.

2.Curatenia in clasa.

3.un elev slab la invatatura ,cere ajutor colegilor.

-se cere elevilor sa rezolve in echipa aceste situatii.

.-se vor comenta si se vor trage concluziile.

-se cere elevilor sa-si aminteasca un proverb care se potriveste unei astfel de situatii.

-se scrie pe tabla sub titlul lectiei ;

Elevii vor trage concluziile, in urma discutiilor pe temele ,de pe fisele dupa care au lucrat.,si vor stabili daca in cazul lor munca depusa de ei a fost sau nu a fost cu folos.

-obtinerea de rezultate bune .

-nu suntem singuri in fata unei situatii dificile.

-suntem mai optimisti si increzatori in fortele noastre.

-suntem mai sanatosi -microbii dispar .

-suntem fericiti

Lectia se continua cu fise de lucru intitulate –Rolurile in echipa.

La final se da pentru relaxare un chestionar .

Plan de lecție

Prof. Berevoescu Alina-Elena
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa a V-a

Data 7.06.2021

Tipul lecției/activității: achiziție de noi cunoștințe (predare abilități de lider);

Resurse utilizate: umane (elevi), materiale (articole de papetărie, cutii de chibrituri)

Scop : dezvoltarea abilităților de lucru în echipă;

Obiective:

- ✓ Să formuleze și să argumenteze propriile opinii;
- ✓ Să exprime acoedul/dezacordul;
- ✓ Să identifice și să analizeze factorii care influențează pozitiv /perturbă activitățile de cooperare.

Metodologie:

conversația, explicația, problematizarea;

Evaluare/Feedback:

fiabilitatea produsului finit realizat, chestionare de măsurarea satisfacției beneficiarilor participanți la activitate;

Activitate:

Elevii sunt împărțiți în 3 grupe cu un număr egal de membri ; fiecare grupă va fi condusă de câte un lider care se va comporta conform celor trei tipuri de lideri (democratic, autoritar, laisser-faire) ; fiecare grupă are sarcina de a realiza câte un turn din toate materialele puse la dispoziție, într-un interval de 20 de minute.

Plan de lecție

Prof. Cernătescu Miluța
Școala:Liceul Tehnologic Costești

Disciplina: Dirigenție

Profesor: Cernătescu Miluța

Clasa: a IX-a C

Data:25.09.2020

Tipul lecției/activității: Consiliere și orientare

Resurse utilizate: flipchart, coli, fișe cu studii de caz, regulamentul școlar și cel de ordine interioară, markere, hârtie colorată, postit-uri.

Scop: Formarea atitudinilor și a comportamentului responsabil la nivelul clasei de elevi

Obiective:

- ✓ să-și asume rolurile și responsabilitățile care îi revin în clasă, prin dezbateră regulamentul școlar, la ora de dirigenție;
- ✓ să identifice motivația respectării regulilor într-un grup.

Metodologie:

conversația, dezbateră, studiul de caz, exercițiul joc; „spargerea gheții”, brainstorming,eseul de 5 minute..

Evaluare/Feedback: Eseul de 5 minute / Se realizează un regulament al clasei.

SCENARIUL DIDACTIC

1. MOMENT ORGANIZATORIC (5')

Realizarea unei ambiante specifice lecției.

Rezolvarea problemelor curente ale clasei.

2. MOTIVAREA ELEVILOR (5')

Se prezintă elevilor o caricatură (elevi nemulțumiți care cer drepturi).

Sarcină de lucru:

Comentați caricatura, pornind de la următoarele întrebări:

- Ce credeți că reprezintă această caricatură?
- Ce solicită elevii?
- Voi ce drepturi ați solicita?
- Dar responsabilitățile sunt cerute?De ce?

3. ANUNȚAREA TEMEI ȘI A OBIECTIVELOR ACTIVITĂȚII (2')

Se scrie pe tablă titlul activității” Toti cei din jur au nevoie de mine “și sunt precizate obiectivele operaționale

4. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Activitatea 1. Brainstorming (5')

Sarcină de lucru:

Se cere elevilor să găsească mai multe sensuri pentru noțiunile „grup”, „responsabilitate” .

Pentru a veni în ajutorul elevilor se afișează pe o coală de flipchart 4 enunțuri:

- Elevul trebuie să învețe. (îndatorire)
- Matei are de scris 3 exerciții. (sarcină)

- Gabriel a primit nota 7 la purtare pentru încălcarea regulamentului școlar. (respectarea unor reguli)
- Elevul care a spart tabla trebuie să plătească. (asumarea responsabilității)

GRUP - asociere de persoane

- scop comun
- relații de interdependență

RESPONSABILITATEA - îndatorire

- sarcini
- reguli

Împărțirea clasei în 4 grupe (fiecare elev alege o bulină colorată, fiind 4 culori)

Activitatea 2. Exercițiu joc(activitate pe grupe) (5')

Sarcină de lucru:

Realizați un poster în care să reprezentați grafic cum ar arăta școala voastră dacă timp de 3 zile s-ar suspenda orice regulă.

Raportare:

Fiecare echipă își prezintă posterul; realizarea unei discuții care conduce spre concluzia că regulile sunt necesare și foarte important este să-ți asumi răspunderea.

Elevul are drepturi, dar și responsabilități.

Unde sunt prevăzute acestea? (regulamentul școlar)

Sunt prezentate elevilor Regulamentul școlar și regulamentul de ordine interioară.

Activitatea 3. (5')

Grupele 1 și 2: realizați o schemă cu drepturile elevilor/ responsabilitățile elevului.

Grupele 3 și 4: studiu de caz (vezi anexa 2)

Discuții generale.

Activitatea 4. (5')

Sarcină de lucru:

Fiecare grupă să identifice cât mai multe responsabilități pentru:

- Elevul de serviciu
- Șeful clasei
- Elevul de serviciu pe școală
- Elevul responsabil cu disciplina

Raportare:

Fiecare grupă își prezintă lista cu responsabilități;

5. ASIGURAREA FEED-BACK-ULUI (5')

În final se realizează un regulament al clasei. Fiecare elev primește 2 postit-uri pe care va scrie o responsabilitate și un drept urmărind domeniile:

- Disciplină grupa nr. 1
- Învățatură..... grupa nr. 2
- Politețe..... grupa nr. 3
- Igienă.....grupa nr. 4

6. EVALUAREA ACTIVITĂȚII (5')

Eseul de 5 minute

Individual, fiecare elev va răspunde pe un postit la întrebările:

- Care este responsabilitatea școlară care te stresează cel mai mult?
- Ce drepturi noi ți-ar plăcea să dobândești?
- Ce drepturi ale elevului sunt cel mai des încălcate?

Postit-urile sunt lipite pe tablă. Următoarea activitate va porni de la analiza lor.

7. CONCLUZII ȘI APRECIERI (3')

Profesorul face aprecieri individuale și generale.

Fiecare elev va răspunde la întrebarea (fișă de lucru):

Cum te-ai simțit în această activitate?

MI-A PLĂCUT (fericit)

NU AM ÎNȚELES (indiferent, confuz)

NU MI-A PLĂCUT (supărat)

ANEXE

I. POEZIE

”4 persoane, pe care le vom numi: TOATĂ LUMEA,
CINEVA, ORICINE ȘI NIMENI lucrează împreună.

Ceva important trebuia făcut și a fost repartizat lui TOATĂ LUMEA.

TOATĂ LUMEA a fost sigur
că CINEVA o va face.

ORICINE o putea face, dar
NIMENI nu a făcut-o.

Din această cauză, CINEVA s-a
supărat, pentru că era

Treaba lui TOATĂ LUMEA.

TOATĂ LUMEA a crezut că
ORICINE poate s-o facă, dar
NIMENI nu a realizat că
TOATĂ LUMEA n-o va face.

În final, TOATĂ LUMEA a dat
vina pe CINEVA, când

NIMENI n-a făcut ceea ce
ORICINE putea face.



II. STUDIU DE CAZ

Profesorul:

„Am tăiat în carne vie. Toți elevii
care au depășit numărul de absențe

prevăzută de regulament și cei care au manifestat comportament deviant au fost exmatriculați pentru 3 zile. În școală trebuie să vină numai elevii care vor să învețe.”

Întrebare: Regulamentul școlar poate rezolva problemele din școli în mod real?

Elev:

„Delicvența începe de la lucruri mărunte nepedepsite. Unii colegi nu păstrează curățenia în școală. În clase este permanent mizerie, hârtii pe jos. Oare și pe covoarele lor de acasă este la fel? Alții distrug cu sălbăticie mobilierul, sparg table, geamuri. Apoi trec la spargeri de autoturisme, de locuințe.

Copilului să i se dea peste mână de mic, să aibă o înțelegere perfectă a regulilor”

Întrebări: Ce abateri săvârșesc elevii în școli?

Ce soluții propuneți voi?

III EXTRAS DIN REGULAMENTUL ȘCOLAR, capitolele:

- Drepturile elevului;
- Responsabilitățile elevului;

Plan de lecție

Prof. înv. primar- Dumitrescu Elena
Școala Gimnazială Nr.1 Recea, Argeș

Plan de lecție

Disciplina: Educație civică

Clasa: a III-a

Data: 02. 06. 2021

Tipul lecției/activității: lecție seminar

Scop: Identificarea unor reguli de comportament care ar dori să fie respectate în clasă, conștientizarea faptului că fiecare are drepturi dar și îndatoriri în cadrul grupului școlar.

Evaluare/Feedback: Pe tot parcursul lecției

DACĂ AȘ FI ȘEFUL CLASEI ATUNCI....

Imaginează –ți că ești șeful clasei tale. Notează în tabelul de mai jos câteva dintre lucrurile pe care ai dori să le schimbi în clasa ta.

Aș propune	Aș interzice

- Prezentați apoi aceste propuneri colegilor voștri și selectați împreună un set de reguli ale clasei (oral sau în scris).

- Sunteți de acord să respectați aceste reguli create de voi? Argumentați răspunsurile.
- Considerați important faptul că aceste reguli au fost create de voi fără a fi impuse de alții?

REGULI ALE GRUPULUI. DREPTURI ȘI ÎNDATORIRI

Unitatea de învățare: Reguli ale grupului

Materiale: Fișe de lucru, pixuri , creioane colorate.

Procedura:

1. Se vor distribui fișe de lucru elevilor spunând despre faptul că vor fi puși în situația de a fi liderul clasei sale.
2. Dat fiind acest fapt fiecare dintre ei va trebui să completeze un tabel din fișa de lucru prin care să vină cu idei noi, care să poată fi aplicate în clasa de elevi astfel încât să fie acceptate de colegi.
3. Exercițiul poate fi aplicat în cadrul lecției de recapitulare după ce elevii au conștientizat faptul că fiecare copil are drepturi dar și îndatoriri în cadrul grupului din care face parte.
4. Pe baza ideilor propuse de elevi se va putea întocmi un regulament al clasei care să fie votat și adoptat de toți elevii pentru a fi respectat.

Discuții:

Întrebări generale:

1. Vi se pare necesar să aveți un set de reguli pe care fiecare să le respecte?
2. La ce v-ați gândit când ați propus o serie de reguli?
3. Ce vi s –a părut mai ușor, să propuneți o serie de lucruri sau să interziceți altele care ați observat că există în clasă și nu vă fac plăcere?

Întrebări de personalizare:

1. Cum te –ai simțit când te –ai gândit că tu poți fi șeful clasei?

2. Ai simțit că ai mai multă responsabilitate? Argumentează răspunsul.

3. Consideri că este bine să existe un regulament al clasei care să cuprindă atât drepturi cât și îndatoriri ale elevilor?

Puncte de reflecție:

Să nu te porți cu alții așa cum nu ți-ar plăcea să se poarte alții cu tine.

Metodologie:

Programa școlară pentru clasa a III a, Manualul de Educație civică; clasa a III a

Proiect didactic

Prof. Gheorghe Georgeta
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Schița lecției

Disciplina Dirigenție

Clasa a IX-a

Data 25 septembrie 2020

Tipul lecției/activității consiliere

Resurse utilizate coli format A4

Scop dezvoltarea abilităților de muncă în echipă

Obiective munca în grup

Metodologie conversația, problematizarea

Evaluare/Feedback se utilizează cele discutate în diverse situații

Modul: Dezvoltarea personalității elevului

Tema: Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Scop: Dezvoltarea abilităților de muncă în echipă

Obiective operaționale:

Elevii vor fi capabili:

O1- Să stabilească un set de reguli necesare muncii în echipă

O2- Să analizeze modul în care s-a lucrat în cadrul grupului

O3- Sa explice factorii determinanți ai activității grupului

O4- Sa identifice factorii de optimizare a muncii în grup

O5- Sa sesizeze aspectele pozitive și cele negative din activitatea liderului

O6- Sa motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite

O7- Sa colaboreze cu ceilalți membri ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii

Metode și tehnici: - Deprinderi de colaborare în grup

Capacitatea de a înțelege corect situația creată și de a acționa în conformitate cu acestea

Materiale: 8 coli de hartie, format A4 pentru fiecare grupă, lipici, banda scotch

Scenariul: - Moment organizatoric

- Exerciții de energizare

Desfășurarea activității:

1. Evocare (10 min.):

-se anunță subiectul lecției;

-elevii sunt solicitați să descrie caracteristicile generale ale muncii în echipă- brainstorming;

- sunt notate ideile elevilor pe table;
 - sunt stabilite împreună cu elevii regulile muncii în echipă.
2. Realizarea sensului(25 min.) :
- A. Se împarte clasa în trei grupe
 - B. Se solicita fiecărei grupe să-și desemneze un lider
 - C. Liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj; unul din cei trei elevi va fi liderul autoritar, un altul va fi liderul democrat, iar cel de-al treilea va fi liderul laissez fairez
 - D. Se discuta cu fiecare lider în parte, I se indica fiecăruia modul în care trebuie sa se comporte în grupa din care face parte
 - E. Liderul autoritar va trebui sa se impuna in fata colegilor prin punctual sau de vedere : le va cere colegilor să-I respecte ideile
 - F. Liderul democrat va discuta cu membrii grupei ideile fiecărui membru al grupei
 - G. Liderul laissez fairez va lasa situația sa decurgă de la sine, fără sa intervina, el va da doar impresia ca este interesat de modul de desfășurare a activității și de succesul echipei.
 - H. Fiecare lider se întoarce la grupa din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru
 - I. Se solicita elevilor sa realizeze în timp de 15 min. un turn de hartie de cel puțin un metru și care sa stea pe propriul fundament; se reamintește elevilor ca fiecare va lucra sub îndrumarea liderului lor.
3. Reflectie (15 min.) :
- după expirarea timpului de lucru sunt evaluate produsele realizate (după criteriile stabilite)
 - se discuta rezultatele evaluării
 - se apreciaza factorii care au determinat activitatea în fiecare grupa, felul în care au coordonat liderii activitatea, atmosfera din timpul activității
 - se cere elevilor să scrie scurte eseuri pe tema : “Cum mă vad eu in ipostază de lider și de ce? ” și “Care este liderul meu preferat și de ce ?”
 - se dezbate problema implicării acestei teme în viața școlii și la locul de munca
4. Evaluarea :
- elevii vor utiliza abilitățile și cunoștințele dobândite in diverse situații de munca în echipa
 - vor identifica problemele apărute la nivelul grupei și vor gândi posibile soluții ale acestora

Plan de lecție

Prof. Ilie Niculina
Liceul Tehnologic Costești, Aregș

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a XI-a B

Data: 16.09.2020

Tipul lecției/activității: consiliere

Resurse utilizate: chestionar

Scop: Alegerea purtătorului de cuvânt al clasei a XI- a B

Obiective: Alegerea purtătorului de cuvânt al clasei din cei 26 de elevi

Metodologie: aplicarea unui chestionar, conversația, problematizarea

Evaluare/Feedback: răspunsurile la chestionar

Fiind la începutul anului școlar, trebuie ales purtătorului de cuvânt al clasei .

Pentru aceasta, doamna dirigintă aplică elevilor un chestionar. Astfel au fost stabilite criteriile pe care

trebuie să le îndeplinească purtătorului de cuvânt al clasei și a și fost ales purtătorului de cuvânt al clasei.

Link către chestionar:

<https://forms.gle/dFjmWJdfrU56jFhu8>

Plan de lecție

Prof. Alexandra Ion-Soare
Liceul Teoretic Costești, Aregș

Disciplina: Consiliere si orientare

Clasa: A IX-a C

Data.....

Tipul lecției/activității: descoperire informații noi & autocunoaștere

Resurse utilizate: telefon & Internet; videoproiector

Scop:

La finalul orei, elevii vor fi capabili să creeze un material informativ despre leadership

Obiective:

Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să definească noțiunea de leadership și cum se raportează aceasta la viața lor

Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să definească tipurile de lideri, conform unei singure clasificări

Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să aleagă dintre mai multe cuvinte, cele care definesc un lider eficient

Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să descrie care sunt așteptările lor de la un lider

Metodologie:

Voi folosi :

Dezbateră

Explicația

Jocul de rol

Desfășurare :

Pe baza a două imagini proiectate, elevii vor sesiza diferența dintre un lider și un șef

Dezbateră : de ce este important să avem lideri ? Cum ar rebui să fie aceștia ?

Tipuri de lideri : clasificare (cf imaginii proiectate) și caracteristici ale fiecarui tip de leadership

Lucru în echipe : dintre mai multe afirmații,

echipele le vor alege numai pe acelea care definesc un lider eficient, din punctul lor de vedere, argumentand alegerea

Joc de rol : se dau anumite situații. Elevii vor interpreta pe rand, reacția unui lider autoritar, a unui lider democratic și a unuia laissez-faire.

Evaluare/Feedback:

Folosind www.canva.com elevii (pe echipe) vor crea un scurt material informative despre Leadership

Plan de activitate

Prof. Corina Violeta Motrun
Liceul Tehnologic Costesti, Argeș

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a IX a

Data:

Tipul lecției/activității:

Resurse utilizate: fișe, postere, cariocă, etc.

Scop: Formarea unor reprezentări și noțiuni despre adevărata prietenie; trezirea la elevi a admirației față de prietenia autentică și a dorinței de a realiza, la rândul lor, asemenea relații.

Obiective:

Obiective de referință:

- ✓ Identificarea calităților bune și rele ale unui prieten adevărat;
- ✓ Manifestarea empatiei și toleranței în colectivul de elevi.

Obiective operaționale:

O1 – să-și elaboreze și să practice un stil personal de analiză a calităților pe care trebuie să le aibă un bun

prieten;

O2 – să demonstreze atitudini pozitive față de sine și de alții;

O3 – să-și formeze unele reprezentări și noțiuni despre adevărata prietenie;

O4 – să dorească să realizeze și el relații de prietenie autentică;

O5 – să recunoască metodele celebre de prietenie;

O6 – să identifice valențele prieteniei la diferite niveluri (grup – clasă, grup - prieteni);

O7 – să argumenteze valoarea prieteniei;

O8 – să definească noțiunea de prietenie.

Metodologie:

Elevii au fost împărțiți în patru grupe și au avut de pregătit:

Grupa I: Să-și descrie prietenul cel mai bun

Grupa II: să realizeze steagul prieteniei

Grupa III: Să caute în DEX semnificația cuvântului „prietenie” și să prezinte exemple de prietenii celebre

Grupa IV: Prezintă proverbe despre prietenie

Fiecare grup primește câte un plic în care va găsi câte un proverb sau citat care ar defini prietenia, aranjați-le în mod corespunzător și argumentați-le.

Grupa I

- A scoate/ din viață/ e ca și cum/ prietenia/am scoate/ din lume/ soarele.

Grupa II

- de un / alături/ prieten/ este cu / adevărat/ neputință/ la deznădejdie/să ajungi.

Grupa III

- bun este/ acela prieten/ ce dă/ iar nu/ sfaturi bune/ acela care/ îți laudă/ nebuniile.

Grupa IV

- te prinde/ de mână/ atinge inima/ adevărat/ și îți/ un prieten

Propune elevilor un experiment: stați față în față și vă imaginați că veți bea un elixir, elixirul prieteniei.

Concluzie: nu trebuie să bem o licoare magică pentru a deveni prieteni! Eu cred că vă puteți împrieteni și altfel!

Propune elevilor să lanseze pe fereastră un balon al prieteniei sincere de care vor prinde bilețele pe care ei au scris gândurile lor bune care se vor transmite în toată lumea.

- În ce constă rolul prieteniei?

Concluzie: PRIETENIA este o înaltă calitate umană, plină de frumusețe care dă

sensuri existenței noastre.

Ca orice valoare trebuie prețuită, ocrotită. Acest lucru se întâmplă

dacă știm și respectăm caracteristicile unei prietenii adevărate.



Evaluare/Feedback:

Evaluarea se va realiza asupra:

Comportamentului social al elevilor.

Plan de activitate extracurriculară

Prof. Mureșan Georgeta Monica
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Plan de activitate extracurriculară „Ce fel de lider sunt?”

Disciplina: Dirigenție

Clasa: a X-a D

Data: 07.06.2021

Tipul lecției/activității: consiliere

Resurse utilizate: Fișa - chestionar

Scop: Delegarea în cadrul colectivului de elevi, pentru fiecare elev în diverse activități, a responsabilităților adecvate fiecăruia

Obiective: Determinarea tipului de lider pe care îl reprezintă fiecare dintre cei 26 de elevi ai clasei, prin completarea Fișei-chestionar și analizarea răspunsurilor, în timpul orei de Dirigenție

Metodologie: aplicarea de chestionare, conversația, explicația

Evaluare/Feedback: feed-back-ul va fi oferit în timp de modul în care elevii se vor achita de sarcinile încredințate

Activitatea are scopul de a descoperi, pentru fiecare elev, ce tip de lider este: autoritar, democrat sau laissez-faire.

Elevii vor completa Fișa de mai jos apoi, prin discuții se va contura tipul de lider al fiecărui elev.

După stabilirea tipului de lider pe care îl reprezintă fiecare, se va identifica locul potrivit pentru fiecare

tip de lider, în funcție de activitățile care se desfășoară.

FIȘA CHESTIONAR

Întrebare	Răspuns
Ce mă motivează?	
Cum pot face angajații să se simtă apreciați?	
Membrii echipei îmi transmit feed-back sincer?	
Când colaboratorii mei nu sunt de acord cu mine, reacția mea este	
Când un membru al echipei face o greșeală, reacția mea este	
Când primesc idei bune de la echipa mea, reacția mea este	
Un risc pe care aș putea să mi-l asum este	
Un risc pe care nu mi l-aș asuma niciodată este	
Îmi este greu să iau decizii când	
Sarcinile pe care le deleg sunt	
Nu admit să	
Cel mai mult apreciez la membrii echipei mele	
Cunosc bine membrii echipei?	
Un lider bun este un lider care	
Aș dori ca membrii echipei mele să mă vadă ca	

Plan de lectie

Prof. Nicolae Florentina Gabriela
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personala

Clasa: a X-a

Data: 31.05.2021

Tipul lecției/activității: prezentare de noi continuturi (predare- abilitati de lider)

Resurse utilizate: umane (elevi, cadru didactic), materiale (articole de papetarie, cutii de chibrituri)

Scop: Dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa/ cooperare

Obiective:

- ✓ Să formuleze și să argumenteze propriile opinii;
- ✓ Să exprime acordul și/ sau dezacordul;
- ✓ Să identifice și să analizeze factorii care influențează pozitiv/ perturba activitățile de cooperare.

Metodologie:

conversația, explicația, problematizarea

Evaluare/Feedback:

fiabilitatea produsului craft realizat, chestionare de măsurare a satisfacției

beneficiarilor față de modul în care au fost coordonați, încadrarea în timpul alocat

Activități:

Elevii sunt împărțiți în 3 grupe cu un număr egal de membri; fiecare grupă va fi condusă de câte un lider care se va comporta conform celor 3 tipuri de lideri (democratic, autoritar, laissez-fair); fiecare grupă trebuie să realizeze câte un turn din toate materialele puse la dispoziție într-un interval de timp de 20 de minute.

Plan de lecție

Prof. Nicolae Gheorghe
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina : Dirigenție

Clasa: a IX-a

Data: 25/09.2020

Tipul lecției/activității: mixta

Resurse utilizate: Flipchart, creioane, cartele de vot, lista elevilor interesați de poziția de șef al clasei, copii ale fișei de lucru

Scop: Alegerea șefului clasei.

Obiective: Elevii reflectează asupra responsabilităților și competențelor diferitelor poziții, înțeleg procesul electiv și urmările sale.

Metodologie: Activitate individuală, lucru în grup, discuție frontală.

Evaluare/Feedback: Ei definesc responsabilitățile și competențele corespunzătoare diferitelor poziții și aleg un elev ca șef al clasei.

Elevilor au avut sarcina de a realiza interviuri și de a întreba alți oameni despre opiniile lor cu privire la politicieni și la competențele acestora. Ei au notat întrebările pe care vor să le pună membrilor familiei, în cercul lor de prieteni și în comunitate. Profesorul îi instruește să noteze răspunsurile oamenilor.

Pot fi sugerate câteva întrebări pentru interviu:

- Ce competențe ar trebui să aibă un politician?
- De ce credeți că politicienii sunt adesea considerați a fi răi?
- Ce caracteristici ar trebui să aibă un politician?
- Ce caracteristici nu ar trebui să aibă?

Elevii realizează interviurile după oră și aduc rezultatele la ora de curs.

Ei prezintă rezultatele lor într-un „bliț” (în care fiecare elev rostește o propoziție). Profesorul notează răspunsurile referitoare la competențele politicienilor pe flipchart sau pe tablă, astfel încât elevii să poată

vizualiza răspunsurile date.

Ca un al doilea pas, profesorul se reîntoarce la problema șefului clasei ca funcție politică. Lista cu numele tuturor elevilor interesați de poziție este afișată pe tablă. Profesorul anunță că, pentru a ști pentru cine să voteze, clasa trebuie să știe mai multe despre viitorul șef al clasei și despre competențele și ideile acestuia. Candidații sunt rugați să facă câte o scurtă prezentare despre ei înșiși care să nu dureze mai mult de două minute. Punctul central al prezentărilor lor ar trebui să fie „pentru ce lupt”.

După ce toți candidații s-au prezentat, elevii trebuie să aibă oportunitatea să pună întrebări. Ei pot adresa întrebările unei singure persoane, sau pot pune întrebări la care trebuie să răspundă toți candidații.

Apoi, elevii votează pentru candidatul preferat. Profesorul prezintă două tipuri de procedură electorală: votul deschis și votul secret. Elevii decid ce procedură vor să urmeze.

Dacă decid asupra votului secret, ei trebuie să folosească buletine de vot pe care completează, în secret, numele candidatului dorit. Apoi voturile lor sunt puse într-un coș sau o cutie. Doi elevi vor fi responsabili pentru numărarea voturilor și notarea rezultatelor pe flipchart sau pe tablă.

Elevii care numără voturile anunță numele persoanei care a fost aleasă ca șef al clasei, precum și numele persoanei care a fost pe locul doi – acesta va fi șeful adjunct al clasei.

Plan de lecție

Prof. Nicolae Gherghina
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Disciplina : Dirigenție

Clasa:a IX-a

Data:22/09.2020

Tipul lecției/activității: mixta

Resurse utilizate: Flipchart, creioane, o imagine mare a unui supererou

Scop: Care ar trebui să fie poziția șefului clasei.

Obiective:

Elevii reflectează asupra conceptului de responsabilitate și autorizare prin discutarea poziției de șef al clasei

Metodologie:

Activitate individuală, lucru în grup, discuție frontală.

Evaluare/Feedback: Elevilor li se dă sarcina să se gândească dacă se pot imagina candidând pentru poziția de șef al clasei.

Elevilor li se distribuie fișa de lucru „supererou”. Li se dă sarcina de a completa baloanele goale cu competențele și responsabilitățile pe care un șef al clasei ar trebui să le aibă. Ei lucrează individual, timp de 10 minute.

După ce au realizat sarcina, elevii sunt grupați câte patru și discută fișele lor. Ei ajung la o concluzie asupra celor mai relevante caracteristici, competențe și responsabilități pe care un șef de clasă ar trebui să le aibă. Concluziile fiecărui grup sunt notate pe o fâșie de hârtie.

Fâșiile cu preferințe sunt lipite pe imaginea supereroului plasată pe flipchart sau pe tablă.

Profesorul inițiază o discuție pornind de la următoarele întrebări:

- Care este cea mai importantă competență pe care un șef de clasă ar trebui să o aibă?
- Când va avea nevoie șeful clasei de susținere din partea celorlalți?

- Șeful clasei trebuie să fie un supererou?
- În ce situații, șeful clasei va fi la fel ca toți ceilalți?
- Ce slăbiciuni poate avea un șef de clasă?
- În ce condiții credeți că șeful clasei ar trebui înlocuit de altcineva? Cum?
- Ce dorințe nu poate realiza un șef al clasei?

După discuție, elevilor li se dă sarcina să se gândească dacă se pot imagina candidând pentru poziția de șef al clasei. Ei trebuie să se gândească la responsabilitățile și la competențele discutate anterior și să evalueze măsura în care ar fi capabili să-și asume această poziție.

Profesorul le dă o foaie de hârtie și le cere să-și treacă numele dacă sunt interesați să preia această poziție.

Plan de lecție

Prof. Niță Maria Daniela
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș

Disciplina educație civică

Clasa a III-a

Data 02.06.2021

Tipul lecției/activității - consolidare

Resurse utilizate:

- coli albe de hârtie, scotch, markere, hârtie colorată
- jocul didactic, tehnica ciorchinului, activitate pe grupe, activitate individuală, conversația euristică, lectură dirijată.
- personalitate, caracter, aptitudini, temperament.

Scop

Prin activitatea desfășurată se încearcă a fi ajutat elevul să se cunoască pe sine, îl ajută la accelerarea procesului de învățare în echipă, creează schimbări, energii noi, crește implicarea și participarea activă a lor, dezvoltă creativitatea, ajută la defuzarea „deseurilor emoționale”.

Îl face pe elev să analizeze unicitatea ființei umane; să identifice trăsături de personalitate pozitive și negative; să identifice modalități de corectare a trăsăturilor negative ; să identifice efectele negative ale exacerbării trăsăturilor pozitive ; să-și analizeze personalitatea proprie; să evidențieze importanța autocunoașterii; să-și susțină punctele de vedere și să facă față unei situații neprevăzute. Să identifice calități ale colegilor, să dezvolte deprinderea de a formula complimente celorlalți. Îl ajută să rezolve în mod amiabil orice conflict; să întărească prietenii.

Obiective

- ✓ Se oferă elevului oportunitatea de a se cunoaște, de a cunoaște colegii, de a explora, descoperi și clarifica moduri de a trai valorificându-și resursele, ceea ce conduce la sentimentul care-i perturbă activitatea, viața;
- ✓ Dă posibilitate elevului să-și cunoască punctele tari și punctele slabe, interesele și abilitățile;
- ✓ Are menirea să ajute elevul să-și identifice gândurile, emoțiile, comportamentele, care conștientizate fiind, îl fac să se simtă plin de resurse și să hotărască schimbarea.

Metodologie

Exercitiu-joc 1

1. Cereți elevilor să se gândească la o calitate pe care o apreciază la colegul din stânga. Aceasta trebuie să se refere la caracteristici și atribute personale, și nu la trăsături externe ca: zâmbetul, părul, ochii. Rugați elevii să transmită colegului din stânga ceea ce apreciază la el. Cel care primește complimentul, răspunde simplu „Mulțumesc”.

2. Discutați cu elevii importanța formulării și acceptării complimentelor. Încheiați activitatea prin abordarea temelor prezentate la „Discuții,,

Discuții

-Ce a fost mai dificil: să identifici o calitate sau să primești un compliment?

-Cum vă simțiți atunci când sunteți în postura de a face un compliment?

-De ce credeți că este important să ne identificăm propriile calități?

3. Roagă-l pe colegul de bancă să-ți spună ce crede despre tine!

Spune-i apoi și ce crezi tu despre el!

Dacă vrei să-i reproșezi anumite lucruri și să-i spui ce nu-ți convine la el, alege cele mai potrivite cuvinte, fără să-l superi și fără să-l jignești.

Exercitiu-joc 2

Fiecare grupă își alege un coleg. Spuneți câteva lucruri despre acest coleg (calități și defecte) astfel încât ceilalți să-l recunoască și să ghicească despre cine este vorba. (Concurs pe echipe)

Exercitiu-joc 3

Se alege un coleg din grupă. Colegii trebuie să spună despre el: dacă ar fi:

- o floare, ce floare ar fi?

- un animal, ce animal ar fi?

- o culoare, ce culoare ar fi?

De ce vi l-ați imaginat așa? (test)

Exercitiu-joc 4 Aparatul de făcut complimente:

Un elev va fi solicitat să fie “aparatul de făcut complimente”, un altul, “aparatul de făcut reproșuri”.

Câțiva elevi din clasă vor fi invitați să părăsească încăperea pentru câteva minute, spunându-li-se că atunci când vor intra în clasă vor juca un rol. Cei trei elevi care au părăsit încăperea vor primi la intrarea în clasă câte o banderolă, vor trece prin fața aparatelor de făcut complimente și respectiv de făcut reproșuri și vor ”încasa” câte un compliment nemeritat și un reproș binemeritat. Clasa va “înregistra” reacția elevilor, urmând ca după terminarea jocului să fie discutată reacția acestora.

Unul dintre ei va primi banderola : “ Neîngrijit” și complimentul: “Ce curat și îngrijit ești astăzi!” ca și reproșul: “ Nu te-ai prea preocupat de tine! Ești cam neglijent!”

Alt elev va primi banderola: “Vorbareț/ Flecar” ; Aparatul-complimente îi va spune: “ Ești așa discret și de încredere; un adevărat prieten!” iar aparatul-reproșuri: “ De ce bârfești atâta, nu ai cu ce să ieși în evidența altfel???”

Asigurarea feed-backului

Exercitiu-joc 5 Fața din oglindă

Elevii vor fi invitați să se privească în oglindă și să descrie persoana pe care o văd acolo. La un moment dat vor fi întrebați câte fețe văd în acea oglindă?

Cunoașterea de sine cât și formarea imaginii de sine sunt procese complexe care se dezvoltă odată cu vârsta și cu experiențele prin care trec oamenii. Astfel, în cadrul imaginii de sine facem distincția între Eul real, Eu-l viitor și Eu-l ideal.

Încheierea activității

Ce spun elevii despre activitatea desfășurată?

La finalul activității se desemnează reporterul clasei (extragerea bilețelului cu titlul reporter din mai

multe bilețele cu nume de meserii).

Elevul ales are de realizat un interviu cu colegii pentru a afla opinii referitoare la desfășurarea activității.

Chestionar-Eu în oglindă

Răspunde cât mai sincer la următoarele întrebări:

1. Cred că mă cunosc:

3. Sunt mândru/ă de mine pentru următoarele

bine trei motive:

foarte bine

nu pot să-mi dau seama

deloc

destul

2. Cel mai mult țin la părerea: 4. Lucrurile pe care eu le fac cel mai bine sunt:

părinților

prietenilor

profesorilor

nu țin la părerea nimănui

5. Ce îmi place:

Mâncarea preferată:

Muzica preferată:

Culorile preferate:

Sportul preferat :

Profesorul preferat:

Materia preferată:

Plan de lecție

Prof. Nițu Mihaela
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa I A

Data: 31.05.2021

Tipul lecției/activității: Formare de priceperi și deprinderi

Resurse utilizate: caiet de lucru, planșe, creioane colorate, fișe de lucru, diverse materiale didactice

Scop: Conștientizarea importanței relațiilor de prietenie în viața omului

Obiective

- să enumere calitățile celui mai bun prieten;
- să inițieze și să continue un dialog;
- să conștientizeze importanța prietenilor în viața omului;
- să aprecieze comportamentele colegilor și rolul bunelor relații în cadrul colectivului clasei;

Metodologie:

Reporterii

Prin rotație, elevii vor avea rolul de reporter, care va pune întrebări colegilor despre prietenul lor cel mai bun, despre calitățile și defectele lor.

Echipe de cercetători

Fiecare echipă are pe bancă un plic în care vor descoperi un puzzle cu personaje pe care îi leagă o prietenie strânsă. Ei vor asambla imaginea, o vor colora și vor recunoaște personajele. Elevii sunt întrebați de unde știu aceste personaje.

Ghemul călător

Elevii vor participa la jocul numit Ghemul călător. Se explică regulile jocului. Ei vor arunca ghemul către colegii preferați, evidențiind o calitate deosebită a acestora. Vor explica ce semnificație are rețeaua de legături care s-a realizat între ei. Elevii sunt întrebați ce s-ar întâmpla dacă la școală ei nu ar fi cuminți, atenți, punctuali, politicoși, ordonați etc.

Evaluare/Feedback:

Copiii primesc fișe de lucru cu exerciții de adunare și scădere. După efectuarea calculelor, elevii vor afla că cei doi prieteni din imaginea de pe fișă, preferă să se joace cu ursulețul. Se notează cu calificative și se arată că e foarte important să știm să ne jucăm frumos cu prietenii.

Plan de lecție

Prof. Stănculescu Magdalena
Școala Gimnazială "Prof. Emil Negoită", Miroși, Argeș

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VI a

Data: 24.05.2021

Tema - Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Tipul lecției/activității: Dezvoltarea deprinderii de colaborare în grup

Scop- Dezvoltarea abilităților de muncă în echipă

Obiective:

Elevii vor fi capabili:

- O1- Să stabilească un set de reguli necesare muncii în echipă;
- O2- Să analizeze modul în care s-a lucrat în cadrul grupului;
- O3- Să explice factorii determinanți ai activității grupului;
- O4- Să identifice factorii de optimizare a muncii în grup;
- O5- Să sesizeze aspectele pozitive și cele negative din activitatea liderului;
- O6- Să motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite;
- O7- Să colaboreze cu ceilalți membri ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii.

Resurse utilizate/Metodologie:

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, descoperirea, brainstorming, jocul de rol.

Mijloace didactice: fișe de lucru, chestionare, imagini, fișe de autoevaluare.

Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe.

Durata: 50 minute

Evaluare: activitate de muncă independentă, în grup, observare sistematică, analiza răspunsurilor.

Bibliografie:

Simona Elena Popa Consiliere și dezvoltare personală, manual clasa a VI a EDP
MarinPlosca, Augusta Mois, Consiliere privind Cariera, Editura Dacia , Cluj Napoca; 2001
Lemeni G., MicleaM., Consiliere și orientare, Cluj-Napoca, Editura ASCR,2000
Tomșa G., Consiliere și orientare în școală, București, Editura Vatra Românească, 1999

Plan de lecție

Prof. Telescu Violeta
Liceul Tehnologic Costești, Aregș

Disciplina: Fizică

Clasa: a X-a A

Data: 11.03.2021

Tipul lecției/activității: Experimentală

Resurse utilizate:

Resurse procedurale: metode și procedee: - observația sistematică, experimentarea, conversația, problematizarea, demonstrația

forme de organizare - grupe omogene cu câte 4 elevi

Resurse materiale: instrumente de măsură, generatoare de tensiune, rezistoare de diferite valori, fire de legătură

Scop: Explorarea și experimentarea dirijată a grupării rezistoarelor

Obiective:

- ✓ Să realizeze corect montajul serie și cel paralel;
- ✓ Să verifice experimental relațiile pentru gruparea rezistoarelor;
- ✓ Să măsoare mărimi caracteristice circuitelor de curent continuu;
- ✓ Să utilizeze corect și în deplină siguranță instrumentele de măsură;
- ✓ Să stabilească sursele de eroare ale unora dintre măsurători;
- ✓ Să prezinte corect și sugestiv observațiile și concluziile experimentelor folosind limbajul specific fizicii.

Metodologie:

1. Reactualizarea cunoștințelor necesare abordării lecției, identificarea noțiunilor și comportamentelor operatorii necesare pentru prelucrarea conținutului lecției (aparate de măsură și modul lor de utilizare), enumerarea și definirea mărimilor fizice ale căror dependențe vor fi verificate experimental, enunțarea relațiilor ce vor fi verificate experimental.

2. Prezentarea situației problemă și formularea temelor de lucru: sunt realizate grupele omogene de lucru, profesorul prezintă fișele de lucru ale experimentelor propuse solicitând ca în cadrul fiecărei grupe să se stabilească un lider pentru fiecare etapă a experimentului, urmând ca la cel de-al doilea experiment liderii să se schimbe între ei. Elevii, în cadrul fiecărei grupe, stabilesc strategia de lucru, sarcinile fiecărui membru al grupeii și liderul pentru fiecare etapă a experimentului.

3. Rezolvarea cerințelor din fișa pentru experimente: elevii identifică componentele electrice de pe standul de lucru, realizează montajul experimental după o schemă dată stabilind rolul fiecărei componente în montaj, culeg și înregistrează datele în diferite condiții experimentale, sistematizează datele prin trecerea acestora în tabele, evidențiază din datele experimentale relațiile studiate, determină valoarea medie a mărimilor și erorile de măsură, elevii determină factorii ce modifică condițiile

experimentale.

4. Evaluarea rezultatelor și stabilirea concluziilor: se compară datele și rezultatele obținute pe grupe, elevii generează concluzii privind experimentele efectuate. Elevii vor fi notați pe baza prezentării strategiei, a rezultatelor obținute și a observațiilor profesorului cu privire la activitatea desfășurată.

Evaluare/Feedback:

Elevii completează un scurt chestionar pe Socrative privind care etapă s-a desfășurat cel mai corect, în urma chestionarului se concluzionează și care lideri au avut cea mai eficientă activitate.

Proiect didactic

Prof. Zaman Florentina
Liceul Teoretic Costești, Argeș

Lesson plan

Textbook: Upstream

Date: -

Grade: X C

Level: Upper-intermediate

Previous lesson: Mapping the Past and the Present

New lesson: History Lessons

Aims: Practising speaking about historic events

Time: 50 minutes

Classroom management: Student-centred

Types of interaction: Teacher-student

Student-student

Skills: Speaking, Reading, Writing, Listening

Main topic: History

Audio/visual aids: student's book, blackboard and chalk, activity file, video

Method(s): Communicative

Strategies: conversation, exercise, expressing opinion

Types of activities: whole class, individual work, pair work

Warm-up: informal conversation

Subsidiary aim: Encouraging students to use their English

Evaluation: oral and written

Function: Talking about historic events

Vocabulary: to grant; draft; to set out; credit; accurate; 'cut and dried'; lengthy; biased; to take sth with a pinch of salt

STEP I: WARM-UP; Time – 2 minutes

Subsidiary aims: - to create a good atmosphere

- to create willingness to participate in the new lesson

The teacher asks informal questions about the date, the missing students.

Q: What date is today?

Who's on duty?

Who's absent?

The students answer the teacher's questions.

STEP II: HOMEWORK CHECK_UP; Time: 6 minutes

Subsidiary aims: - to make the students check their homework

-to make students become aware of their own mistakes

The teacher asks the students to read aloud their homework. The teacher checks the students' homework from a qualitative and quantitative point of view.

Qualitative: What did you prepare for today?

Was your homework difficult?

Quantitative: Did all of you write your homework?

Who wants to read?

The students were supposed to write a story beginning with the following sentence:

He stepped out of the shadows and walked towards me (120-180 words). The teacher checks their pronunciation and intonation.

STEP III: LEAD-IN; Time – 3 minutes

Subsidiary aims:

-to introduce the students into the topic of the new lesson

-to develop the students' ability of expressing their opinion

-to develop the students' skill of speaking

The teacher asks the students to open their textbooks at page 121 and solve exercise 1.

The students perform the task. The teacher corrects their pronunciation and intonation.

STEP IV: SPEAKING TASK; Time – 7 minutes

Subsidiary aims:

-to develop the students' skill of watching for general understanding-to develop the students' skill of expressing their opinion.

The teacher plays a video and the students have to pay attention. The teacher asks them some questions:

What happens in this scene?

Do you recognize the historic events presented?

Do you know anything about them?

The students answer the questions. The teacher corrects their pronunciation if necessary.

STEP V: LISTENING TASK; Time – 5 minutes

Subsidiary aims: -to develop the students' skill of listening for general understanding

-to develop the students' skill of expressing their opinion

The teacher asks the students to solve exercise 2a, page 121 where they are supposed to listen to three people talking about different historical figures. The students listen carefully and perform the task. The teacher uses peer correction.

STEP VI: READING TASK; Time – 10 minutes

Subsidiary aims: -to develop the students' skill of listening

-to listen for detailed information

The teacher reads the text at page 122 and the students pay attention. Then, the teacher teaches the new

words:

To grant = to give somebody something or allow them to have something that they have asked for

Draft = a piece of writing or a plan that is not yet in its finished form

To set out = to start an activity, especially when you have already decided what you want to achieve

Accurate = correct and true in any detail

'cut and dried' = a situation in which a decision that is cut and dried cannot be changed

Lengthy = continuing for a long time, often too long

Biased = unfairly preferring one person or group over another

To take something with a pinch of salt = to not completely believe what somebody tells you, because you know that they do not always tell the truth.

STEP VII: READING-SPEAKING TASK; Time – 7 minutes

Subsidiary aims: -to develop the students' skill of reading for general understanding

-to develop the students' skill of expressing their opinion

The teacher asks the students to read the text carefully and in pairs to solve exercise 1.c, page 122 (3 minutes). The teacher uses peer correction; then, she asks them to solve exercise 2, page 122 (4 minutes). The teacher uses peer correction.

STEP VIII: ASSESSMENT ACTIVITY; Time – 10 minutes

Subsidiary aim: -to reinforce the students' use of vocabulary

Each student receives an activity file where they have to identify the historical word given the meaning. The students perform the task and the teacher takes oral feedback.

STEP IX: ISSUING HOMEWORK; Time – 2 minutes

Subsidiary aims: -to develop the students' skill of writing

-to improve the students' skill of expressing their opinion in writing

The teacher asks the students to write as homework a comment upon the following statement: History is always subjective (15 lines). The teacher gives any supplementary explanations if necessary. The students write the homework in their notebook.

Activity file

Grade: X C

Name:

Given the MEANING, identify the HISTORICAL WORD:

1. a person especially king who takes possession of territory by force

...

2. a person who travels to places with a sense of inquiry

....

3. when people or groups fight each other in a war

....

4. a person who directs or controls a group, organization, country

....

5. a formal written agreement between two or more countries or governments

.....

6. native people

....

7. this day in the US, celebrated on 4 th July

....

8. a member of the group of Scandinavian people who sailed in ships to attack areas along the coasts of northern and western Europe from the 8 th to 11 th centuries

....

9. someone who finds a new place, fact, substance, etc

.....

10. the group of people elected to make laws in the US, consisting of the Senate and the House of Representatives

Plan de lecție

Prof. înv. primar Perniu Mariana
Școala: Gimnazială Prof. Univ.Dr. Ion Stoia, Argeș

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a II a

Data: 28.05.2021

Tema - Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Tipul lecției/activității: Dezvoltarea deprinderii de colaborare în grup

Scop- Dezvoltarea abilităților de muncă în echipă

Obiective:

Elevii vor fi capabili :

O1- Să stabilească un set de reguli necesare muncii în echipă;

O2- Să analizeze modul în care s-a lucrat în cadrul grupului;

O3- Să explice factorii determinanți ai activității grupului;

O4- Să identifice factorii de optimizare a muncii în grup;

O5- Să sesizeze aspectele pozitive și cele negative din activitatea liderului;

O6- Să motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite;

O7- Să colaboreze cu ceilalți membri ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii.

Resurse utilizate/Metodologie:

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea , descoperirea, brainstorming, jocul de rol.

Mijloace didactice: fișe de lucru, chestionare, imagini, fișe de autoevaluare.

Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe.

Durata: 50 minute

Evaluare: activitate de muncă independentă, în grup, observare sistematică, analiza răspunsurilor.

Bibliografie:

Adina Grigore, Cristina Ipate-Toma, Georgeta-Mihaela Crivac, Claudia-Daniela Negrițoiu, Augustina Anghel, Nicoleta Sonia Ionică, *Dezvoltare personală, manual pentru clasa a II-a; Programa școlară pentru disciplina dezvoltare personală, clasa a II-a*, aprobată prin ordinul

Plan de lecție

Prof. învă. primar- Negrițoiu Claudia Daniela
Școala Gimnazială Nr.1 Costești, Argeș

Disciplina: Dezvoltare personală

Clasa: a II-a A

Data: 02.06.2021

Tipul lecției/activității: însușire de noi cunoștințe

Resurse utilizate: panoul „Întâlnirea de dimineață”, jetoane cu imagini reprezentând meserii, ghicitori despre meserii, fișe de lucru, PPT.-„Meserii ”

Scop: Rolul și importanța meseriilor în viața oamenilor

Obiective:

O1-să identifice simbolurile adecvate caracteristicilor zilei (vreme, anotimp)

O2-să formuleze răspunsuri la ghicitori

O3-să caracterizeze meseria extrasă conform algoritmului propus.

O3- să alcătuiască piramida meseriilor ținând cont de cerințele indicate

O4-să formuleze enunțuri corecte din punct de vedere gramatical

Metodologie:

Repere temporale (anotimpul, ziua din săptămână, data, luna, anul)

Calendarul naturii – prezentat de meteorologul de serviciu

Mesajul zilei: De ești harnic și muncești, Tu, în viață, reușești!”

Povestioara “Vrăjitoarea Uită-Tot”.

Pentru a ajuta meseriile să-și amintească ce au de făcut elevii trebuie să treacă prin câteva probe.

Proba nr.1: jocul „Ghicește si potrivește!”

Se prezintă un material power point cu ghicitori unde elevii trebuie să ghicească meseriile.

Proba nr.2: „Panorama meseriilor”.

Pe o măsuță se află mai multe jetoane. Pe rând, elevii trebuie să aleagă câte un jeton și să mimeze o meserie. Cel care ghicește va mima o altă meserie.

Proba nr.3:Piramida meseriilor

Se propune elevilor să alcătuiască piramida meseriilor, ținând cont că aceasta trebuie să cuprindă meserii care:

- meserii care oferă servicii oamenilor
- meserii care asigură hrana oamenilor
- meserii care asigură educația oamenilor.
- meserii care asigură asistența medicală

Pentru această probă ,elevii vor lucra pe grupe. Grupați în perechi vor rezolva sarcinile unei fișe.

La sfârșit fiecare grupă, prin stabilirea unui lider, va explica importanța meseriilor, ce rol are fiecare meserie în viața oamenilor și vor motiva alegerea de la baza până la vârful piramidei.

Cântec „Ce miros au meseriile” - de G. Rodari

Evaluare/Feedback:

După rezolvarea sarcinilor, copiii vor expune fișele, pentru a putea fi vizualizate de colegi. Vor explica,

în perechi, modul cum au rezolvat sarcinile fișei.

Are loc o scurtă conversație despre importanța fiecărei meserii în viața tuturor.

Concluzie: Este bine ca fiecare om să se pregătească pentru o meserie care îl va ajuta să ducă o viață decentă.

Resurse bibliografice:

Programa pentru disciplinele Comunicare în limba română, Matematică și explorarea mediului, Arte vizuale și abilități practice, Dezvoltare personală, aprobată prin ordin al ministrului Nr. 3418/19.03.2013; București, 2013

Gabriela Bărbulescu, Angelica Sima, *Dezvoltare personal Clasa a II a*, Editura Litera, 2015

Viorica și Dumitru Pârâială, Claudia Bălan, Anica Vasilache, Teodora Tanasă-*Activități în Completarea programului din ciclul primar*-Editura Euristica, 2004

Gabriela Ivan „200 de ghicitori pentru copii”

Plan de lecție

Prof. Barbu Florica
Liceul Teoretic Costești, Argeș

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa a IX- a D

Data.....

Tipul lecției/activității: descoperire informații noi și autocunoaștere

Resurse utilizate: telefon, Internet; videoproiector

Scop: La finalul orei, elevii vor fi capabili să creeze un material informativ despre leadership

Obiective:

- ✓ Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să definească conceptul de leadership și ce înseamnă pentru viața lor;
- ✓ Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să definească tipurile de lideri, conform unei singure clasificări;
- ✓ Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să aleagă dintre mai multe cuvinte, calitățile care definesc un lider eficient;
- ✓ Până la finalul orei, elevii vor fi capabili să descrie care sunt așteptările lor de la un lider la nivel de colectiv.

Metodologie

-Dezbaterea

-Explicația

-Jocul de rol

Desfășurare

- Pe baza a două imagini proiectate, elevii vor sesiza diferența dintre un lider și un șef
- Dezbatere : de ce este necesar ca fiecare grup să aibă un lider ? Ce calități ar trebui să aibă aceștia ?
- Tipuri de lideri : clasificare (cf imaginii proiectate) și caracteristici ale fiecărui tip de leadership
- Lucru în echipe : dintre mai multe afirmații, echipele le vor alege numai pe acelea care definesc un

lider eficient, din punctul lor de vedere, argumentând alegerea

• Joc de rol: se dau anumite situații. Elevii vor interpreta pe rând, reacția unui lider autoritar, a unui lider democratic și a unuia laissez-faire.

Plan de activitate

Prof. înv. primar- Irimia Daniela Elisabeta
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș

Disciplina: Limba și literatura română

Clasa: a IV a A

Data: 07.06.2021

Tipul lecției/activității: transmitere de noi cunoștințe

Resurse utilizate: rechizite, computer

Scop: Conștientizarea importanței relațiilor de prietenie în viața omului

Obiective:

- ✓ să enumere calitățile celui mai bun prieten;
- ✓ să inițieze și să continue un dialog;
- ✓ să conștientizeze importanța prietenilor în viața omului;
- ✓ să aprecieze comportamentele colegilor și rolul bunelor relații în cadrul colectivului clasei.

Metodologie:

Reporterii Prin rotație, elevii vor avea rolul de reporter, care va pune întrebări colegilor despre prietenul lor cel mai bun, despre calitățile și defectele lor.

Echipe de cercetători

Fiecare echipă are pe bancă un plic în care vor descoperi un puzzle cu personaje pe care îi leagă o prietenie strânsă. Ei vor asambla imaginea, o vor colora și vor recunoaște personajele. Elevii sunt întrebați de unde știu aceste personaje.

Ghemul călător

Elevii vor participa la jocul numit Ghemul călător. Se explică regulile jocului. Ei vor arunca ghemul către colegii preferați, evidențiind o calitate deosebită a acestora. Vor explica ce semnificație are rețeaua de legături care s-a realizat între ei. Elevii sunt întrebați ce s-ar întâmpla dacă la școală ei nu ar fi cuminiți, atenți, punctuali, politicoși, ordonați etc.

Evaluare/Feedback

Copiii primesc fișe de lucru cu exerciții de adunare și scădere. După efectuarea calculelor, elevii vor afla că cei doi prieteni din imaginea de pe fișă, preferă să se joace cu ursulețul. Se notează cu calificative și se arată că e foarte important să știm să ne jucăm frumos cu prietenii.

Resurse bibliografice:

Internet, materiale de curs și aplicații postate de formatori

Plan de activitate

Prof. înv. primar -Anghel Augustina
Școala Gimnazială Nr 1 Costești, Argeș

Disciplina Dezvoltare personală

Clasa pregătitoare

Data 02.06.2021

Tipul lecției/activității: „Eu și ceilalți”-consolidare Joc,„Pânza prieteniei

Resurse utilizate :-umane elevii și cadrul didactic

-materiale :ghem de ață

Scop Dezvoltarea unor caracteristici de leadership,ândrumarea persoanelor cu o mare popularitate sau a celor cu probleme sociale

Obiective

- ✓ să conștientizeze poziția în cadrul grupului;
- ✓ să empatizeze cu ceilalți;
- ✓ să înțeleagă că relaționarea se realizează pe tot parcursul vieții;
- ✓ să capete încredere în forțele proprii;
- ✓ să gândească pozitiv.

Metodologie

Participanții se așază în cerc, iar persoana adultă inițiază activitatea oferind ghemul unei alte persoane în timp ce ține de capătul aței, spunându-i motivul pentru care l-a ales pe el oferindu-i ghemul de ață:„Îți ofer acest ghem de ață datorită faptului că am încredere în tine/Îți ofer aces ghem de ață pentru că eștiun prieten bun și mă ajuți de fiecare dată când am nevoie ... etc

Inițiatorul jocului este atent și va echilibra jocul, dar va impulsiona persoana mai puțin populară în direcția unei mai bune socializări, va impulsiona și pe ceilalți membri să treacă ghemul pe la toți participanții.

Participanți vor fi pe rând inițiatori ai acestui joc!

Evaluare/Feedback

La sfârșitul activității elevii vor fi îndemnați să spună cum s-au simțit ă n timpul jocului și ce au descoperit nou în acest joc.

Resurse bibliografice:

„Copilul tău este un geniu” autori:Florin Colceag și Florin Alexandru

IV. APLICAȚII- FEEDBACKURI DE TIP COACHING

Managementul conflictelor în sala de clasă Feedbackul în educație

Prof. Drăguț Violeta
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Conflictul: opoziție care rezultă din dezacorduri din cauza obiectivelor, gândurilor sau emoțiilor unei persoane sau dintre persoane, echipe, departamente sau organizații.

Sunt descrise mai multe tipuri de conflict: conflictul dintre obiective, conflictul cognitiv, conflict afectiv, care, la bază, au mai multe cauze.

Conflictul poate fi văzut și ca oportunitate, caracterizat prin:

- puncte de vedere diferite / noi;
- înțelegerea celorlalți și a ta;
- aflarea mai multor motive care stau la baza conflictelor;
- descoperirea nevoilor celorlalți;
- găsirea de soluții noi.

Cuvinte care declanșează un conflict: „ți-am spus eu”, „nici să nu te gândești”, „mi-e indiferent”, „eu, niciodată”, „tu, niciodată” etc.

Cuvinte care dezamorsează un conflict: „Dacă poți..”, „Și noi vă putem ajuta”, „Am o sugestie”, „O opțiune este”, „Lasă-mă să-ți explic” etc.

Stilurile de management al conflictului:

Evitare- broască țestoasă:

- Persoanele care evită conflictul sunt, în general, nesigure și necooperante.
- Evitati conflictul in intregime sau intarziate raspunsul, in loc sa exprimatii preocuparile
- Nu este o strategie bună pe termen lung
- Conflictul nu este rezolvat

Apropiere- ursuleț:

- Oamenii care se acomodează sunt nesiguri și sunt foarte cooperanți.
- Cedați în timpul unui conflict
- Recunoașteți că ați făcut o greșeală / decideți că nu a fost mare lucru
- Puneți relațiile pe primul loc, ignorați problemele și încercați să păstrați pacea cu orice preț
- Stilul este eficient atunci când cealaltă persoană sau parte are un plan sau o soluție mai bună
- Încurajează indivizii să-și acopere sau să-și glumească sentimentele

Concurență- rechin:

- Persoanele care abordează conflictul în mod competitiv se afirmă și nu cooperează, în timp ce își urmăresc propriile preocupări pe cheltuiala altuia.
- Utilizează o abordare „câștig-pierdere” în care o persoană câștigă și o alta pierde
- Nu se bazează pe cooperarea cu cealaltă parte pentru a ajunge la rezultat
- Poate fi adecvat pentru situații de urgență când timpul este important

Colaborativ- bufniță:

- Colaboratorii sunt atât asertivi, cât și cooperanți.
- Afirmati opinii proprii în timp ce ascultați și alte opinii și diferențe
- Căutați un rezultat „câștig-câștig”
- Identificați părțile de bază ale unui conflict
- Creați spațiu pentru mai multe idei
- Necesită timp și efort din partea ambelor părți

Compromis- vulpe:

- Compromisorii sunt moderat de asertivi și moderat de cooperanți.
- Încercați să găsiți soluții rapide, acceptabile reciproc pentru conflictele care satisfac parțial ambele părți
- Rezultă o abordare „pierde-pierde”
- Soluție temporară adecvată
- Considerată o cale de ieșire ușoară atunci când ai nevoie de mai mult timp pentru a colabora pentru a găsi o soluție mai bună.

- Analiza unei situații de conflict

- Conflictul a fost între _____
- S-a centrat în jurul _____
- Am vrut _____
- și m-am simțit frustrat pentru că _____
- În opinia mea, problema cheie a fost _____
- Cealaltă persoană probabil a crezut că problema cheie a fost _____
- Stilul de conflict predominant pe care l-am folosit _____
- Comportamente de escaladare pe care le-am folosit _____
- Comportamente de descalare pe care le-am folosit _____
- Rezultate majore _____
- Diferențe între: fapte, obiective, metode, valori, istorie _____
- Ce aş face diferit data viitoare

În cadrul sălilor de clasă, în relația elev-profesor-părinte cel mai important este Feedbackul. Arta feedbackului de tip coaching rezolvă situațiile conflictuale și consolidează relațiile dintre elevi-profesori-părinți. Un profesor-coach utilizează **Feedbackul de tip sandwich**

Ce este Feedbackul ?.

Informații despre reacțiile la comportamentul sau performanța unei persoane, la un produs sau un serviciu, utilizate ca bază pentru îmbunătățire

Procesul în care o parte din ieșirea unui sistem este returnată la intrarea sa pentru a regla ieșirea sa ulterioară

- Este o alegere pe care o facem noi
- A da feedback uneori necesită curaj
- Ne cere să fim atenți
- Este ușor să observăm lucruri care nu ne plac
- Este, de asemenea, o abilitate valoroasă să recunoaștem ceea ce apreciem și să transmitem aprecierea celorlalți
- Este nevoie de efort concentrat și imaginație pentru a identifica ceea ce dorim (atunci când este absent) și pentru a angaja pe alții în



dialog despre cum să obținem rezultate pe care le dorim în mod colectiv

Scopul Feedbackului

Orice diferență care face diferența” (Bateson)

- Ne înconjoară, ne bombardează ...
- În mediu
- În piață
- În societate
- În organizații
- Este necesar pentru adaptare și supraviețuire
- Feedback-ul este o invitație de adaptare, de creștere
- Suprimarea feedback-ului duce la entropie și moarte

Motivele Feedbackului

- ✓ Fără feedback, greșelile rămân necorectate, performanța bună nu este consolidată, iar competența clinică este atinsă empiric sau deloc.
- ✓ Un feedback bun promovează abilitatea de reflecție, care este esențială pentru dezvoltarea expertizei și a învățării pe tot parcursul vieții.

Feedbackul în educație

- ✓ Repetare sau corectare & Explicație
- ✓ Ține cursantul pe curs pentru a-și atinge obiectivele
- ✓ Indiferent unde se află elevul în raport cu standardele externe, feedback-ul este întotdeauna util
- ✓ Cel mai bun dacă este dat imediat după performanță sau la un moment dat imediat după aceea, când cursantul are încă timp să demonstreze îmbunătățiri
- ✓ Dacă este făcut bine, elevul nu se simte judecat, îmbunătățește capacitatea de reflecție și, prin urmare, dezvoltarea profesională pe tot parcursul vieții

Cele mai frecvente eșecuri de Feedback

- 1) Nu este centrat pe cursant / fără conștientizarea perspectivei sau autoevaluării cursantului
- 2) Copleșirea reacțiilor afective la feedback / eșecul de a separa comportamentul și persoana (pentru profesor și / sau cursant)
- 3) Feedbackul nereușit îl învață pe elev să se teamă sau să evite feedbackul în viitor

Feedback între Realitate & Percepții

- Majoritatea oamenilor chiar vor să știe cum le merge. Vor să știe dacă altor oameni le place ceea ce fac.
- De asemenea, vor să știe dacă se poate face ceva mai eficient sau dacă limitele sunt depășite.

Feedbackul NU este:

- un scop în sine
- o soluție la probleme sau probleme de performanță
- lauda sau vina, aprobarea sau dezaprobarea. Evaluarea înseamnă a pune preț pe o performanță sau pe o lucrare. Dar feedback-ul este neutru din punct de vedere al valorii. Descrie doar ceea ce ați făcut sau nu ați realizat, având în vedere un standard sau o intenție.
- derivate din teste, exerciții sau simulări. Activitatea evaluată este munca ta normală. Nu te poți apropia de viața reală decât de viața reală însăși.

Efectele Feedbackului

- Deschidere mai mare
- Creșterea încrederii
- Mai puține surprize

Arta de a da feedback

- Ipoteze
- Ne pasă de performanțele noastre, ale echipei noastre și ale companiei noastre
- Ne asumăm responsabilitatea pentru o comunicare eficientă
- Respectăm nevoia celorlalți de autonomie, motivație intrinsecă și autodirecție
- abilitate pe care o perfecționăm continuu
- Adaptați abordarea la persoana respectivă
- Acționați corespunzător, având în vedere situația
- Țineți minte „ imaginea de ansamblu”
- Încurajați feedbackul reciproc deschis

Principiile unui feedback bun

- Aliniază obiectivele profesorului și cursantului
- Este bine programat și așteptat
- Se bazează pe observarea directă
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ
- Se ocupă de performanțe specifice
- Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate

Regulile feedback-ului

- La timp
- Selectiv
- Echilibrat
- Sugestii mai degrabă decât prescripții
- Descriptiv
- Specific sau focalizat
- Directat către un comportament care poate fi schimbat

Înainte de a da feedback întrebați-vă:

Care este intenția mea de a oferi feedback acestei persoane?

Cum mă simt atunci?

Cum se simte cealaltă persoană? (dacă au avut o zi stresantă, ar putea fi cel mai bine lăsat pentru o altă ocazie).

Este important să fie-un cadru potrivit pentru a-l accepta

Ambii ar trebui să se simte calmi.

Impactul feedbackului:

Persoana care primește feedback-ul **poate reacționa** cu:

Furia - „M-am săturat de asta”

Negare - această reacție însoțește adesea șocul inițial al feedback-ului „Nu văd nicio problemă cu asta”

Vina - „Nu este vina mea. La ce vă puteți aștepta când pacientul nu va asculta?”

Raționalizarea - găsirea scuzelor pentru a încerca și a-și justifica comportamentul „Am avut o săptămână deosebit de proastă” „Nu toată lumea face asta?”

Acceptare

Acțiuni reînnoită

APLICAȚIE

Încadrați și transformați feedback-urile de mai jos, în feedback-coaching

Exemple de feedback:

1. "Prostule! Nu-ți amintești că aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri? "

2. „Shirley, am nevoie de conturi pentru 14:00 vineri pentru ședința de conducere mai târziu după-amiază.”
3. „John, întotdeauna arăți de parcă tocmai ai ieșit din pat, dar munca ta este bună în general.”
4. „John, aș vrea să ai mai multă grijă cu aspectul tău pentru a face o impresie mai bună”
5. „Unii dintre voi nu vă atingeți obiectivele de performanță. Trebuie să vă îmbunătățiți ”.
6. „Richard, nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire? ”

Feedback-coaching

Prof. Voicu Andreea-Mădălina
Liceul „Constantin Brâncoveanu”, Horezu, Vâlcea

Răspunsuri:

„Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi, te rog să o faci astăzi cât mai repede. Mă bazez pe tine!”

„Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat până la ora 14:00. Ținem legătura!”

„John, munca ta este bună în general, dar ar trebui să ai grijă și de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.”

„John, deși apreciez stilul tău vestimentar nonconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm toți costume/ să ne îmbrăcăm toți mai formal, pentru a face o impresie mai bună.”

„În general, s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult. Am încredere că putem toți atinge aceste obiective, cu ajutorul întregii echipe.”

„Richard, săptămâna aceasta ai atins destul de multe obiective de performanță. Totuși nu ai reușit să le atingi pe toate. Cum te pot ajuta să îmbunătățim această situație? Este spre binele întregii echipe ca toată lumea să performeze bine.”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Ajută la verificarea corectă a stării de fapt (a elevului, a angajatului, etc).

Determină pașii viitori care trebuie urmați.

Creează un mediu deschis, cordial, de încredere.

Îndrumă spre perfecționare.

Încurajează încrederea în forțele proprii și respectul de sine.

Facilitează comunicarea viitoare.

Resurse bibliografice:

Suport de curs

[What Good Feedback Really Looks Like \(hbr.org\)](http://hbr.org)

[The Six Qualities of Good Feedback \(lifelife.com\)](http://lifelife.com)

Feedback-coaching

Prof. Vizantie Nicoleta Doina
Școala Gimnazială Nr.13, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Sunt sigura ca nu ai uitat de acele conturi, totuși nu ai reușit să le realizezi. Te rog să le faci astăzi! Mă bazez pe tine!
2. Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat înainte de ora 14.00. Ținem legătura!
3. John, munca ta este bună în general, dar ar trebui să ai mai multă grijă și de tine pentru că ești un membru de nădejde al echipei noastre.
4. John, deși apreciez stilul vestimentar nonconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm costume, să ne îmbrăcăm totuși mai formal pentru a face o impresie bună.
5. În general s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care trebuie să se implice mai mult.
6. Richard, observ că săptămâna aceasta obiectivele de performanță nu au fost atinse în totalitate. Aș vrea să găsim soluții și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- creează o atmosferă deschisă, de încredere;
- canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;
- crește încrederea și respectul de sine al receptorului;
- receptorul se simte ajutat;
- repetare, corectare, explicație.

Resurse bibliografice:

Support de curs-„Managementul conflictului,,

Feedback-coaching

Prof. Vasilescu Mihaela
Școala: Grădinița cu program prelungit Nord 1, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

Activitatea ta este una foarte bună, însă nu ți-ai amintit că aveam nevoie de conturi pentru întâlnirea de ieri. Am încredere că data viitoare vei respecta termenul.
Am foarte multă încredere în ceea ce faci tu, Shirley, și mă bazez pe tine să fie conturile pregătite pentru ședința de la ora 14:00.
John, munca ta este una foarte bună, dar ar trebui să fii puțin mai atent la aspectul tău fizic. Am încredere că vei reuși asta.
John, faci o impresie bună, dar ar trebui să fii puțin mai atent la aspectul tău fizic. Cred că te-ai simți mult mai bine dacă aspectul tău ar fi unul îngrijit.

Apreciez activitatea voastră, din păcate unii dintre voi nu vă atingeți obiectivele de performanță. Am încredere că împreună putem face asta.

Richard, sunt foarte mulțumită de activitatea ta, dar nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului;

Este bine programat și așteptat;

Se bazează pe observarea directă;

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil;

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ;

Se ocupă de performanțe specifice;

Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate. (Ende J. Feedback in Clinical Medical Education. JAMA 1983;250:777-781)

Feedback-coaching

Prof. Turmacu Mihaela Adriana

Școala Gimnazială „Nicolae Balcescu”, Drăgășani, Vâlcea

Răspunsuri:

Nu se folosește jignirea pentru rezolvarea problemei: „Ai uitat ieri de conturile pentru întâlnire. Era responsabilitatea ta. Încearcă să suni și să le trimiți azi. Poate avem noroc.”

Incoerență în comunicarea unei informații. Dacă nu ceri corect, nu primești: „Te rog frumos, Sherley, să-mi dai conturile pe parcursul zilei de azi. Cu cât mai repede, cu atât mai bine.”

Remarca negativă strică bunadispoziție și randamentul muncii: „Arăți super azi! Zi cu spor!”

„John, aștept din partea ta să te îmbraci office și să te aranjezi puțin. Super serviciu, super ținută!”

„Trebui să facem performanță! Spor și mult curaj! Nu va descurcați, întrebați!”

„Richard, ai nevoie de ajutor? Te descurci?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Greșeli corectate,

Performanța consolidată,

Promovarea abilității de reflecție.

Feedback-coaching

Prof. Trănesci Daniela

Școala Gimnazială, Sat. Udrești, Dănicei, Vâlcea

Răspunsuri:

1. „Mă bazez pe tine! Sunt sigură, că nu ai uitat de acele conturi și că până diseară o să le ai! Aștept

mesajul tău!”

2. „Shirley, ești liberă? Mă gândeam, dacă nu te deranjez, să realizăm conturile pentru ședința de vineri! Ar fi super dacă le-am termina până la ora 14:00! Rezolvăm?”

3. „John! Știi, că tu ești un membru de nădejde în echipa noastră, în general munca ta este bună, însă cred că ar trebui, să ai mai multă grijă de tine!”

4. „John, ce zici, ar fi indicat, de mâine să purtăm toți costum? Nu ca aș fi împotriva stilului tău, dar cu siguranță am face o impresie mai bună!”

5. „În principiu, consider că obiectivele de performanță s-au atins, dar cred că s-ar putea să ne implicăm mai mult pe viitor pentru îmbunătățirea acestora!”

6. „Richard, obiectivele de performanță pentru această săptămână nu prea au fost atinse, însă împreună vom elabora noi planuri de îmbunătățire.”

Feedback-coaching

Prof. Tănăsie Elena Alina

Școala Gimnazială Grigore Mihăescu, Vlădești, Vâlcea

Răspunsuri:

"Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi, te rog frumos să o faci cât mai curând, astăzi, este urgent. Mă bazez pe tine.”

„Shirley, te rog, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat înainte de ora 14:00. Ținem legătura.”

„John, munca ta este bună în general, dar trebuie să ai grijă și de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.”

„John, deși apreciez stilul tău vestimentar, nonconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm toți costume. Ar fi bine să ne îmbracăm toți mai formal, pentru a o impresie cât mai bună.”

„În general, s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.”

„Richard, săptămâna aceasta nu te-ai implicat foarte mult și nu ți-ai atins în totalitate obiectivele de performanță. Mi-as dori să te ajut și împreună să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire.”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Fără feedback, greșelile rămân necorectate, performanța bună nu este consolidată, iar competența clinic este atinsă empiric sau deloc.

Un feedback bun promovează abilitatea de reflecție, care este esențială pentru dezvoltarea expertizei și a învățării pe tot parcursul vieții.

Resurse bibliografice:

Suport de curs-”Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă”

Anderson Walter, Curs practic de încredere în sine, Editura Curtea Veche, București, 2000

Campbell R, Educația prin iubire, Editura Curtea Veche, București, 2001

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, Psihologie școlară, Editura Polirom, Iași, 1999

Faber A, Elaine Mazlish, Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală, Editura Curtea Veche, București, 2002

Tobias M. J., Steven E. Tobias, Brian S. Friendlander, Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2002

Feedback-coaching

Prof. Simion-Bicuț Maria Mihaela
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Vlad! Aveam nevoie de aceste conturi, la întâlnirea de ieri, dar ai uitat!
2. Shirley, aș aprecia dacă la ora 14:00 ar fi gata conturile pentru ședința de vineri după amiaza. Mă bazez pe tine!
3. John, deși arăți de parcă acum ai ieșit din pat, munca ta este foarte bună.
4. Pentru a face o impresie bună, trebuie să ai grijă de aspectul tău, John.
5. Fiți mai conștiincioși, pentru a vă putea atinge cu toții obiectivele propuse.
6. Richard, putem elabora câteva planuri pentru îndeplinirea obiectivelor neîndeplinite săptămâna aceasta?

II. Precizați avantajele unui feedback bun:

- încredere, motivație, entuziasm, dorință, încurajare, echilibru
 - Feedback-ul va permite să fie remediate erorile de performanță;
 - Reduce incertitudinea cu privire la adecvarea muncii elevului;
 - Știm cum ne percep și ne evaluează ceilalți;
 - Se evită conflictele;
 - Apare o satisfacție mai mare a efortului depus;
 - Promovează munca în echipă și eficiența;
 - Persoana căreia îi oferiți feedback vă va acorda atenția de care aveți nevoie pentru a comunica eficient;
 - Cu cât informațiile pe care le oferiți sunt mai specifice și mai concrete, cu atât vor avea consecințe mai bune asupra performanței celeilalte persoane;
- În cazul „tehnicii sandwich”, persoana care primește feedback-ul îl va accepta într-un mod pozitiv și va fi dispus să schimbe aspectul negativ pe care l-ați menționat;

Resurse bibliografice:

- Ana I. García Álvarez și Anastasio Ovejero Bernal. *Măsurarea feedback-ului de muncă în organizații: adaptarea chestionarului sondajului de feedback al locurilor de muncă*, Psicothema, 1998;
- Sherry E. Moss, Enzo R. Valenzi, William Taggart. *Te ascunzi de șeful tău? Dezvoltarea unei taxonomii și a unui instrument de evaluare a comportamentelor de gestionare a feedback-ului pentru performanții buni și răi*. *Journal of Management* (2003).

Feedback-coaching

Prof. Sandu Florin-Laurențiu
Școala Gimnazială Budești, Vâlcea

Răspunsuri:

1. Am apreciat întotdeauna munca depusă de tine până acum, dar ieri am pierdut o afacere foarte importantă deoarece tu ai uitat să îmi trimiți acele conturi pentru întâlnirea de ieri. Sunt sigur că de aici încolo vei fi mai atent.
2. Știu că întotdeauna ai lucrat cu responsabilitate, Shirley, dar te rog nu uita că vineri, am nevoie de conturi pentru ședința de conducere, de la ora 14:00. Sunt sigur că mă pot baza pe tine ca și până acum.
3. Muncești bine de obicei, John, dar te rog să fii mai atent la ținuta ta. Sunt convins că vei acorda mai multă importanță acestui lucru de acum înainte.
4. John, am apreciat întotdeauna faptul că muncești foarte bine, dar aspectul tău, uneori, nu face impresie bună clienților. Cu siguranță că vei fi mai atent pe viitor la acest lucru. Aspectul îngrijit contează foarte mult și tu sigur știi acest lucru.
5. Deși echipa noastră are rezultate bune, unii membri nu ating obiectivele de performanță. După o analiză obiectivă a situației, cu siguranță vom găsi soluții pentru a remedia situația. Eu cred în voi.
6. Întotdeauna ai realizat lucrări de bună calitate, Richard. Săptămâna aceasta însă, nu ai atins standardele de performanță. Cred că, dacă vom vorbi despre asta, vom descoperi care este problema și vom putea găsi împreună câteva soluții și vom elabora planuri de remediere a acestei situații. Am multă încredere în tine.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Aliniază obiectivele profesorului și cursantului
- Este bine programat și așteptat
- Se bazează pe observarea directă
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ
- Se ocupă de performanțe specifice
- Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate

Feedback-coaching

Prof. Radu Laura-Elena
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

- „Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi. Te rog să o faci astăzi urgent. Mă bazez pe tine!”
- „Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de conducere de vineri, de preferat înainte de ora 14. Ținem legătura!”

„John, munca ta e bună, în general, dar ar trebui să ai mai multă grijă de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.”

„ John, deși apreciez stilul tău nonconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm toți costume/să ne îmbrăcăm toți mai formal pentru a face o impresie bună.”

„În general s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.”

„Richard, săptămâna aceasta putem aborda câteva planuri de îmbunătățire, pentru a atinge obiectivele de performanță, dacă dorești!”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

crează încredere și cooperare;

persistă concentrarea pe îmbunătățirile posibile și pe realizări;

promovează dezvoltarea competențelor;

crește încrederea și potențialul;

nu emite judecăți de valoare;

se bazează pe observarea directă;

oferă membrilor echipei un obiectiv comun și o direcție clară pe care aceștia să o urmeze;

permite să fie remediate erorile de performanță,

se reduce incertitudinea cu privire la adecvarea muncii elevului;

promovează munca în echipă și eficiența;

folosirea acestuia cu regularitate conduce la o învățare eficientă, ce se poate remarca nu numai la nivel de conținut, ci și la nivelul metodelor și tehnicilor.

Resurse bibliografice:

Ana I. García Álvarez și Anastasio Ovejero Bernal. *Măsurarea feedback-ului de muncă în organizații: adaptarea chestionarului sondajului de feedback al locurilor de muncă*, Psicothema, 1998;

John Hattie, *Învățarea vizibilă*, Editura Trei, București, 2014

Ion-Ovidiu Pânișoară, *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași, 2015

Feedback-coaching

Prof. Răcășan Constantin Remus
Liceul Tehnologic Forestier, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

Acest demers nu mi-l amintesc, dar mă revanșez astăzi.

Raportul cu conturi nu a fost livrat când trebuie.

Mi se pare că vestimentația nu este în raport cu munca de calitate pe care o prestezi!

Cred că ar trebui să mai încerci și alte variante de look.

Mi s-a părut că obiectivele nu au fost atinse așa cum trebuie, mai lucrați la acest aspect.

Îmi doresc să vorbim despre obiectivele de performanță de săptămâna asta și să elaborăm un plan pentru a le îmbunătăți.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

-Feedbackul este foarte important în funcționarea unei organizații, însă nu trebuie confundat nici cu critica, nici cu lauda.

-Un feedback corect transmis ar trebui să fie un factor de echilibru într-o organizație.

-Feedbackul nu trebuie formulat astfel încât să lezeze o persoană. Cel care primește feedback trebuie să înțeleagă clar care anume sunt nemulțumirile legate de el. De asemenea, persoana care primește feedback trebuie să înțeleagă faptul că cel care deranjează este comportamentul afișat, și nu persoana lui. Feedbackul trebuie să fie o reacție la un comportament, la ce a experimentat o persoană când a intrat în contact cu un anumit fenomen.

Feedback-coaching

Prof. Predescu Georgeta
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Observ că în ultimul timp nu reușești să-ți îndeplinești la timp sarcinile de lucru. Ai putea folosi niște stickere.
2. Shirley, după-amiază am o ședință importantă. Este posibil să pregătești conturile pentru ora 14.00? Este foarte important să le am.
3. John, vreau să vă felicit pentru toată munca depusă. Dacă ești mai atent la aspectul nostru, cred că vom face o impresie mai bună..
4. John, apreciez modul în care îți îndeplinești sarcinile de serviciu. Aș dori, totuși, să acorzi mai multă atenție modului în care arăți.
5. Am observat în ultimele luni unii dintre voi nu vă mai atingeți obiectivele de performanță. Asta afectează întreaga companie. Voiam să știu dacă vă pot ajuta cu ceva.
6. Richard, în urma evaluării săptămânale, am observat că și-ai atins obiectivele de performanță. Haide să găsim împreună câteva soluții viabile pentru a-ți îmbunătăți performanța. Spune-mi te rog, tu, la ce soluții te gândești?"

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- a. Îmbunătățește performanța angajaților - atâta timp cât membrii echipei primesc în mod constant feedback pozitiv, aceștia vor ști că fac bine ce fac și își vor folosi energia pentru a avea rezultate și mai bune. Un alt efect pozitiv al exprimării prețurii față de angajați este creșterea creativității acestora. În mod conștient sau chiar inconștient, angajatul va căuta noi metode și acțiuni prin care să devină și mai bun în ceea ce face.
- b. Crește motivația și încrederea în sine a subordonaților. Pentru unii oameni, validarea venită din exterior contează enorm.
- c. Îmbunătățește buna dispoziție atât a angajaților, cât și a managerilor care îl oferă. Atunci când se oferă apreciere și recunoaștere, beneficiile nu sunt numai pentru cei care le primesc, ci, în egală măsură și pentru cei ce le oferă; nivelul de energie devine unul mai ridicat la ambele persoane.

Resurse bibliografice:

<https://ro.warbletoncouncil.org/como-dar-feedback-10370>

Feedback-coaching

Prof. Popescu Ionela-Simona
Colegiul Economic „Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi și te rog să o faci astăzi urgent. Mă bazez pe tine.
2. Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru sesiunea de vineri, de preferat la ora 14.00. Ținem legătura!
3. John munca ta este bună dar ar trebui să ai mai multă grijă de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.
4. John, pentru a da o impresie bună ar trebui ca de mâine să avem o ținută mai formală.
5. În general s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.
6. Richard observă că săptămâna aceasta a mers mai greu, pot să te ajut să facem împreună.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedbackul este un instrument pe care oamenii îl folosesc în permanență, atât în viața personală, cât și în cea profesională. Facem de multe ori acest lucru fără să ne dam seama.

Dacă vorbim despre definiția lui oficială, www.dexonline.ro definește feedbackul ca o „retroacțiune care se manifestă la nivelul a diferite sisteme (biologice, tehnice etc.) în scopul menținerii stabilității și echilibrului lor față de influențe exterioare; retroacțiune inversă, conexiune inversă, cauzalitate inelară, lanț causal închis“.

Cu alte cuvinte, feedbackul este o reacție care are rolul de a menține stabilitatea și echilibrul. El trebuie să fie mai ales un răspuns la o anumită cauză. Feedbackul nu trebuie să fie o reacție la ceea ce a declanșat cauza, ci, mai degrabă, o reacție la efect.

Atunci când oferim un feedback, acesta trebuie gândit ca un răspuns care să comunice eficient și foarte exact ce ne deranjează, în ce mod ne afectează sau care anume sunt așteptările noastre de la o persoană.

Feedbackul nu trebuie formulat astfel încât să lezeze o persoană. Cel care primește feedback trebuie să înțeleagă clar care anume sunt nemulțumirile legate de el. De asemenea, persoana care primește feedback trebuie să înțeleagă faptul că cel care deranjează este comportamentul afișat, și nu persoana lui.

Mai exact, feedbackul trebuie să fie o reacție la un comportament, la ce a experimentat o persoană când a intrat în contact cu un anumit fenomen.

Feedbackul nu trebuie să fie un sfat, o sondare psihologică, o critică sau o laudă.

Există trei tipuri de feedback:

Feedbackul evaluativ – acesta nu generează cele mai bune rezultate, din păcate. De multe ori, acest tip de feedback este interpretat, mai ales atunci când este negativ, ca răutate sau atac la persoană. Feedbackul evaluativ este eficient numai în cazurile în care este pozitiv. În cazul în care avem de-a face cu un feedback negativ, acesta nu va duce decât în cazuri rare la schimbarea comportamentului. În plus nu va

fi un factor de stabilitate și echilibru, așa cum cere definiția;

Feedbackul prescriptiv – acest tip de feedback nu oferă o informație precisă. Atunci când cineva oferă un astfel de feedback, el nu comunică clar ce a făcut persoana evaluată, ci, mai degrabă, ce ar trebui să facă. Astfel, este lipsit de consistență. Pentru că sună mai mult ca un sfat, persoana care primește un astfel de feedback se va închide în sine, gândind că este ușor să vorbești, dar mai greu este să acționezi;

Feedbackul descriptiv – singurul care corespunde 100% definiției. Atunci când este oferit corect, acesta aduce îmbunătățiri majore. Deoarece reduce reacția defensivă din partea subiectului, acest tip de feedback produce rezultate remarcabile. Feedbackul descriptiv este eficient pentru că nu emite judecăți de valoare, pentru că este specific, pentru că este bine țintit și pentru că, de cele mai multe ori, este solicitat. În plus, acest tip de feedback este bine intenționat, poate fi aplicat, este realist și chiar aduce îmbunătățiri.

Cele mai constructive și mai productive echipe sunt cele în care oamenii comunică eficient și primesc feedback permanent. Orice angajat își dorește să știe cum performează și cum este văzută munca prestată de el de către șefi, clienți sau colegi. Comunicarea organizațională este, așadar, foarte importantă atunci când vrei să menții un echilibru în echipă.

Feedbackul primit la timp poate fi o motivație în plus pentru un angajat care, de exemplu, trece printr-o perioadă mai grea la locul de muncă. Vei spune poate că o motivație destul de mare ar fi niște bani în plus la salariu. Este adevărat și acest lucru, însă atmosfera de la locul de muncă este și ea foarte importantă. Iar în această ecuație, un feedback constructiv și eficient, primit la timp, face de multe ori diferența. Astfel, motivarea angajaților este un element cheie atunci când vrei să le menții sau să le îmbunătățești performanțele. În plus, spre deosebire de team building-uri, prime sau beneficii, este un mod lipsit de costuri, perfect pentru a-ți loializa angajații, dacă înveți cum să transmiți eficient mesajul tău.

„Feedbackul, ca element al procesului de comunicare, nu respectă ierarhia, el fiind esențial atât pentru comunicarea verticală (ascendentă/descendentă, șef-subaltern), cât și pentru cea orizontală, între colegi. Este important să cerem și să oferim feedback colegilor, superiorilor și subordonaților, astfel încât să ne asigurăm că informațiile au fost receptate și înțelese corect“, a explicat Elena Dumitru, psiholog specializat în psihologia organizațională, pentru www.unica.ro. Pentru început, feedbackul constructiv este de trei feluri:

Pozitiv – atunci când anunți o persoană că este pe drumul cel bun, că a înțeles task-ul;

Negativ – în care îi dai sfaturi unei persoane despre cum și-ar putea îmbunătăți calitatea muncii

Neutru – o simplă analiză a activității desfășurată până la un anumit punct.

Trebuie să iei în considerare două elemente atunci când vrei să dai un feedback constructiv:

Conținutul feedbackului – un feedback constructiv este foarte specific și axat pe problema în sine și cum poate fi aceasta rezolvată, și nicidecum pe calitățile sau defectele subiectului. Un feedback constructiv se va concentra pe ceea ce poate fi observat obiectiv, nu pe speculații. Un feedback de efect va conține sfaturi despre cum poate fi îmbunătățită calitatea muncii;

Cum transmitem feedbackul – pentru că un feedback să fie constructiv, acesta nu trebuie să provoace rezistența din partea subiectului și nici să rănească sentimentele celui care primește feedback. Încearcă să nu îi provoci persoanei din fața ta o stare de repulsie, nu ai atrage atenția și asupra celor mai mici detalii pe care le face greșit și nici nu îl lăsa cu impresia că esuează.

Promptitudinea cu care oferim un feedback este și ea esențială. Este greșit să așteptăm până la o revizuire anuală sau chiar semi-anuală de performanța pentru a oferi o un feedback angajaților. Acest lucru îi va frustra și va reduce impactul feedbackului.

Cum menționam și mai sus, feedbackul trebuie să fie foarte specific. Numai așa va înțelege angajatul ce trebuie să schimbe în comportamentul său atitudinea lui pentru a-și îmbunătăți performanțele. Explică

„de ce“, dar mai ales „cum“. Așa vei transforma feedbackul într-un comentariu relevant pentru angajații tăi.

Feedbackul trebuie pus în perspectivă. Mai exact, angajatul trebuie să știe care sunt consecințele în cazul în care comportamentul lui nu se schimbă. Nu uita însă că tonul nu trebuie să fie amenințător.

Cum alegi forma potrivită de transmitere a feedbackului

Mulți manageri cred că dau feedback, când de fapt ei dau sfaturi. Este frumos, ce-i drept, să dai sfaturi, însă doar atunci când o persoană le cere. Sfatul nu reprezintă un feedback, pentru că acesta nu este o reacție, este mai degrabă o teoretizare a unei situații. Sfatul, spre deosebire de feedback, nu reglează și nici nu echilibrează un sistem.

Indirect, atunci când oferim sfaturi, ne spunem părerea, însă atunci când dăm feedback nu trebuie să ne prezentăm o părere despre ceva, trebuie să descriem concret ce am face noi în situația respectivă, ce am simțit despre o anumită acțiune sau comportament și mai ales cum o acțiune sau un comportament ne-a afectat.

Puterea feedbackului vine chiar din faptul că el poate redresa un comportament neadecvat sau menține o stare bună. Feedbackul este constructiv – și numai așa trebuie oferit – atunci când face referire la acțiune și nimic altceva. Cel mai bine atunci când vrei să dai un feedback eficient este să descrii cât mai concret și complet o stare pe care ai experimentat-o când te-ai confruntat cu un anumit lucru, un anumit fel de comportament.

Pentru că totul să fie și mai clar, gândește-te la reclamele de la televizor. Acestea sunt gândite pe principiul feedbackului. Un feedback corect la o reclamă trebuie să fie unul în genul: „Aș cumpăra această mașină după ce am văzut reclama“ sau „Nu am reușit să-i înțeleg mesajul“. Dacă îi vei spune producătorului că reclama a fost bună, acesta va fi încântat cu siguranță, însă asta nu înseamnă că el a primit un feedback de la tine. Reține! Feedbackul eficient este descriptiv, nu evaluativ.

Atunci când dai sfaturi, sondezi sau critici un comportament, efectul nu va fi unul pozitiv, și nici eficient, decât în cazuri foarte rare. Acest tip de critică nu îi permite unui individ să afle părerea ta exactă despre un anumit lucru. De cele mai multe ori, o persoană reacționează la critică adoptând o poziție conflictuală.

Ce NU trebuie să faci când oferi un feedback elevului

Finețea feedbackului constă așadar în a face diferența dintre persoana și acțiune. În mod paradoxal însă, această confuzie este făcută foarte des, chiar și de manageri cu experiență. Prin urmare, nu trebuie să dai feedback persoanei, ci comportamentului acelei persoane, și trebuie să fie raportat la obiectul discuției.

Iată care sunt cele 10 lucruri pe care să nu le faci niciodată atunci când oferi cuiva feedback:

Nu trebuie să țipi;

Nu trebuie să dai feedback la nervi;

Nu trebuie să dai feedback negativ în public;

Nu trebuie să dai numai feedback negativ;

Nu trebuie să dai feedback pozitiv doar în privat;

Nu trebuie să faci o lista a nemulțumirilor;

Nu trebuie să lași feedbackul pentru sesiunile de sfârșit de an;

Nu trebuie să menționezi lucruri irelevante;

Nu trebuie să dai feedback negativ fără ca acesta să fie documentat în arhiva departamentului de HR;

Nu trebuie să uiți să spui cum ai vrea ca lucrurile să se schimbe.

Resurse bibliografice:

<https://www.dpap.ro/blog/ce-este-feedbackul-si-ce-rol-joaca-acesta-cultura-organizatioanala/>

Feedback-coaching

Prof. Popescu Corina
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

„Probabil ai uitat, însă aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Sunt sigură că vom găsi o soluție.”

„Shirley, sigur găsim o soluție pentru a face rost de conturi până vineri, ora 2 PM, pentru ședința de conducere.”

„Sarcinile tale sunt grozave, însă trebuie să te odihnești mai mult.”

„O impresie mai bună ne va ajuta foarte mult la întărirea încrederii partenerilor noștri. Poți lua o mică pauză să te odihnești.”

„Trebuie să vă regândiți strategiile pentru a vă îmbunătăți performanțele în atingerea obiectivelor. ”

„Richard, când ai timp să vorbim despre planurile de îmbunătățire ca să ne atingem obiectivele? ”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului

Este bine programat și așteptat

Se bazează pe observarea directă

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ

Se ocupă de performanțe specifice

Astfel, un feedback de calitate trebuie să răspundă la trei întrebări esențiale:

(1) Încotro mă îndrept? (Care sunt obiectivele?)

(2) Cum parcurg acest drum? (Ce progrese am făcut pe parcurs pentru a atinge obiectivul?)

(3) Ce voi face în continuare? (Ce acțiuni trebuie să întreprind pentru a obține rezultate mai bune?)

Aceste întrebări sunt congruente cu noțiunile de feed up, feed back și feed forward (clarificarea scopului, răspunsul oferit elevului, modificarea instruirii).

Măsura în care răspunsurile la aceste întrebări servesc la diminuarea discrepanțelor este parțial dependentă de nivelul la care este oferit feedback-ul: centrat pe performanța în sarcină, centrat pe procesul de a înțelege cum se realizează o sarcină (procesul reglator sau metacognitiv), centrat pe persoana în sine (fără legătură cu specificul sarcinii). Așadar, feedback-ul are efecte diferite în funcție de fiecare dintre aceste niveluri.

Resurse bibliografice: <https://brio.ro/adviser/feedback-ul/info/5>

Feedback-coaching

Prof. Păușescu Ioana Consuela
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Apreciez foarte mult efortul pe care îl depui, dar nu ai reușit la timp să realizezi conturile. Sunt sigură însă, că în cel mai scurt timp vei remedia. Am mare încredere în tine!
2. Shirley, întotdeauna ai fost omul pe care mă pot bizui, ai grijă să nu uiți de conturile pentru ședința de la ora 14:00!
3. John, îți apreciez foarte mult munca depusă, dar îți sugerez să fii mai atent cum vii îmbrăcat pentru a face o impresie bună.
4. John, ești un om foarte muncitor, dar îți sugerez să acorzi mai multă atenție aspectului tău pentru a face o impresie mai bună.
5. Fiind o echipă trebuie să acordați mai multă atenție atingerii obiectivelor. Sunt sigură că doar împreună vom reuși.
6. Richard, ești o persoană capabilă, dar în această săptămână nu ți-ai atins obiectivele de performanță. Te aștept să discutăm și să găsim cele mai bune soluții.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Permite să fie remediate erorile de performanță,
- Permite să cunoaștem cum ne percep și ne evaluează ceilalți;
- Se evită conflictele;
- Reduce incertitudinea cu privire la adecvarea muncii elevului;
- Apare o satisfacție mai mare a efortului depus;
- Promovează munca în echipă și colaborarea;
- Obținerea atenției de care aveți nevoie pentru a comunica eficient cu persoana căreia îi acordați feedback;
- Consecințe mai bune asupra performanței persoanei căreia îi acordați feedback dacă informațiile oferite sunt detaliate și concrete;
- În ceea ce privește feedback-ul negativ, trebuie să-ți spui imediat părerea, deoarece dacă nu o faci la timp veți acumula aversiune față de o persoană și într-o zi poți fi copleșit și vei comunica cu o atitudine agresivă;
- Încăzul „tehnicii sandwich”, persoana care primește feedback-ul îl va accepta într-un mod pozitiv și va fi dispus să schimbe punctul slab/negativ pe care l-ați menționat;

Resurse bibliografice:

Note de curs: Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă

Ana I. García Álvarez și Anastasio Ovejero Bernal. Măsurarea feedback-ului de muncă în organizații: adaptarea chestionarului sondajului de feedback al locurilor de muncă. Psicothema, 1998;

Feedback-coaching

Prof. Olariu Mariana Mirela
Liceul Tehnologic de Turism, Călimănești

Răspunsuri:

Conturile erau necesare pentru întâlnirea de ieri. Cred că trebuie să îți amintesc acest lucru și, să îți spun drept, este prea târziu.

Cred că trebuie să îți amintesc faptul că aceste conturi sunt necesare pentru ora 14:00, vineri, pentru ședința de conducere.

Faci o treabă bună! În ceea ce privește aspectul tău, nu înțeleg de ce nu îți acorzi timp, pentru că întotdeauna arăți de parcă tocmai ai ieșit din pat.

Nu reușesc să înțeleg care este motivul pentru care nu ai mai multă grijă de aspectul tău. Cred că trebuie să îți amintesc că aspectul îngrijit poate face o impresie bună.

Cred că trebuie să vă amintesc faptul că este necesară îmbunătățirea activității voastre, pentru că unii dintre voi nu îți vor atinge obiectivele de performanță.

Cred că trebuie să vorbim despre faptul că nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta și să elaborăm împreună câteva planuri de îmbunătățire.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedbackul este un instrument pe care oamenii îl folosesc în permanență, atât în viața personală, cât și în cea profesională. Facem de multe ori acest lucru fără să ne dăm seama. Feedbackul este o reacție care are rolul de a menține stabilitatea și echilibrul. El trebuie să fie mai ales un răspuns la o anumită cauză. Feedbackul nu trebuie să fie o reacție la ceea ce a declanșat cauza, ci, mai degrabă, o reacție la efect.

Atunci când oferim un feedback, acesta trebuie gândit ca un răspuns care să comunice eficient și foarte exact ce ne deranjează, în ce mod ne afectează sau care anume sunt așteptările noastre de la o persoană.

Feedback-ul nu trebuie formulat astfel încât să lezeze o persoană. Cel care primește feedback trebuie să înțeleagă clar care anume sunt nemulțumirile legate de el. De asemenea, persoana care primește feedback trebuie să înțeleagă faptul că cel care deranjează este comportamentul afișat, și nu persoana lui.

Mai exact, feedback-ul trebuie să fie o reacție la un comportament, la ce a experimentat o persoană când a intrat în contact cu un anumit fenomen. Un feedback bun are rolul de organizare, redobândirea echilibrului și dezvoltarea personală.

Feedback-coaching

Prof. Munteanu Daniela Alexandra
Școala: G.P.P., Nr.1, Căsuța Piticilor, Horezu, Vâlcea

Răspunsuri:

1. "Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi. Te rog să o faci astăzi, urgent. Mă bazez pe tine. "

2.,,Shirley hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat înainte de ora 14:00. Ținem legătura."

3. „John, munca ta este bună în general, dar ar trebui să ai grijă și de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.”
4. „John deși apreciez stilul tău vestimentar nonconformist ar fi indicat ca de mâine să purtăm toți costume, să ne îmbrăcăm toți mai formal pentru a face o impresie mai bună”.
5. „În general s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult”.
6. „Richard săptămâna aceasta crezi că vom putea elabora câteva planuri de îmbunătățire?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Creează o atmosfera deschisa, de incredere;

Canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;

Crește încrederea și respectul de sine al receptorului;

Clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;

Receptorul se simte ajutat.

Resurse bibliografice:

<https://www.macro-training.ro> ›

Feedback-coaching

Prof. Miroiu Carmen Liliana
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. ”Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși, nu ai reușit să le realizezi. Te rog să le faci pentru mâine! Mă bazez pe tine!”
2. Draga mea Shirley, ar fi bine să am conturile vineri la ora 1400 pentru ședința de conducere de după amiază.
3. ”John, apreciez, în general munca ta, dar ar fi necesar să ai grijă și de tine deoarece ești un membru de bază al echipei noastre!”
4. ”John, deși apreciez stilul tău vestimentar neconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm toți o ținută office pentru a face o impresie mai bună!”
5. În general, majoritatea v-ați îndeplinit obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult!”
6. ”Richard, săptămâna aceasta ai fost mai puțin inspirat. Îți propun să elaborăm împreună câteva planuri de îmbunătățire!”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Avantajele unui feedback bun sunt:

- Creează încredere și cooperare;
- Persistă concentrarea pe îmbunătățirile posibile și pe realizări;
- Promovează dezvoltarea competențelor;
- Crește încrederea și potențialul.

Feedback-ul, pentru a fi real și eficient – și, prin urmare, valoros – trebuie să respecte câteva reguli de

bază:

- o Are loc doar între cel care oferă și cel care primește, fără altcineva de față;
- o Este specific;
- o Este sincer;
- o Este descriptiv, nu evaluativ;
- o Este constructiv și pozitiv, nu negativ;
- o Se referă la comportament, nu la persoană;
- o Se referă la un singur comportament;
- o Se dă imediat după manifestarea comportamentului;
- o Se referă doar la aspecte asupra cărora cel care primește feedback poate interveni și produce schimbări;
- o Respectă o structură specifică;
- o Este bine intenționat (atitudinea este echilibrată);
- o Este solicitat;
- o Este aplicabil;
- o La final, sunt folosite întrebări de clarificare- asigură înțelegerea;
- o Produce îmbunătățiri.

Feedback-coaching

Prof. Mihăilescu Maria Alina
Școala Gimnazială Grigore Mihăescu Vlădești, Vâlcea

Răspunsuri:

1. "Eu sunt convinsă ca nu ai uitat de acele conturi. Pentru ca nu ai reușit să le realizezi, te rog frumos să o faci cât mai repede, astăzi, este urgent. Mă bazez pe tine."
2. „Shirley, te rog frumos să realizăm împreună conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat înainte de ora 14:00.”
3. „John, munca ta este bună în general, dar trebuie să ai mai multa grijă și de tine, căci ești un membru important al echipei noastre.”
4. „John, deși apreciez stilul tău vestimentar, ar fi indicat să ne îmbracăm toți mai formal, pentru a da o impresie cât mai bună.”
5. „În general, s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.”
6. „Richard, pentru ca săptămâna aceasta nu te-ai implicat foarte mult și nu ți-ai atins în totalitate obiectivele de performanță, mi-as dori să te ajut și împreună să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire.”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Fără feedback, greșelile rămân necorectate, performanța bună nu este consolidată, iar competența clinică este atinsă empiric sau deloc.

Un feedback bun promovează abilitatea de reflecție, care este esențială pentru dezvoltarea expertizei și a învățării pe tot parcursul vieții.

Resurse bibliografice:

Curs-„Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă”

Anderson Walter, *Curs practic de încredere în sine*, Editura Curtea Veche, București, 2000

Campbell R, *Educația prin iubire*, Editura Curtea Veche, București, 2001

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1999

Faber A, Elaine Mazlish, *Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală*, Editura Curtea Veche, București, 2002

Tobias M. J., Steven E. Tobias, Brian S. Friendlander, *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București, 2002

Feedback-coaching

Prof. Merlan Doina Narcisa
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

„Nu aș vrea să te deranjez, dar aveam nevoie de aceste conturi și aș fi mulțumită să știu dacă ai putea să rezolvi această problemă astăzi”

„Shirley, cred că ne trebuie conturile undeva la ora 14:00 vineri. Ar fi minunat să te ocupi de ele până atunci!”

„John, munca ta este grozavă, cred că meriți să mergi să te aranjezi puțin!”

„John, munca ta este grozavă, cred că meriți să te premiezi! Poate la croitor sau la SPA?”

„Știu că munciți foarte mult, dar cred că ne putem îmbunătăți randamentul dacă suntem mai organizați!”

„Richard, cred că am câteva idei care să ne ajute să ne organizăm activitatea mai bine. Crezi că ai putea să mă ajuți în elaborarea unor planuri de îmbunătățire?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedback-ul este un instrument folosit permanent, indiferent de domeniu, atât în viața personală cât și în viața profesională. Vom învăța împreună 3 tipuri de feedback și cum trebuie folosit feedback-ul pentru a avea rezultate și cum nu trebuie folosit, astfel încât să nu se transforme într-un bumerang ce se poate întoarce împotriva noastră.

A acorda feedback într-un mod profesionist conduce la îmbunătățirea comportamentelor persoanelor cu care relaționezi, la generarea de atitudini eficiente, îți va spori efectele comunicării indiferent de poziția din care îl oferi (manager, angajat, coleg, soț, soție, părinte, partener de afaceri).

Feedback-ul nu este un sfat!

Aceasta este cea mai mare greșeală care se face. Mulți dintre noi credem că dăm feedback atunci când dăm sfaturi! Ce-i drept, ne place să dăm sfaturi. Foarte frumos! Însă trebuie să înțelegem că acest lucru nu reprezintă un feedback, întrucât nu reprezintă o reacție, fiind o teoretizare pe marginea unei situații, și nici nu atinge scopul feedback-ului și anume reglarea și echilibrul sistemului.

Feedback-ul nu este sondare psihologică.

Aceasta e o altă greșeală, când facem pe experții, nefiind nici momentul și nici cazul! De cele mai multe ori vom cădea în păcatul psihologului amator, acela care ”vede” dincolo de lucruri. Să nu uităm că interlocutorul nu ne-a cerut să-i descifrăm intențiile sau motivația, ci vrea de la noi doar un feedback.

Feedback-ul nu este nici critică nici laudă!

Dacă vrei să critici pe cineva poți să faci liniștit acest lucru, însă nu te consola cu gândul că i-ai dat doar un feedback. Critica și lauda sunt două fenomene foarte des întâlnite însă nu trebuie confundate cu feedback-ul.

Efectul de bumerang al feedbackului.

A da un sfat, a face o sondare sau a critica un comportament nu este eficient. Acest lucru poate deveni eficient în cazuri foarte rare, însă ele nu permit individului să afle care este părerea ta precisă despre un anumit lucru. Cu alte cuvinte, dacă te trezești că o să critici atunci când ți s-a cerut doar un feedback, e foarte ușor ca celălalt să se așeze pe poziție conflictuală. Să nu fii mirat atunci, că tu doar i-ai spus adevărul, pentru că nu i-ai spus adevărul!

Finețea feedback-ului stă în a face diferența dintre persoană și acțiune.

Paradoxal, confuzia se face foarte des, cu toate că sunt două lucruri total diferite.

Prin urmare, Feedback-ul trebuie să fie răspuns la un comportament nu la persoana care are comportamentul respectiv, trebuie să fie raportat la obiectul discuției (masa, casa, mașina, sucul, etc) nu și la posesorul sau viitorul posesor al acestuia.

Acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să oferi niciodată sfaturi sau să nu evaluezi atunci când este cazul. Trebuie în primul rând să faci distincția corect și să oferi feedback autentic (descriptiv).

Resurse bibliografice:

<https://www.marian-rujoiu.ro/tipuri-de-feedback-si-cum-se-da-feedback/>

Feedback-coaching

Prof. Lazăr Alina Ștefania
Liceul Tehnologic Forestier, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Te rog sa nu uiți de conturile pentru întâlnirea de ieri, avem nevoie de ele....mă bazez pe tine...
2. Shirley, trebuie să facem pînă vineri conturile necesare pentru ședința de conducere ...de preferat înainte de ora 14...ținem legătura, da?
3. John sunt mulțumită de munca ta, dar te rog să ai grijă și de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră!
4. Desi apreciez stilul tău vestimentar, John, ar fi indicat ca de mâine să ne îmbrăcăm toți în stil clasic, nu casual, ca să facem toți o impresie bună!
5. În general s-au atins obiectivele de performanță dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult!
6. Richard, pentru a reuși să atingi obiectivele din această săptămână vrei să elaborăm împreună un plan de îmbunătățire? M-ar ajuta și pe mine să discut cu cineva...

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- * Motivarea echipei și îmbunătățirea performanței acesteia
- * Evaluarea dezvoltării profesionale a fiecărui angajat
- * Comunicarea reală și ascultarea activă dintre toți membrii echipei
- * Schimbul de experiență și învățarea continuă

Feedback-coaching

Prof. Istrate Amalia
Colegiul Național „Alexandru Lahovari”, Râmnicu-Vâlcea

Răspunsuri:

Sunt convinsă că nu ai uitat de acele conturi pentru întâlnirea de ieri. Totuși, nu ai reușit să le realizezi, așa că te rog să mi le trimiți cât mai curând posibil. Știu că mă pot baza pe tine.

Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, până la ora 14.00. Ținem legătura!

John, munca ta este foarte bună în general, dar ar trebui să ai grijă și de tine, căci ești un membru de nădejde al echipei noastre.

John, deși apreciez modul în care te îmbraci, aș prefera ca de mâine să abordăm o vestimentație mai formală, pentru a face o impresie mai bună.

În general, ne-am atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.

Richard, spre deosebire de alte dați, săptămâna aceasta nu te-ai ridicat la nivelul tău obișnuit. Dacă dorești, putem discuta și putem dezvolta un plan de ameliorare a situației.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Creează o atmosferă deschisă, de încredere;

Canalizează eforturile receptorului către perfecționare;

Crește încrederea și respectul de sine al receptorului;

Clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;

Receptorul se simte ajutat.

Beneficiile unui feedback pot fi:

sporește gradul de participare și crește eficiența

atrage atenția asupra unor dimensiuni importante ale performanței, care până atunci s-ar putea să fi fost neglijate

încurajează atingerea scopului

motivează receptorul

identifică oportunități de dezvoltare

Aduce reflecție proprie

îmbunătățește comunicarea

îmbunătățește relațiile interumane

încurajează învățarea continuă

Resurse bibliografice:

***** - Modul de curs VI, CCD Vâlcea, 2021

***** - Feedback-ul – definire, particularități, avantaje și beneficii, Pptx,

<http://macro-training.ro/wp-content/uploads/2016/05/Feedback.ppt>

Feedback-coaching

Prof. Ionescu Maria
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Pentru întâlnirea de ieri, era bine dacă am fi avut aceste conturi.
2. Shirley, pentru ședința de conducere de vineri, de la ora 14, voi avea nevoie de conturi. Mă bazez pe tine!
3. John, îți apreciez activitatea lucrativă, dar cred că ținuta poate să fie îmbunătățită!
4. John, îți sugerez să-ți îmbunătățești imaginea / stilul vestimentar pentru a câștiga mai multe contracte.
5. Pentru a vă atinge obiectivele de performanță, sunt unele aspecte ale activității voastre care pot fi îmbunătățite.
6. Richard, putem aborda câteva planuri de îmbunătățire, pentru a atinge obiectivele de performanță, dacă dorești!

II. Precizați avantajele unui feedback bun:

- Feedback-ul va permite să fie remediate erorile de performanță,
- Reduceți incertitudinea cu privire la adecvarea muncii elevului;
- Știm cum ne percep și ne evaluează ceilalți;
- Se evită conflictele;
- Apare o satisfacție mai mare a efortului depus;
- Promovează munca în echipă și eficiența;
- Persoana căreia îi oferiți feedback vă va acorda atenția de care aveți nevoie pentru a comunica eficient;
- Cu cât informațiile pe care le oferiți sunt mai specifice și mai concrete, cu atât vor avea consecințe mai bune asupra performanței celorlalte persoane;
- Este deosebit de important, în ceea ce privește feedback-ul negativ, deoarece dacă nu-ți dați imediat părerea, veți acumula aversiune față de o persoană și într-o zi poți fi copleșit și vei comunica cu o atitudine agresivă;
- În cazul „tehnicii sandwich”, persoana care primește feedback-ul îl va accepta într-un mod mai pozitiv și va fi dispus să schimbe aspectul negativ pe care l-ați menționat;

Resurse bibliografice:

- Ana I. GarcíaÁlvarez și Anastasio Ovejero Bernal. *Măsurarea feedback-ului de muncă în organizații: adaptarea chestionarului sondajului de feedback al locurilor de muncă*, Psicothema, 1998;
- Sherry E. Moss, Enzo R. Valenzi, William Taggart. *Te ascunzi de șeful tău? Dezvoltarea unei taxonomii și a unui instrument de evaluare a comportamentelor de gestionare a feedback-ului pentru performanții buni și răi*. *Journal of Management* (2003).

Feedback-coaching

Prof. Grigorie Elena
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi și te rog să o faci astăzi urgent. Mă bazez pe tine.
2. Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat la ora 14.00. Ținem legătura!
3. John munca ta este bună dar ar trebui să ai mai multă grijă de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.
4. John, pentru a da o impresie bună ar trebui ca de mâine să avem o ținută mai formală.
5. În general s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.
6. Richard observă că săptămâna aceasta a mers mai greu, pot să te ajut să facem împreună.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedback-ul este un instrument folosit permanent, indiferent de domeniu, atât în viața personală cât și în viața profesională.

Potrivit www.dexonline.ro, feedback-ul este definit astfel: "Retroacțiune care se manifestă la nivelul a diferite sisteme (biologice, tehnice etc.) în scopul menținerii stabilității și echilibrului lor față de influențe exterioare; retroacțiune inversă, conexiune inversă, cauzalitate înelară, lanț causal închis". Deci, feedback-ul este o reacție cu scopul menținerii echilibrului.

În literatura de specialitate, feedback-ul va fi regăsit în următoarea clasificare:

Feedbackul evaluativ (evaluează) nu generează cele mai bune rezultate. El este interpretat, pe bună dreptate, mai ales când este negativ, drept răutate sau atac la persoană.

Feedbackul evaluativ este bine primit numai atunci când este pozitiv, dacă este negativ, foarte rar va duce la îmbunătățirea unui comportament și conform definiției nu va conduce la menținerea stabilității și a echilibrului.

Feedbackul prescriptiv (oferă un sfat) nu oferă o informație precisă. El nu spune ce a făcut subiectul ci mai degrabă ce ar trebui să facă. Acest feedback, uneori este lipsit de consistență, întrucât nu descrie exact ce se întâmplă, ci ce ar trebui să se întâmple. Este ușor să dai sfaturi, acest lucru îl va gândi cel care-l primește și foarte probabil se va închide în sine. Există varianta când va fi bine primit atunci când este cerut.

Feedbackul descriptiv (descrie feedback-ul autentic) este singurul care corespunde noțiunii de feedback autentic așa cum este definită. El aduce îmbunătățiri majore dacă este oferit corect.

Feedbackul descriptiv generează rezultate remarcabile și reduce reacția defensivă din partea interlocutorului! Dacă este să ne gândim la definiția feedback-ului numai cel descriptiv corespunde în fapt acesteia.

Dacă vom concepe echipe, vom instrui oameni sau vom dori să oferim feedback unui coleg, dacă dorim rezultate remarcabile atunci va trebui să ne bazăm pe varianta feedback-ului descriptiv.

De cele mai multe ori spunem că dăm feedback atunci când ne expunem părerea despre un anumit lucru. Când cineva își expune părerea, spunându-ne dacă am făcut bine sau nu am făcut bine, nu mai este feedback. Iată un exemplu:

ÎNTREBARE: Ce părere ai despre acest tricou?

RĂSPUNS GREȘIT: Cred că ai făcut o alegere bună!

Aparent avem de-a face cu feedback, în care interlocutorul nostru ne spune părerea despre tricou! De fapt el nu ne spune părerea despre tricou ci despre alegerea celui care l-a cumparat!

Să luăm alt exemplu:

ÎNTREBARE: Cum ți s-a părut acest curs?

R1: Cred că putea fi făcut mai bine!

R2: Este un curs care se adresează avansaților!

R3: O să-l recomand și altor persoane!

R4: Mi se pare ca trainerul a facut o treabă excelentă!

Niciunul din cele patru răspunsuri de mai sus nu poate fi considerat feedback!

Care este scopul feedback-ului?

Feedback-ul are drept scop menținerea unui anumit echilibru, un răspuns la o anumită cauză, el NU trebuie să fie o reacție la ceea ce a declanșat cauza ci doar la efect.

Feedback înseamnă a oferi celorlalți un răspuns eficient (este un cadou) pentru a le comunica exact ceea ce ne deranjează, în ce mod ne afectează sau ce dorim să facă ceilalți. Trebuie să facem acest lucru fără a leza cealaltă persoană, a minimaliza apărarea, ci a-i face pe ceilalți să înțeleagă că doar comportamentul mă deranjează sau îmi place, nu persoana.

Feedback-ul trebuie să fie o reacție la un comportament, mai exact, cum m-am simțit eu în momentul în care am interacționat cu fenomenul!

Atunci când vrem să oferim feedback eficient putem urma patru pași simpli:

Observă ceea ce persoana spune și face (am observat că...)

Describe fără a judeca, ceea ce ai văzut (am văzut că, A, B, C, ...)

Describe sentimentele/gândurile tale legate de comportamentul observat (am simțit...)

Describe impactul asupra ta (mi-a plăcut, nu mi-a plăcut, m-a demotivat, nu m-a demotivat etc...)

Feedbackul constructiv este de trei feluri

Pozitiv – atunci când anunți o persoană că este pe drumul cel bun, că a înțeles task-ul;

Negativ – în care îi dai sfaturi unei persoane despre cum și-ar putea îmbunătăți calitatea muncii

Neutru – o simplă analiză a activității desfășurată până la un anumit punct.

Atunci când vrei să dai un feedback constructiv, trebuie să iei în considerare două elemente :

conținutul feedbackului – un feedback constructiv este foarte specific și axat pe problema în sine și cum poate fi aceasta rezolvată, și nicidecum pe calitățile sau defectele subiectului. Un feedback constructiv se va concentra pe ceea ce poate fi observat obiectiv, nu pe speculații. Un feedback de efect va conține sfaturi despre cum poate fi îmbunătățită calitatea muncii;

cum transmitem feedbackul – pentru că un feedback să fie constructiv, acesta nu trebuie să provoace rezistența din partea subiectului și nici să rănească sentimentele celui care primește feedback.

Promptitudinea cu care oferim un feedback este și ea esențială. Este greșit să așteptăm până la o revizuire anuală sau chiar semi-anuală de performanța pentru a oferi o un feedback angajaților. Acest lucru îi va frustra și va reduce impactul feedbackului.

Astfel, feedbackul trebuie să fie foarte specific. Numai așa va înțelege angajatul ce trebuie să schimbe în comportamentul său atitudinea lui pentru a-și îmbunătăți performanțele. Explică „de ce“, dar mai ales „cum“. Așa vei transforma feedbackul într-un comentariu relevant pentru angajații tăi.

Cum alegi forma potrivită de transmitere a feedbackului

Mulți manageri cred că dau feedback, când de fapt ei dau sfaturi. Este frumos, ce-i drept, să dai sfaturi, însă doar atunci când o persoană le cere. Sfatul nu reprezintă un feedback, pentru că acesta nu este o reacție, este mai degrabă o teoretizare a unei situații. Sfatul, spre deosebire de feedback, nu reglează și

nici nu echilibrează un sistem. Pentru un individ, nimic nu este mai neplăcut, decât să primească un sfat atunci când el ar fi vrut să primească feedback!

În situația în care dorim să criticăm pe cineva nu trebuie să ne gândim la faptul că i-am dat doar te feedback. Critica și lauda sunt două fenomene foarte des întâlnite însă nu trebuie confundate cu feedback-ul. Să luăm câteva exemple:

Puterea feedbackului vine chiar din faptul că el poate redresa un comportament neadecvat sau menține o stare bună. Feedbackul este constructiv – și numai așa trebuie oferit – atunci când face referire la acțiune și nimic altceva. Cel mai bine atunci când vrei să dai un feedback eficient este să descrii cât mai concret și complet o stare pe care ai experimentat-o când te-ai confruntat cu un anumit lucru, un anumit fel de comportament.

Pentru că totul să fie și mai clar, gândește-te la reclamele de la televizor. Acestea sunt gândite pe principiul feedbackului. Un feedback corect la o reclamă trebuie să fie unul în genul: „Aș cumpăra această mașină după ce am văzut reclama“ sau „Nu am reușit să-i înțeleg mesajul“. Dacă îi vei spune producătorului că reclama a fost bună, acesta va fi încântat cu siguranță, însă asta nu înseamnă că el a primit un feedback de la tine. Reține! Feedbackul eficient este descriptiv, nu evaluativ.

Atunci când dai sfaturi, sondezi sau critici un comportament, efectul nu va fi unul pozitiv, și nici eficient, decât în cazuri foarte rare. Acest tip de critică nu îi permite unui individ să afle părerea ta exactă despre un anumit lucru. De cele mai multe ori, o persoană reacționează la critică adoptând o poziție conflictuală.

Resurse bibliografice:

<https://www.dpap.ro/blog/ce-este-feedbackul-si-ce-rol-joaca-acesta-cultura-organizatioanala/>

<https://www.dpap.ro/blog/ce-este-feedbackul-si-ce-rol-joaca-acesta-cultura-organizatioanala/>

Feedback-coaching

Prof. Georgescu Maria-Adela
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

Aceste conturi erau foarte importante pentru întâlnirea de ieri și din cauza aceasta am pierdut contractul. Te rog ca data viitoare să fii punctual.

Shirley, conturile sunt foarte importante pentru ședința de după-amiază deoarece vom semna un contract valoros. Te rog să mi le aduci până la ora 14.00.

John, apreciez foarte mult munca ta, dar ar fi perfect dacă ai avea mai multă grijă de tine, deoarece ar trebui să contezi și pentru tine, nu numai pentru noi.

John, la ședința următoare trebuie să avem ținută formală.

Obiectivele de performanță au fost atinse în general, dar unii trebuie să se implice mai mult.

Richard, săptămâna aceasta a fost grea pentru atingerea obiectivelor, dar putem lucra împreună și le vom îmbunătăți.

Feedback-coaching

Prof. Ducu Nicoleta Nadia
Liceul de Arte "Victor Giuleanu", Râmnicu Vâlcea

I. Încadrați și transformați feedback-urile de mai jos, în feedback-coaching

1. "Prostule! Nu-ți amintești că aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri?"

„Nu aş vrea să te deranjez, dar aveam nevoie de aceste conturi și aş fi bucuroasă știind că ai putea să rezolvi această problemă astăzi”.

„Shirley, am nevoie de conturi pentru 14:00 vineri pentru ședința de conducere mai târziu după-amiază.”

„Shirley, avem nevoie de aceste conturi vineri, până în orele 14.00. Ar fi super să te ocupi de ele până atunci!”

„John, întotdeauna arăți de parcă tocmai ai ieșit din pat, dar munca ta este bună în general.”

„John, faci o treabă extraordinară, consider că meriți să te aranjezi puțin!”

„John, aş vrea să ai mai multă grijă cu aspectul tău pentru a face o impresie mai bună”

„John, munca ta este extraordinară. Un nou look îți va spori și mai mult șansele.

„Unii dintre voi nu vă atingeți obiectivele de performanță. Trebuie să vă îmbunătățiți”.

„Apreciez faptul că se muncește foarte mult, însă dacă ne-am organiza și mai bine cu siguranță randamentul nostru ar crește.

„Richard, nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire?”

„Richard, propun câteva idei care ne-ar ajuta să ne organizăm activitatea mai bine. Consideri că m-ai putea ajuta în elaborarea unor planuri de îmbunătățire?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Corectarea greșelilor, abilitatea de reflecție, găsirea de soluții, îmbunătățirea comportamentelor în relaționarea cu alte persoane, eficiența comunicării.

Resurse bibliografice:

Helena Cornelius, *Știința rezolvării conflictelor*, Shoshana Faire

Feedback-coaching

Prof. Dobra Carmen Mădălina
Școala Gimnazială Nr. 13 Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi, totuși nu ai reușit să le realizezi. Te rog să le faci astăzi! Mă bazez pe tine!

2. Shirley, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat înainte de ora 14.00. Ținem legătura!

3. John, munca ta este bună în general, dar ar trebui să ai mai multă grijă și de tine pentru că ești un membru de nădejde al echipei noastre.

4. John, deși apreciez stilul vestimentar nonconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm costume, să

ne îmbrăcăm toți mai formal pentru a face o impresie bună.

5. În general, s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care trebuie să se implice mai mult.

6. Richard, observ că săptămâna aceasta obiectivele de performanță nu au fost atinse în totalitate. Aș vrea să găsim soluții și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Are efect motivant pentru membrii echipei.
- Crește încrederea în interiorul grupului.
- Creează echilibru în cadrul echipei, oferindu-le membrilor o direcție clară pe care aceștia să o urmeze.
- Îi face pe angajați să se simtă apreciați prin simplul fapt că munca lor nu trece neobservată. Astfel, ei se vor simți impulsionați să persiste în activitățile care au primit o evaluare pozitivă, dar vor fi și mai deschiși să primească acele recomandări care vizează îmbunătățirea performanței lor.

Feedback-coaching

Prof. Dicu Sevastia Lizuca
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Băbeni, Vâlcea

Răspunsuri:

Dragule, sunt sigură că nu ai uitat să creezi conturile. Dacă nu ai putut să le creezi, te rog, s-o faci cât de repede poți. Ma bazez pe tine!

Împreună vom crea conturile pentru ședința de vineri, de preferat ar fi să încercăm pe la ora 14.00. Ținem aproape!

John, arăți minunat, ești un membru de nădejde în echipa noastră.

John, maine, în cadrul conferinței de lansare, ne este recomandat să purtăm costum, pentru a face o impresie mai bună.

În general, s-au atins obiectivele de performanță, dar aș dori să discut cu colegii care ar putea să se implice mai mult.

Richard, dorești să avem o conversație privitor la obiectivele de performanță din săptămâna aceasta? Poate reușim împreună să elaborăm un plan de îmbunătățire.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Puterea feedback-ului vine din faptul că el poate redresa, menține o stare bună sau schimba un comportament. Feedback-ul îi permite celui alt să primească un răspuns vizavi de acțiunea lui. Feedback-ul este constructiv când face referire numai la acțiunea în sine și nimic altceva.

De exemplu, reclamele sunt făcute pe principiul feedback-ului. Acestea sunt o acțiune care vor să declanșeze în tine o poftă, o senzație, un sentiment. Feedback-ul rostit ar trebui să fie: Aș mânca ciocolată când văd această reclamă! sau M-a făcut curios această reclamă! sau Nu am reușit să înțeleg această reclamă! Toate aceste afirmații descriu o reacție a ta în momentul când ai interacționat cu fenomenul respectiv. De exemplu, dacă-i spui producătorului reclamei că ți se pare o reclamă bună, acestuia îi va încânta, însă el nu a primit un feedback, el trebuie să afle ce ai simțit tu când ai văzut acea reclamă. Cu alte cuvinte Feedback-ul trebuie să fie descriptiv, nu evaluativ!

Efectul de bumerang al feedbackului. A da un sfat, a face o sondare sau a critica un comportament nu

este eficient. Acest lucru poate deveni eficient în cazuri foarte rare, însă ele nu permit individual să afle care este părerea ta despre un anumit lucru. Cu alte cuvinte, dacă te trezești că o să critici atunci când ți s-a cerut doar un feedback, e foarte ușor ca celălalt să se așeze pe poziție conflictuală. Să nu fii mirat atunci, spunându-ți că tu doar i-ai spus adevărul, pentru că nu i-ai spus adevărul!

Finețea feedback-ului stă în a face diferența dintre persoană și acțiune! Paradoxal, confuzia se face foarte des, cu toate că sunt două lucruri total diferite. Prin urmare, feedback-ul trebuie să fie răspuns la un comportament, nu la persoană.

Feedback-coaching

Prof. Chisăliță Valentina-Denisa
Școala Gimnazială Nr.4, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Te rog să fii mai atent! Conturile erau necesare pentru ziua de ieri.
2. Te-aș ruga ca acele conturi să fie gata pentru vineri la ora 14:00, ca să obținem rezultate bune.
3. Dacă ai putea să fii mai atent la vestimentație ar fi pe măsura prestării calitative a muncii tale.
4. John, dacă ai putea să acorzi mai multă atenție stilului tău, cu siguranță vei face o impresie mai bună.
5. Vă rog să acordăm mai multă atenție obținerii performanțelor.
6. Dacă ai vrea am putea să îmbunătățim munca și să atingem performanța.

Feedback-coaching

Prof. Cheran Mirela
Liceul Tehnologic de Turism, Călimănești, Vâlcea

Răspunsuri:

„Ai uitat că pentru întâlnirea de ieri aveam nevoie de aceste conturi. Am o soluție / idee pentru asta. Vrei să o auzi ?”

„Shirley, vineri la ora 14 este ședința de conducere. Dacă ai putea să trimiți conturile de care am nevoie, mai târziu, după- amiază.”

„John, îmi place la tine că ai rezultate bune la muncă, dar, ți- aș sugera să ai un aspect mai îngrijit.”

„John , îți sugerez să ai un aspect mai îngrijit pentru a face o impresie mai bună.”

„Unii dintre voi nu v- ați atins obiectivele de performanță. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire? ”

„Richard, nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Este constructiv

Motivează întreaga echipă

Încurajează , nu numai verifică schimbările care au avut loc în echipă/ clasă

Identifică nevoile și așteptările pentru a construi apoi un plan pentru viitor

Se corectează greșelile

Performanța bună este consolidată

Resurse bibliografice:

Curs „ Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă.”

<https://www.coachingcultureatwork.com/wp-content/uploads/The-Coaching-Feedback-Model.pdf>

Feedback-coaching

Prof. Băiașu Luminița Ileana
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. Pentru întâlnirea de ieri, era bine dacă am fi avut aceste conturi.
2. Shirley, pentru ședința de conducere de vineri, de la ora 14, voi avea nevoie de conturi. Mă bazez pe tine!
3. John, îți apreciez activitatea lucrativă, dar cred că ținuta poate să fie îmbunătățită!
4. John, îți sugerez să-ți îmbunătățești imaginea / stilul vestimentar pentru a câștiga mai multe contracte.
5. Pentru a vă atinge obiectivele de performanță, sunt unele aspecte ale activității voastre care pot fi îmbunătățite.
6. Richard, putem aborda câteva planuri de îmbunătățire, pentru a atinge obiectivele de performanță, dacă dorești!

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului

Este bine programat și așteptat

Se bazează pe observarea directă

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ

Se ocupă de performanțe specifice

Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate.

Resurse bibliografice:

Ana I. García Álvarez și Anastasio Ovejero Bernal. *Măsurarea feedback-ului de muncă în organizații: adaptarea chestionarului sondajului de feedback al locurilor de muncă*, Psicothema, 1998;

Sherry E. Moss, Enzo R. Valenzi, William Taggart. *Te ascunzi de șeful tău? Dezvoltarea unei taxonomii și a unui instrument de evaluare a comportamentelor de gestionare a feedback-ului pentru performanții buni și răi*. *Journal of Management* (2003).

Feedback-coaching

Prof. Bădescu Ruxandra Florentina
Școala Gimnazială "Grigore Mihăescu", Grădinița cu Program Prelungit, Vlădești, Vâlcea

Răspunsuri:

"Sunt sigură că nu ai uitat de acele conturi. Totuși nu ai reușit să le realizezi, te rog frumos să o faci cât mai curând, astăzi, este urgent. Mă bazez pe tine."

„Shirley, te rog, hai să realizăm conturile necesare pentru ședința de vineri, de preferat înainte de ora 14:00. Ținem legătura.”

„John, munca ta este bună în general, dar trebuie să ai grijă și de tine, căci ești un membru de nădejde în echipa noastră.”

„John, deși apreciez stilul tău vestimentar, nonconformist, ar fi indicat ca de mâine să purtăm toți costume. Ar fi bine să ne îmbracăm toți mai formal, pentru a o impresie cât mai bună.”

„În general, s-au atins obiectivele de performanță, dar există printre noi colegi care ar trebui să se implice mai mult.”

„Richard, săptămâna aceasta nu te-ai implicat foarte mult și nu ți-ai atins în totalitate obiectivele de performanță. Mi-as dori să te ajut și împreună să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire.”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Fără feedback, greșelile rămân necorectate, performanța bună nu este consolidată, iar competența clinică este atinsă empiric sau deloc.

Un feedback bun promovează abilitatea de reflecție, care este esențială pentru dezvoltarea expertizei și a învățării pe tot parcursul vieții.

Resurse bibliografice:

Curs „Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă”

Anderson Walter, *Curs practic de încredere în sine*, Editura Curtea Veche, București, 2000

Campbell R, *Educația prin iubire*, Editura Curtea Veche, București, 2001

Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1999

Faber A, Elaine Mazlish, *Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală*, Editura Curtea Veche, București, 2002

Tobias M. J., Steven E. Tobias, Brian S. Friendlander, *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București, 2002

Feedback-coaching

Prof. Costescu Sanda Adriana
Școala: Gimnazială Voineasa, Golești, Jiblea Veche, Vâlcea

Răspunsuri:

Metoda Sandwich de a oferi feedback este formată din trei componente: Laude, Critică și Laude.

Așadar, ea de fapt constă în un feedback constructiv aflat între două părți de laudă. Această metodă are multe beneficii, cum ar fi faptul că ușurează munca celui care dă feedback, deoarece este mai ușor să oferi laude decât să critici.

1. Astăzi este totuși târziu pentru conturi, multumesc, oricum. Mi-ar fi trebuit ieri la întâlnirea cu partenerii însă pe viitor te rog să îți notezi în agendă aceste termene limită sau un reminder pe telefon ar fi și mai util și eficient.

2. Shirley, vineri avem ședința cu conducerea la ora 14 și cum te știu foarte meticuloasă, ordonată și organizată, te rog să nu uiți să listezi conturile pentru prezentare. O să avem un atu în plus dacă ele vor fi gata de prezentare. Mulțumesc, o zi bună!

3. Ce coafură trăznită ai azi. Zici că te-ai bătut cu pernele înainte să ajungi la birou. Super ideea cu tranzacția pe care ai avut-o, dar să te aranjezi un pic data viitoare să fii mult mai credibil!

4. John, ești angajatul lunii pentru performanțele pe care le realizezi, știu că ești preocupat pentru performanță, dar nu trebuie să neglijezi aspectul fizic ce reprezintă prima impresie. Poți azi după amiază să pleci mai devreme să îți faci programare la un salon sau să mergi la mall pt cumpărături.

5. Tocmai au sosit cifrele și targetele lunii anterioare. Sunt unele cifre și rezultate care arată că sunt câțiva angajați care nu au putut atinge și ajunge la obiectivele stabilite. Dar eu sunt convins că împreună cu echipa, cu perseverență, profesionalism și determinare, situația se va îmbunătăți.

6. Richard, ca și șef de departament, constat că săptămâna acesta nu ți-ai atins obiectivele împreună cu echipa și suntem într-o mică întârziere. De aceea aș dori să discutăm luni, la mine în birou, să stabilim niște strategii de îmbunătățire pentru a remedia situația!

Feedback-coaching

Prof. Ionescu Ana – Maria
Școala Gimnazială, sat Valea Mare, Băbeni, Vâlcea

Răspunsuri:

1. „Aveam încredere în tine că ți-ai fi amintit de importanța acestor conturi, în timp util. Data viitoare sper să te organizezi mai bine, astfel încât să ne putem încadra în termenul limită.”

2. „Shirley, știu că ai și alte lucruri bune de făcut. Însă, crezi că ai putea să îmi trimiți conturile pentru ședința de conducere? Aș avea nevoie de ele după amiaza aceasta. Mulțumesc!”

3. „John, știi bine că îți apreciez munca; totuși, crezi că ai putea încerca să fii mai puțin neglijent în ceea ce privește aspectul tău fizic?”

4. „John, știi bine că aspectul fizic este cartea noastră de vizită, mai ales în domeniul nostru de activitate. Ai putea să-ți faci mai mult timp, pentru a remedia și această situație? Consideră că tocmai ai primit o nouă provocare, subiectul fiind chiar tu.”

5. „Analizând cu atenție rezultatele obținute în ultima lună, am observat că unii dintre voi nu ați atins în totalitate obiectivele propuse. Am putea elabora împreună un nou plan de acțiune, adaptat și îmbunătățit, astfel încât să putem îndeplini obiectivele de performanță”.

6. „Richard, am observat că ceva te-a împiedicat să atingi obiectivele de performanță, săptămâna aceasta. Crezi că ai puțin timp la dispoziție, pentru a putea analiza situația împreună? Am convingerea că vom putea elabora câteva planuri de îmbunătățire.”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Creează o atmosferă deschisă, de încredere;

- Canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;
- Crește încrederea și respectul de sine al receptorului;
- Clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;
- Receptorul se simte ajutat.

Beneficiile feedbackului:

- Sporește gradul de participare și crește eficiența;
- Atrage atenția asupra unor dimensiuni importante ale performanței, care până atunci s-ar putea să fi fost neglijate;
- Încurajează atingerea scopului;
- Motivează;
- Identifică oportunități de dezvoltare;
- Aduce reflecție proprie;
- Îmbunătățește comunicarea;
- Îmbunătățește relațiile interumane;
- Știm ce văd ceilalți;
- Încurajează învățarea continuă.

Resurse bibliografice:

<https://www.scribd.com/doc/205676059/Feedback>

Feedback-coaching

Prof. Georgescu Livia
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. „Probabil ai uitat, însă aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Sunt sigură că vom găsi o soluție.”
2. „Shirley, sigur găsim o soluție pentru a face rost de conturi până vineri, ora 2 PM, pentru ședința de conducere”.
3. „Sarcinile tale sunt grozave, însă trebuie să te odihnești mai mult.”
4. „O impresie mai bună ne va ajuta foarte mult la întărirea încrederii partenerilor noștri. Poți lua o mică pauză să te odihnești”.
5. „Trebuie să vă regândiți strategiile pentru a vă îmbunătăți performanțele în atingerea obiectivelor.”
6. „Richard, când ai timp să vorbim despre planurile de îmbunătățire ca să ne atingem obiectivele?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun

- Aliniază obiectivele profesorului și cursantului
- Este bine programat și așteptat
- Se bazează pe observarea directă
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ
- Se ocupă de performanțe specifice

Astfel, un feedback de calitate trebuie să răspundă la trei întrebări esențiale:

(1) Încotro mă îndrept? (Care sunt obiectivele?),

(2) Cum parcurg acest drum? (Ce progrese am făcut pe parcurs pentru a atinge obiectivul?),

(3) Ce voi face în continuare? (Ce acțiuni trebuie să întreprind pentru a obține rezultate mai bune?).

Aceste întrebări sunt congruente cu noțiunile de feed up, feed back și feed forward (clarificarea scopului, răspunsul oferit elevului, modificarea instruirii).

Măsura în care răspunsurile la aceste întrebări servesc la diminuarea discrepanțelor este parțial dependentă de nivelul la care este oferit feedback-ul: centrat pe performanța în sarcină, centrat pe procesul de a înțelege cum se realizează o sarcină (procesul reglator sau metacognitiv), centrat pe persoana în sine (fără legătură cu specificul sarcinii). Așadar, feedback-ul are efecte diferite în funcție de fiecare dintre aceste niveluri.

Resurse bibliografice:

<https://brio.ro/adviser/feedback-ul/info/5>

Feedback-coaching

Prof. Roman Elena- Bianca
Școala Gimnazială Sat Gura Văii, Bujoreni, Vâlcea

Răspunsuri:

1. Ți mulțumesc pentru aceste conturi, dar am avut nevoie de ele ieri după-amiază, am încredere că data viitoare o să fii mult mai atent.

2. Sunt sigură că vei reuși, până la ora 14.00 să fie gata conturile, mă bazez pe tine, astfel încât ședința de conducere să fie bine.

3. John, consideri că munca ta ar fi mai bine apreciată, dacă ai avea avea mai multă grijă de aspectul tău fizic.

4. Ai tot sprijinul meu, sunt convinsă că poți să ai grijă de aspectul tău, pentru a face o impresie mai bună./ Ești un băiat frumos, fetele ți-ar acorda mai multă atenție, dacă și tu ai avea grijă de aspectul tău, am încredere în tine.

5. Apreciez activitatea voastră, consider că trebuie să vă îmbunătățiți, am încredere că putem face asta/ Suntem o echipă putem atinge obiectivele propuse.

6. Apreciez activitatea ta din această săptămână, dar observ că nu ți-ai atins obiectivele de performanță, dar împreună putem lucra pentru a le îmbunătăți.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Avantajele unui feedback bun, presupune pozitivul de final și respectarea unei scheme prealabile propuse: Pozitiv- Negativ- Pozitiv.

Resurse bibliografice: -

Feedback-coaching

Prof. Angheloiu Elena Narcisa
Colegiul Economic, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. „Probabil ai uitat, însă aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Sunt sigură că vom găsi o soluție.”
2. „Shirley, sigur găsim o soluție pentru a face rost de conturi până vineri, ora 2 PM, pentru ședința de conducere”.
3. „Sarcinile tale sunt grozave, însă trebuie să te odihnești mai mult.”
4. „O impresie mai bună ne va ajuta foarte mult la întărirea încrederii partenerilor noștri. Poți lua o mică pauză să te odihnești.”
5. „Trebuie să vă regândiți strategiile pentru a vă îmbunătăți performanțele în atingerea obiectivelor.”
6. „Richard, când ai timp să vorbim despre planurile de îmbunătățire ca să ne atingem obiectivele?”

Feedback-coaching

Prof. Șorlei Elena
Școala Gimnazială Bodești, Bărbătești, Vâlcea

Răspunsuri:

1. Aveam nevoie de aceste conturi ieri.
2. Shirlei, aștept să-mi dai conturile pentru ora 14, vineri.
3. John, am observat că munca ta este bună.
4. Mi-ar plăcea să ai mai multă grijă de aspectul tău.
5. Aștept să depuneți mai mult efort în atingerea obiectivelor.
6. Mi se pare că trebuie să elaborăm câteva planuri de îmbogățire a obiectivelor.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedbackul are un rol important în actul de predare-învățare-evaluare. Obiectivul feedbackului este de a reduce decalajul dintre stadiul actual al elevului și nivelul la care ar trebui să ajungă, dintre achizițiile curente și criteriile de reușită. Profesorul trebuie să îi cunoască foarte bine pe elevi, să știe nivelul de pregătire și la ce stadiu ar trebui să ajungă. Feedbackul servește unor scopuri diverse, deoarece poate oferi indicii care captează atenția unei persoane, o ajută să se concentreze la temă, poate direcționa spre metode specifice realizării sarcinii, poate identifica ceea ce este înțeles greșit și poate motiva elevul să învețe.

Prin feedback, greșelile se pot corecta, elevul poate fi încurajat să lucreze mai mult sau să aprofundeze anumite aspecte, simțindu-se mai încrezător în posibilitățile sale, abilitățile dobândite. El poate fi dat pe mai multe căi: prin procesele afective, prin creșterea efortului depus, a motivației, a angajamentului, prin oferirea de metode cognitive, prin confirmarea înțelegerii conținutului, prin indicarea direcțiilor de abordare, strategiilor care să ducă la înțelegerea conținuturilor.

Feedbackul se adresează și elevilor care au greșit, dar și celor care au nevoie de suport după o primă încercare, celor care nu reușesc să atingă nivelul maxim. Cunoașterea greșelii este esențială pentru a

ajunge la succes.

Un rol important îl are și în evaluarea profesorului, care observând evoluția, greșelile elevilor poate să implementeze o metodă, să abordeze conținuturile altfel.

Feedback-coaching

Prof. Bercea Camelia
GPP Nord 1, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

1. “Conturile sunt bine făcute, dar nu ți-ai amintit că aveam nevoie de ele pentru întâlnirea de ieri; am încredere că data viitoare vei respecta termenul.”
2. “Am foarte multă încredere în ceea ce faci tu, Shirley și mă bazez pe tine să fie conturile pregătite pentru ședința de la ora 14:00.”
3. “John, munca ta este una foarte bună, dar ar trebui să fii puțin mai atent la aspectul tău fizic. Am încredere că vei reuși asta.”
4. “John, faci o impresie bună, dar ar trebui să fii puțin mai atent la aspectul tău fizic. Cred că te-ai simți mult mai bine dacă aspectul tău ar fi unul îngrijit.”
5. “Apreciez activitatea voastră, din păcate unii dintre voi nu vă atingeți obiectivele de performanță. Am încredere că împreună putem face asta.”
6. “Richard, sunt foarte mulțumită de activitatea ta, dar nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Aliniază obiectivele profesorului și cursantului;
- Este bine programat și așteptat;
- Se bazează pe observarea directă;
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil;
- Este formulat într-un limbaj descriptiv;

Feedback-coaching

Prof. Barbu Marcela
Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

Metoda Sandwich de a oferi feedback este formată din trei componente: Laude, Critică și Laude. Așadar, ea de fapt constă în un feedback constructiv aflat între două părți de laudă. Această metodă are multe beneficii, cum ar fi faptul că ușurează munca celui care dă feedback, deoarece este mai ușor să oferi laude decât să critici.

De asemenea, faptul că prezinți o parte negativă între două pozitive, păcălește creierul să accepte mai ușor așa zisa critică.

1. Mulțumesc pentru conturi, dar aveam nevoie de ele pentru întâlnirea de ieri, o să te rog să setezi în google calendar termenele limită, am încredere că o să le faci la timp de acum încolo.
2. Shirley, te rog să nu uiți de conturi pentru 14:00 vineri pentru ședința de conducere mai târziu după amiază, contez pe spiritul tău de organizare!
3. John, faci o treabă foarte bună, dar dacă ai fi puțin mai grijuliu cu aspectul tău, sunt sigur că ai fi și mai câștigat!
4. John, colaboratorii noștri sunt foarte încântați de ideile pe care le ai, din experiență știu că un aspect îngrijit contează și el foarte mult, ce ai zice de o beauty day și o ședință de shopping sâmbătă?
5. Ultimul raport colectează informații foarte precise cu privire la progresul companiei, am remarcat și faptul că unii dintre voi nu au reușit să atingă obiectivele de performanță, contez pe capacitatea de a lucra în echipă pentru a atinge rezultatele scontate și a ne îndeplini cu toții obiectivele.
6. Richard, ești un angajat de bază al companiei, am observat însă că nu ai reușit să atingi obiectivele de performanță săptămâna aceasta, te aștept luni în biroul meu să discutăm despre o strategie de îmbunătățire!

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Oferirea de feedback din partea profesorului contribuie la îmbunătățirea rezultatelor elevilor prin scoaterea în evidență a progreselor și nu a deficiențelor. Având parte de feedback cu privire la progresele sale, un elev are posibilitatea de a face verificări împreună cu profesorul și a de pune întrebări.

Primind feedback referitor la progresul său, un elev va fi capabil să se monitorizeze cu succes, să aibă aspirații mai mari pentru realizările viitoare, mai multă mulțumire de sine și performanțe mai bune în general. Alocând timp pentru a discuta cu elevul și a oferi critici constructive, ajutorul necesar, sugestii și feedback pozitiv, profesorii pot avea un impact pozitiv asupra procesului de învățare.

La nivelul sarcinii de lucru, feedback-ul este eficient dacă este centrat pe informație; la nivelul metodelor utilizate, poate duce la „dezvoltarea strategiilor de învățare”; la nivelul autoreglării, feedback ul poate ajuta elevii să se autoevalueze, să accepte feedbackul și să îl utilizeze în conformitate. În ceea ce privește sinele, feedback-ul este eficient dacă este utilizată lauda ca o componentă necesară recepționării mesajului transmis.

Resurse bibliografice:

<https://ro.warbletoncouncil.org/como-dar-feedback-10370>

<https://www.sucitoruldeminti.ro/atelier-didactic/feedback-ul-in-clasa-de-elevi/>

Feedback-coaching

Prof. Dogaru Nicuța Aura
Colegiul Național de Informatică ”Matei Basarab”, Râmnicu Vâlcea

Răspunsuri:

Conturile necesare pentru întâlnirea de ieri nu au fost gata. Puteai să ceri ajutor! Suntem o echipă!

Aș avea nevoie să lucrezi cu mine. Am nevoie de conturi pentru 14:00, vineri, pentru ședința de

conducere, mai târziu după-amiază.

Înțeleg că nu te poți trezi la timp și că nu mai ai timp să te îmbraci adecvat. Vrei să te sun dimineața pentru câteva zile?

Prima impresie contează în activitatea noastră! Vrei să îți spun care e numele firmei unde îmi curăț costumele?

Vreți să vă spun câteva secrete pe care le aplic eu ca să fiu mai eficient? Așa mi-am îmbunătățit modul de lucru. Poate vi se potrivesc!

Richard, am observat că ai nevoie de ajutor. Acum sunt dispus să te ajut. Poate îmi dai o idee bună de rezolvare a unei probleme pe care o am și eu la un proiect.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedbackul este acordat cu scopul precis de a crea un echilibru în cadrul unei echipe, oferindu-le membrilor echipei un obiectiv comun și o direcție clară pe care aceștia să o urmeze.

Acest instrument poate fi utilizat în sens unilateral, de sus în jos conform organigramei companiei, venind exclusiv din partea unui manager ori a unui coordonator înspre angajați. Totuși, într-o companie care-și prețuiește angajații și expertiza acestora, feedbackul autentic este bilateral și se acordă în anumite contexte și întâlniri programate special în scopul evoluției pozitive a companiei și a angajaților săi.

Într-un astfel de cadru al respectului reciproc, feedbackul va fi bine primit atât de la angajator la angajat și viceversa, cât și de la angajat la angajat.

Feedbackul ar trebui să se acorde cu o anumită regularitate în cadrul unei companii, pentru a fi un instrument util în dezvoltarea tuturor membrilor grupului de lucru. Prin intermediul acestui instrument se realizează:

Motivarea echipei și îmbunătățirea performanței acesteia

Feedbackul constructiv oferit prompt îi face pe angajați să se simtă apreciați prin simplul fapt că munca lor nu trece neobservată. Astfel, ei se vor simți impulsionați să persiste în activitățile care au primit o evaluare pozitivă, dar vor fi și mai deschiși să primească acele recomandări care vizează îmbunătățirea performanței lor.

Monitorizarea evoluției unui proiect

Oferind feedback în mod periodic, în anumite cadre dinainte stabilite, feedbackul nu este resimțit ca un factor de stres, ci devine un instrument firesc și util. Astfel, toți membrii echipei știu la ce să se aștepte și își asumă responsabilitatea pentru partea care le revine dintr-un anumit proiect, având încredere că fiecare dintre colegii lor face același lucru.

Evaluarea dezvoltării profesionale a fiecărui angajat

Prin discuții programate în mod regulat, fiecare angajat sau coleg are ocazia de a se autoevalua și a-și identifica punctele forte, dar și acele competențe la care mai trebuie să lucreze. În plus, acesta este cel mai bun instrument prin care un angajator poate evalua stadiul profesional al fiecărui angajat și noi oportunități de dezvoltare pentru acesta.

Comunicarea reală și ascultarea activă dintre toți membrii echipei

În momentul schimbului de informații din cadrul unei sesiuni de feedback, fie că aceasta are loc între patru ochi sau în grup, membrii echipei au ocazia de a comunica despre munca lor într-un alt context decât pe fugă.

Participanții la o astfel de sesiune de feedback trebuie să fie sinceri și să se asculte cu adevărat unul pe altul. Întrebările de clarificare și de follow-up sunt esențiale pentru ca fiecare membru al echipei să părăsească aceste întâlniri știind că a fost ascultat și a înțeles cu



adevărat, la rândul său, ceea ce i s-a comunicat.

Schimbul de experiență și învățarea continuă

Comunicând în mod constant cu privire la evoluția proiectelor companiei, primind și oferind recomandări în acest sens, învățarea se realizează în mod continuu. Astfel, fiecare angajat are ocazia de a aplica noi idei și instrumente de lucru, pe baza acestor recomandări, învățând de la acei colegi care au dobândit deja acele abilități.

În absența feedbackului și a acestor etape vitale pentru dezvoltarea oricărei companii, performanțele scad, comunicarea din cadrul echipei are de suferit, iar motivația angajaților se pierde treptat, dar sigur.

Feedback constructiv - Acesta se oferă având în vedere binele comun al unei echipe sau al unui proiect, iar în timpul acestor întâlniri se oferă indicii și recomandări pentru obținerea unor rezultate mai bune. Acest tip de feedback ar trebui urmat de o nouă întâlnire pentru reevaluarea situației, pentru a-i oferi aprecierea cuvenită celui care a aplicat cu succes acele recomandări sau pentru a încerca noi variante care să aibă un efect pozitiv.

Feedback pozitiv/apreciativ - Acesta este în egală măsură important precum este și cel constructiv. Chiar dacă totul merge strună, managerul sau colegii ar trebui să acorde timpul necesar pentru a oferi și feedback pozitiv, arătându-și aprecierea față de acțiunile benefice ale unui alt coleg.

Un feedback eficient ar trebui să includă atât latura constructivă, cât și cea pozitivă a feedbackului, pentru a-l motiva pe cel care îl primește, arătându-i apreciere în același timp.

Feedback-coaching

Prof. Zaman Florentina
Liceul Teoretic Costești, Argeș

Răspunsuri:

Toate sunt negative.

1. Ți-am transmis că am nevoie de niște conturi, putem să le facem împreună.
2. Shirley, știi că ai avut mult de lucru, dar sper că la ora 14.00, vineri, la ședința de conducere vom avea conturile necesare.
3. John, aș vrea să încerci să ai mai multă grijă cu imaginea ta, mai ales că muncești foarte mult, cu dăruire și multă promptitudine.
4. John, știi că ești foarte prompt în rezolvarea sarcinilor tale de lucru, că le duci întotdeauna la bun sfârșit, dar am rugămintea să fii mai atent la aspectul tău.
5. Știi că lucrați mult, dar trebuie să ne atingem obiectivele de performanță. Știi că puteți să le atingeți.
6. Richard, știi că ai avut mult de muncă, dar sper că împreună să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire pentru atingerea obiectivelor de performanță pentru săptămana aceasta.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Se remediază erorile de performanță.

Se reduce incertitudinea cu privire la muncă.

Se evită conflictele cu colegii, angajații sau șefii.

Se promovează munca în echipă și eficientizarea muncii.

Se obține o satisfacție mai mare la locul de muncă.

Obținerea unor sentimente de auto-competență la locul de muncă.

Feedback-coaching

Prof. Sofia Vasilescu
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Cred că facem o echipă bună în general, sigur că se mai întâmplă și gafe, așa cum a fost cea de ieri când aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea programată, dar cred ca pot, deși mi-e destul greu să-ți mai acord o șansă!
2. Shirley, știi că mă bazez pe tine și îmi ești de mare ajutor, așa că pregătește-mi conturile pentru ședința de conducere de vineri, mai târziu, după amiază, pe la ora ora 14:00!
3. John, știi că în firma noastră aspectul exterior nu prea contează, tu ești un angajat bun, dar încearcă să fii mai îngrijit și îți garantez că vei promova!
4. John, ești un om deosebit, cu reale calități pentru echipă și cred că ar trebui sa te pui în valoare si în privința aspectului exterior, pentru că vei face, cu siguranță o impresie și mai buna.
5. Rezultatele de până acum sunt promițătoare, avem mari șanse de succes, dar mai sunt obiective de performanță pe care nu le-am îndeplinit, de aceea, cred că ar trebui să ne repliem cu toții, astfel încât minusurile pe care le-am înregistrat în atingerea obiectivelor de performanță să fie eliminate!
6. Richard, întotdeauna te-am apreciat pentru modul în care îți desfășori activitatea, dar cred săptămâna aceasta nu ai fost în cea mai bună formă, deoarece nu ti-ai îndeplinit obiectivele de performanță, cred că ai nevoie de puțin ajutor! Nu vrei să lucrăm împreună pentru a-ți atinge integral aceste obiective?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

1. Realizează o legătură strânsă de tip mentor – discipol, între lider și membrii echipei;
2. Consolidează poziția liderului;
3. Creșterea performanței organizaționale a echipei;
4. Previne derapajele și contribuie la un management eficient al riscurilor;
5. Creează premise unei gestionări eficiente a resurselor;
6. Elimină pierderea de timp și contribuie la realizarea unei comunicări constructive în organizație;
7. Critică fără să rănească, îndreaptă fără să pedepsească, răsplătește fără să-I nedreptățească pe alții, construiește fără să năruie, impune fără să ordone ridică ștacheta fără să se simtă efortul.
8. Încurajează comunicarea, lucrul în echipă, autoevaluarea, spiritul critic, inițiativa și în final performanța;
9. Contribuie la un climat organizațional constructiv, orientat spre performanță, inovare, implicare și succes!

Feedback-coaching

Prof. Telescu Violeta
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

Feed-back-urile de mai sus se încadrează în categoria celor negative. Privind cu atenție cele 6 formulări se pot observa nuanțe ale feed-back-ului negativ.

Reformulări, folosind feed-back coaching:

1. „Pentru întâlnirea de ieri aveam nevoie de conturile despre care te rugasem cu câteva zile mai înainte. Sigur au intervenit probleme serioase care te-au împiedicat să fii punctual pentru că altfel nu îmi pot explica faptul că nu mi le-ai trimis. Sper să putem discuta pentru a putea găsi o soluție pentru situații neprevăzute astfel încât să evităm ceea ce s-a întâmplat.”
2. „Shirley, sunt sigură că pot conta pe tine să mă ajuți până mâine la ora 12,00 la cu conturile ce îmi vor fi necesare la ședința de conducere ce va avea loc la ora 14,00. Mereu faci o treabă bună și sunt sigură că și mâine va fi la fel. Mă poți contacta în caz că întâmpini vreo problemă, știi că îmi place să fiu punctuală la fel cum îți place și ție să fii.”
3. „John, înțeleg că pentru tine ținuta nu este o prioritate însă ar fi extraordinar dacă te-ai preocupa de ea cel puțin la fel de mult ca de realizarea sarcinilor de serviciu. Astfel, la adresa ta nu vor exista decât cuvinte de laudă pe care le meriți cu prisosință pentru aportul tău în cadrul companiei. Dacă te pot ajuta în vreun fel, mi-ar face mare plăcere să îmi spui, putem merge la shopping într-o zi împreună sau la un salon pentru o tunsoare modernă.”
4. „John, apreciez foarte mult modul profesionist în care îți faci job-ul și tuturor ne-ar face mare plăcere să te vedem preocupat și de ținuta ta. Știu că pentru tine asta nu constituie o prioritate însă ar însemna mult dacă ai aduce mici schimbări care să îți pună în valoare aspectul fizic. Poți conta pe mine și pe restul colegilor pentru mici sfaturi și trucuri în caz că nu ești suficient de încrezător în tine ca să faci o schimbare pozitivă.”
5. „Am observat munca tuturor și apreciez că vă străduiți să o faceți cât mai bine însă nu toate obiectivele de performanță au fost atinse. Am putea să discutăm pentru a vedea de ce munca voastră nu se reflectă în performanță și ce puteți face pentru a vă situa la standardele locului de muncă. Fiți siguri că vă voi ajuta pe fiecare în parte dacă îmi veți cere ajutorul.”
6. „Richard, apreciez ce bine te descurci la job-ul acesta, am observat că mereu te străduiești să atingi standardele de performanță. Săptămîna aceasta ceva nu a mers bine, poate ai avut probleme care ți-au distras atenția. Mi-ar face plăcere să discutăm și să vedem cum te pot ajuta să fii la fel de bun ca întotdeauna.”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedback-ul este o parte esențială a abilităților oricărui lider. Managerii de proiect, liderii de echipă, profesorii, antrenorii dezvoltă această abilitate pe parcursul carierei lor. Nu doar oferirea de feedback, ci și primirea acestuia este esențială pentru schimbul eficient de informații în cadrul echipelor și grupurilor.

Oferirea de feed-back pozitiv celorlalți și recunoașterea realizărilor lor poate fi extrem de plină de satisfacții pentru ambele părți.

La modul general, feedback-ul are un impact direct asupra angajamentului și productivității angajaților. Angajații care se simt apreciați pentru munca depusă experimentează mai multă satisfacție la locul de muncă, sunt mai fericiți și au mai puține șanse să renunțe, reducând astfel costurile asociate cu cifra de afaceri. Influențează pozitiv comunicarea, interacțiunea membrilor echipei și rezultatele muncii în echipă în diferite domenii.

Cu timpul, cu cât o persoană primește un feed-back mai pozitiv, cu atât este mai mare convingerea că managerul încearcă să o ajute, crescând probabilitatea ca feed-back-ul negativ să fie acceptat și apreciat.

Avantaje suplimentare pentru a oferi feedback pozitiv celorlalți:

- Evidențiază comportamentele care pot fi repetate și îmbunătățește probabilitatea ca persoanele respective să facă bine în viitor.
- Poate fi oferit în fața altora, astfel încât aceștia să aibă ocazia să învețe din succesul altuia.
- Întărește faptul că îți pasă de dezvoltarea lor și le recunoști munca.
- Îi încurajează pe ceilalți să dorească să facă mai mult pentru tine.

Feedbackul joacă rolul crucial în educație și învățare, ajutând la adoptarea mai rapidă a noilor cunoștințe și evitarea greșelilor repetitive. Feedback-ul poate îmbunătăți încrederea, conștiința de sine și entuziasmul elevului pentru învățare.

Pentru a aduce beneficii, feedback-ul trebuie să fie:

- Constructiv: Pe lângă evidențierea punctelor tari și a punctelor slabe ale unei anumite lucrări/test, ar trebui să stabilească modalități prin care elevul poate îmbunătăți munca. Pe elevi îi încurajează să se gândească critic la munca lor și să reflecteze la ceea ce trebuie să facă pentru a o îmbunătăți, îi ajută să-și vadă învățarea în moduri noi și să obțină o satisfacție sporită din aceasta, ajută la promovarea dialogului între profesor și elev.
- La timp: trebuie oferit feedback în timp ce lucrarea evaluată este încă proaspătă în mintea unui elev, înainte ca acesta să treacă la sarcinile ulterioare.
- Semnificativ: trebuie să vizeze nevoile individuale, să fie legat de criteriile de evaluare specifice și să fie primit de elev la timp pentru a beneficia de munca ulterioară.

Feedback-ul eficient:

- îi îndrumă pe elevi să se adapteze și să își adapteze strategiile de învățare;
- îndrumă profesorii să se adapteze și să adapteze predarea pentru a satisface nevoile de învățare ale elevilor
- îi îndrumă pe elevi să devină independenți și autoreflexanți și să critice mai bine propriile lor lucrări
- stimulează reflecția, interacțiunea și dialogul despre îmbunătățirea învățării este constructiv.

Resurse bibliografice:

<https://profs.info.uaic.ro/~nicky/cursuri/Curs%20V.pdf>

<https://www.marian-rujoiu.ro/tipuri-de-feedback-si-cum-se-da-feedback/>

Feedback-coaching

Prof. Stănculescu Magdalena
Școala Gimnazială Prof. Univ.Dr. Ion Stoia, Căldăraru, Argeș

Răspunsuri:

1. Ieri, ți-am transmis că aveam nevoie de conturile necesare întâlnirii, dar tu ai uitat.
2. Shirley, te rog frumos să nu mă uiți, mai târziu după-amiază, cu acele conturi necesare vineri la ora 14, pentru ședința de conducere.
3. John, activitatea ta este în general bună, deci și aspectul fizic să fie pe măsură.
4. John, o impresie mai bună este influențată și de aspectul fizic, de aceea te rog să ai grijă și de acest lucru.
5. Obiectivele de performanță trebuiesc atinse de toți, însă unii nu reușesc să ajungă la ele, de aceea propun să ne îmbunătățim cu toții activitatea.

6. Richard, deoarece în această săptămână nu ai reușit să-ți atingi obiectivele de performanță, propun să stabilim împreună un plan pe care să-l aplicăm și astfel să ajungem la rezultatele dorite.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Un feedback bun îi face pe angajați să se simtă apreciați prin simplul fapt că munca lor nu trece neobservată. Astfel, ei se vor simți impulsionați să persiste în activitățile care au primit o evaluare pozitivă, dar vor fi și mai deschiși să primească acele recomandări care vizează îmbunătățirea performanței lor.

Deci, un feedback bun:

- creează o atmosferă deschisă, de încredere;
- canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;
- crește încrederea și respectul de sine al receptorului;
- clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;
- sporește gradul de participare și crește eficiența;
- atrage atenția asupra unor dimensiuni importante ale performanței, care până atunci s-ar putea să fi fost neglijate;
- încurajează atingerea scopului și motivează;
- identifică oportunități de dezvoltare;
- îmbunătățește atât comunicarea cât și relațiile interumane;
- încurajează învățarea continuă.

Resurse bibliografice:

Managementul conflictului, Modul VI, Curs avizat MEN cu nr. 1167/DGISSEP/04.03.2021 Inteligența emoțională și coachingul în sala de clasă

Feedback-coaching

Prof. Popescu Ramona-Ionela
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Trebuia să-mi pregătești pentru întâlnirea de ieri, conturile. Ai uitat? Aș fi bucuroasă dacă ai fi mai atent săptămâna viitoare!
2. Shirley, să nu uiți că vineri, la ora 14, la ședință am nevoie de conturi, te rog! Ai grijă să le pregătești.
3. John, îți îndeplinești sarcinile cu competență, dar ai grijă că arăți de parcă tocmai ai ieșit din pat. Te rog să fii mai atent la acest aspect.
4. John, suntem mulțumiți de modul în care îți desfășori activitatea, însă aspectul tău lasă de dorit. Te rog să fii mai atent la acest aspect.
5. Obiectivele din această săptămână nu au fost îndeplinite deoarece unii dintre voi nu ați muncit suficient. Aveți nevoie de ajutor pentru a atinge obiectivele stabilite?
6. Richard, în această săptămână nu ți-ai atins obiectivele? Ai probleme, vrei să discutăm despre asta, ai nevoie de ajutor?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asuma Este bine programat și așteptat.

Aliniază obiectivele profesorului și cursantului.

Se ocupă de performanțe specifice.

Se bazează pe observarea directă.

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ.

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil.

Feedback-coaching

Prof.înv. primar- Perniu Mariana
Școala Gimnazială Prof. Univ.Dr. Ion Stoia, Căldăraru, Argeș

Răspunsuri:

1. Ieri, ți-am transmis că aveam nevoie de conturile necesare întâlnirii, dar tu ai uitat.
2. Shirley, te rog frumos să nu mă uiți, mai târziu după-amiază,cu acele conturi necesare vineri la ora 14 pentru ședința de conducere.
3. John, activitatea ta este în general bună, deci și aspectul fizic să fie pe măsură.
4. John, o impresie mai bună este influențată și de aspectul fizic, de aceea te rog să ai grijă și de acest lucru.
5. Obiectivele de performanță trebuiesc atinse de toți, însă unii nu reușesc să ajungă la ele, de aceea propun să ne îmbunătățim cu toții activitatea.
6. Richard, deoarece în această săptămână nu ai reușit să-ți atingi obiectivele de performanță, propun să stabilim împreună un plan pe care să-l aplicăm și astfel să ajungem la rezultatele dorite.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Un feedback bun îi face pe angajați să se simtă apreciați prin simplul fapt că munca lor nu trece neobservată. Astfel, ei se vor simți impulsionați să persiste în activitățile care au primit o evaluare pozitivă, dar vor fi și mai deschiși să primească acele recomandări care vizează îmbunătățirea performanței lor.

Deci, un feedback bun:

- creează o atmosferă deschisă, de încredere;
- canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;
- crește încrederea și respectul de sine al receptorului;
- clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;
- sporește gradul de participare și crește eficiența;
- atrage atenția asupra unor dimensiuni importante ale performanței, care până atunci s-ar putea să fi fost neglijate;
- încurajează atingerea scopului și motivează;
- identifică oportunități de dezvoltare;
- îmbunătățește atât comunicarea cât și relațiile interumane;
- încurajează învățarea continuă.

Resurse bibliografice:

Managementul conflictului, Modul VI, Curs avizat MEN cu nr. 1167/DGISSEP/04.03.2021 Inteligența

emoțională și coachingul în sala de clasă

Feedback-coaching

Prof. Nicolae Gherghina
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Te rugasem să aduci la întâlnirea de ieri, conturile, sper că o să rezolvi astăzi problema. Mulțumesc frumos!
2. Pentru ședința de vineri, de la ora 14.00, Shirley, am nevoie de conturi, dar aș vrea să le pregătești de astăzi.
3. John deși faci o treabă bună, te rog să ții seama și de imaginea ta.
4. Pentru a face o impresie bună, John, trebuie să ai grijă și de modul cum te prezinți.
5. Pentru ca echipa să poată atinge obiectivele de performanță, aș dori să îmi cereți ajutorul, pentru a realiza ce ne-am propus.
6. Richard, aș dori să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire, pentru a-ți atinge obiectivele de performanță săptămâna aceasta.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Se ocupă de performanțe specific
- Se bazează pe observarea directă
- Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ
- Este bine programat și așteptat
- Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate.

Feedback-coaching

Prof. Nicolae Gheorghe
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Te rugasem să aduci la întâlnirea de ieri, conturile, sper că o să rezolvi astăzi problema. Mulțumesc frumos!
2. Pentru ședința de vineri, de la ora 14.00, Shirley, am nevoie de conturi, dar aș vrea să le pregătești de astăzi.
3. John deși faci o treabă bună, te rog să ții seama și de imaginea ta.
4. Pentru a face o impresie bună, John, trebuie să ai grijă și de modul cum te prezinți.
5. Pentru ca echipa să poată atinge obiectivele de performanță, aș dori să îmi cereți ajutorul, pentru a realiza ce ne-am propus.
6. Richard, aș dori să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire, pentru a-ți atinge obiectivele de

performanță săptămâna aceasta.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- Se ocupă de performanțe specific
- Se bazează pe observarea direct
- Este formulat într-un limbaj descriptive, neevaluativ
- Este bine programat și așteptat
- Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate.

Feedback-coaching

Prof. înv. primar- Anghel Augustina
Școala Gimnazială Nr 1 Costești, Argeș

Răspunsuri:

- 1.Hai să facem împreună conturile care ar fi trebuit finalizate pentru întâlnirea de ieri. Pe viitor să ceri ajutorul atunci când ai nevoie, pentru a putea realiza totul la timp. Te vom ajuta!
- 2.Shirley, te rog să mă asculți și să mă ajuți pentru a-mi rezolva problema deoarece termenul pentru predarea conturilor este vineri, ora 14.00, mai târziu, după-amiază.
- 3.John, ești un angajat bun și îmi dau seama că îți este greu să te trezești dimineața. Ai vrea să te sun câteva dimineți pentru a te putea obișnui cu trezitul la timp?
- 4.John, prima impresie în ceea ce privește aspectul exterior contează întotdeauna. Te pot ajuta cu adresa unei curățătoarii de haine care lucrează foarte bine?
- 5.Am câteva secrete pentru a-mi atinge obiectivele de performanță și vi le pot împărtăși și vouă. Haideți să lucrăm împreună pentru ca, pe viitor, să nu se mai întâmple să nu vă atingeți aceste obiective.
- 6.Richard, am observat că ai întâmpinat dificultăți în atingerea obiectivelor de performanță din această săptămână. Sunt dispusă să te ajut și să realizăm împreună câteva planuri de îmbunătățire a performanțelor.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- cel care primește feedbackul se simte ajutat
- crește încrederea și respectul de sine al receptorului
- eforturile receptorului sunt canalizate către perfecționare
- crează o atmosferă de încredere, deschisă
- motivează
- încurajează atingerea scopurilor
- dimensiunile performanței capătă aspecte noi, ce până atunci poate nu au fost privite cu mare atenție
- încurajează învățarea continuă
- îmbunătățește comunicarea
- îmbunătățește relațiile interumane

Feedback-coaching

Prof. Nicolae Florentina Gabriela
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Ți-am comunicat în cursul zilei de ieri că aveam nevoie de aceste conturi bancare, dar, probabil ai uitat.
2. Shirley, te rog să nu uiți să pregătești conturile de care am nevoie pentru ședința de conducere de mai târziu. Mulțumesc!
3. John, tu știi că apreciez eforturile pe care le depui zilnic la serviciu, însă ți-aș fi profund recunoscătoare dacă ai fi puțin mai atent și în ceea ce privește aspectul.
4. John, cunoști cât este de importantă prima impresie pe care le-o facem colaboratorilor, așa că aș aprecia dacă ai fi mai grijuliu și în această privință.
5. Eu știu că munciți din greu, însă nu toate rezultatele sunt pe măsura așteptărilor, așa că propun o abordare diferită în sensul unei colaborări și a unui sprijin reciproc mai intense.
6. Richard, eforturile pe care le-ai depus pe parcursul acestei săptămâni sunt impresionante, însă cred că te-aș putea ajuta să elaborezi o strategie diferită pentru a-ți atinge toate obiectivele propuse.

II. Precizați avantajele unui feedback bun:

- Motivează persoanele care beneficiază de acest tip de feed-back
- Consolidează relațiile dintre furnizorul și beneficiarul de feed-back
- Creează o atmosferă deschisă, de încredere
- Crește încrederea și respectul de sine al receptorului
- Clarifică situația curentă și pașii pe care beneficiarul îi are de făcut ulterior
- Canalizează eforturile receptorului pe perfecționare

Resurse bibliografice:

www.scribd.com

Feedback-coaching

Prof. Istrate Gabriela:
Școala Gimnazială “Prof. Emil Negoită”, Miroși, Argeș

Răspunsuri:

Ce s-a întâmplat cu tine? Aveam nevoie să-mi dai aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Am reușit să fac rost de ele, însă ar trebui să fii mai responsabil, știu că poți fi responsabil. Notează-ți prioritățile într-o agendă!

Shirley, te rog, dacă se poate, trimite-mi conturile astăzi, întrucât vreau să le verific înainte de a le

prezenta vineri!

John, știi că munca ta este bună în general, dar te rog să nu-ți neglijezi aspectul fizic! John, pentru a face o impresie mai bună ar fi bine să iei în considerare și aspectul tău.

Pentru atingerea obiectivelor de performanță, trebuie să găsești un echilibru între resursele necesare și căile proprii de acțiune. Cu siguranță veți descoperi talente și aptitudini interioare multiple ce vă vor ajuta să progresați.

Richard, consider că o scurtă vacanță ar fi benefică pentru tine, după care îți poți continua activitatea cu succes.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

A oferi feedback înseamnă a descrie altei persoane comportamentul, acțiunile și rezultatele sale. Avantajele unui feedback bun:

Creează o atmosferă deschisă, de încredere;

Canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;

Crește încrederea și respectul de sine al receptorului;

Clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut.

Feedback înseamnă a oferi celorlalți un răspuns eficient pentru a le comunica exact ceea ce ne deranjează, în ce mod ne afectează sau ce dorim să facă ceilalți. Trebuie să facem acest lucru fără a leza cealaltă persoană, a minimaliza apărarea, ci a-i face pe ceilalți să înțeleagă că doar comportamentul ne deranjează sau ne place, nu persoana.

Feedback-ul trebuie să fie o reacție la un comportament, mai exact, ceea ce ai simțit TU în momentul în care ai interacționat cu fenomenul!

Feedback-coaching

Prof. Cernătescu Miluța
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Ai uitat că aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Te rog, să fii mai atent pentru următoarea întâlnire.
2. Shirley, te rog să nu uiți, că vineri după-amiază, la ora 14:00, la ședința de conducere, am nevoie de conturi. Ai grijă să fie totul în ordine.
3. John, îți îndeplinești sarcinile de serviciu, dar nu te preocupă aspectul tău. Te rog să ai în vedere acest lucru.
4. John, în munca ta, imaginea este importantă, de aceea te-aș ruga să lucrezi la acest aspect.
5. Echipa nu și-a atins obiectivele de performanță, deoarece nu toți membrii s-au implicat suficient. Aveți nevoie de ajutor pentru realizarea obiectivelor?
6. Richard, în această săptămână, nu ai reușit să-ți atingi obiectivele de performanță? Putem discuta despre ce dificultăți ai întâmpinat și să găsim soluții de îmbunătățire?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Principiile unui feedback bun

- Aliniază obiectivele profesorului și cursantului

- Este bine programat și așteptat
- Se bazează pe observarea directă
- Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ
- Se ocupă de performanțe specifice
- Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate

Feedback-coaching

Prof. Deonise Corina
Liceul Tehnologic Nr.1 Mărăcineni, Argeș

Răspunsuri:

1. Ce s-a întâmplat de-ai uitat de conturile pe care trebuia să mi le pregătești pentru întâlnirea de ieri? Te rog să fii mai atent pe viitor!
2. Shirley, am rugămintea ca vineri, la ora 14.00, să-mi pregătești conturile la/pentru ședință. Am mare nevoie de ele!
3. John, pe lângă competență în îndeplinirea sarcinilor de serviciu, trebuie să ai și-o anumită prestață. Te rog să mai lucrezi și la acest aspect!
4. John, asupra modului cum îți desfășori activitatea nu avem nimic de obiectat, însă ar trebui să te preocupe și aspectul fizic. Te rog să ai în vedere și acest aspect!
5. Dragilor, pentru a atinge obiectivele de performanță, unii din voi ar trebui să se implice mai mult? Nu toți ați avut același ritm de muncă în atingerea acestora. Se poate să oferim mai mult?!
6. Dragă Richard, se pare că în această săptămână nu ți-ai atins obiectivele. Vrei să discutăm despre asta? Am putea găsi împreună un remediu?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

- ✓ Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului
- ✓ Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ
- ✓ Este bine programat și așteptat
- ✓ Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil
- ✓ Se bazează pe observarea directă
- ✓ Se ocupă de performanțe specifice
- ✓ Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni, decât de intenții sau interpretări asumate.

Feedback-coaching

Prof. Dorobanțu Mariana
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

Ai uitat de conturile pe care trebuia să mi le pregătești pentru întâlnirea de ieri. Te rog să fii mai atent

săptămâna viitoare.

Shirley, te rog să nu uiți că vineri, la ora 14, la ședință am nevoie de conturi. Ai grijă să le pregătești.

John, îți îndeplinești sarcinile cu competență, dar imaginea ta lasă de dorit. Te rog să fii mai atent la acest aspect.

John, suntem mulțumiți de modul în care îți desfășori activitatea, însă aspectul tău lasă de dorit. Te rog să fii mai atent la acest aspect.

Echipa nu și-a atins obiectivele în această săptămână deoarece unii dintre voi nu ați muncit suficient. Aveți nevoie de ajutor pentru a atinge obiectivele stabilite?

Richard, în această săptămână nu ți-ai atins obiectivele? Ai probleme, vrei să discutăm despre asta?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Se ocupă de performanțe specific

Se bazează pe observarea direct

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ

Este bine programat și așteptat

Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil

Se coupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate.

Feedback-coaching

Prof. Dumitrescu Elena
Școala Gimnazială Nr.1 Recea, Argeș

1. Aveam nevoie de de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri, însă m-am descurcat. Știu că poți fi responsabil, trebuie doar să te concentrezi și să-ți scrii pe un carnețel prioritățile. Astfel îți vei respecta onorabil îndatoririle.

2. Shirley, dacă poți, te rog să-mi trimiți conturile, deoarece am mare nevoie de ele.

3. John, tot ceea ce faci la muncă este cât se poate de bine, dar în viață este important să ne rezervăm puțin timp și pentru imaginea noastră.

4. Încearcă să acorzi mai multă importanță și pentru propria persoană, astfel, alături de rezultatele tale, oamenii din jur te vor remarca precum un tot unitar.

5. Stimați angajați, pentru succesul deplin pe drumul către performanță, ar fi bine să existe un echilibru între găsirea căilor de acțiune proprii și a resurselor necesare pentru atingerea unui obiectiv, conducându-vă totodată spre descoperirea de talente și aptitudini interioare multiple, care vă vor sprijini, în final, în dezvoltare și evoluție.

6. Richard, ce s-a întâmplat cu tine săptămâna aceasta? Dacă ai anumite probleme personale, îți pot da câteva zile libere să le rezolvi. După aceea, te poți gândi la obiectivele de performanță și apoi să-ți faci câteva planuri de continuare a activității, așa cum ai procedat întotdeauna.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedback-ul se adresează comportamentului, nu persoanei.

Un feedback bun:

•Creează o atmosferă deschisă, de încredere;

- Canalizează eforturile subiectului pe perfecționare;
- Crește încrederea și respectul de sine al subiectului;
- Clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;
- Subiectul se simte ajutat.

Feedback-ul este pozitiv atunci când anunți o persoană că este pe drumul cel bun, că a înțeles task-ul; Feedbackul este o reacție care are rolul de a menține stabilitatea și echilibrul. El trebuie să fie mai ales un răspuns la o anumită cauză. Feedbackul nu trebuie să fie o reacție la ceea ce a declanșat cauza, ci, mai degrabă, o reacție la efect.

Atunci când oferim un feedback, acesta trebuie gândit ca un răspuns care să comunice eficient și foarte exact ce ne deranjează, în ce mod ne afectează sau care anume sunt așteptările noastre de la o persoană. Feedbackul nu trebuie formulat astfel încât să lezeze o persoană. Cel care primește feedback trebuie să înțeleagă clar care anume sunt nemulțumirile legate de el. De asemenea, persoana care primește feedback trebuie să înțeleagă faptul că cel care deranjează este comportamentul afișat, și nu persoana lui.

Mai exact, feedback-ul trebuie să fie o reacție la un comportament, la ce a experimentat o persoană când a intrat în contact cu un anumit fenomen. Feedback-ul nu trebuie să fie un sfat, o sondare psihologică, o critică sau o laudă.

Cele mai constructive și mai productive echipe sunt cele în care oamenii comunică eficient și primesc feedback permanent. Orice angajat își dorește să știe cum performează și cum este văzută munca prestată de el, de către șefi, clienți sau colegi. Comunicarea organizațională este, așadar, foarte importantă atunci când vrem să menținem un echilibru în echipă.

Feedback-ul primit la timp poate fi o motivație în plus pentru un angajat care, de exemplu, trece printr-o perioadă mai grea la locul de muncă. S-ar putea spune că o motivație destul de mare ar fi niște bani în plus la salariu. Este adevărat și acest lucru, însă atmosfera de la locul de muncă este și ea foarte importantă. Iar în această ecuație, un feedback constructiv și eficient, primit la timp, face de multe ori diferența.

Astfel, motivarea angajaților este un element cheie atunci când vrem să le menținem sau să le îmbunătățim performanțele. În plus, spre deosebire de team building-uri, prime sau beneficii, este un mod lipsit de costuri, perfect pentru a ne loializa angajații, dacă învățăm cum să transmitem eficient mesajul nostru.

Cel mai bun tip de feedback este feedback-ul corecțional. Prin acesta primești informații despre ce este greșit, dar și cum să corectezi, cum să faci să fie bine. Acest tip de feedback se obține doar de la un mentor, coach sau profesor. Uneori poți primi acest feedback automat, dacă folosești materialele de învățare potrivite. De exemplu, să compari rezolvarea ta cu exemplul de rezolvare corectă sau să folosești flash cards.

Misiunea esențială a profesorului ar trebui să fie oferirea de feedback corecțional, pe care doar el o poate face adecvat. Profesorul este pus la catedră pentru a ghida elevii și studenții în învățare, pentru a le spune când ceva nu este bine și mai ales pentru a le spune cum este bine și ce trebuie să facă pentru a se corecta.

De multe ori evaluarea este mai mult centrată pe a da note și calificative, decât pe a oferi feedback informațional și corecțional. De asemenea, feedback-ul are efecte negative când evaluează persoana, cum ar fi „Ești deștept.”, „Ești leneș.”. Pentru a fi util feedback-ul trebuie să fie un sprijin pentru învățare.

Este important ca feedback-ul să fie oferit imediat. Un feedback mai rapid permite o mai rapidă recunoaștere a greșelilor.

Indiferent dacă vorbim despre învățarea care are loc în școală, sau despre programele de formare ale

adulților, feedback-ul este la fel de important. Feedback ul imediat privind performanța este esențial pentru a atinge nivelul de expert. În lipsa feedback-ului intervine stagnarea, ceea ce înseamnă că putem folosi ceea ce am învățat, dar nu devenim mai buni.

În oferirea feedback-ului trebuie să ținem cont și de faptul că atunci când le spunem subiecților că ceea ce au făcut este greșit, acest lucru poate părea o critică. Nimănui nu îi place să fie criticat și frica de feedback/ rezultat este de cele mai multe ori teama de a fi criticat. În astfel de situații există riscul ca feedback-ul să nu fie luat în considerare sau să fie ignorat, mai mult sau mai puțin conștient.

Este nevoie de multă grijă în formularea feedback-ului pentru ca acesta să fie constructiv, util și să ghideze învățarea. Dar pentru un profesor, feedback-ul este o parte importantă a misiunii sale de a ajuta elevii să învețe eficient.

Feedback-coaching

Prof. Gheorghe Georgeta
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

Bună, am observat că nu ți-ai amintit că aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Acum nu mai are importanță, dar aș dori să fii puțin mai atentă la termenele temelor.

Shirley, dacă poți, ar fi bine să transmiți conturile până vineri la ora 14.00, deoarece avem o ședință importantă.

John, am observat că munca ta este foarte eficientă și bună, ar fi bine dacă ai avea grijă mai mult și de aspectul tău deoarece are o importanță deosebită în perceperea ta de către ceilalți.

John, ești un om deosebit, iar aspectul are un rol important în perceperea imaginii tale în societate.

În activitatea voastră ar trebui să acordați o mai mare importanță obiectivelor pe care doriți să le atingeți, pentru că performanța se obține doar prin muncă.

Richard, ar fi bine dacă am lucra împreună la unele planuri de îmbunătățire, în felul acesta vom reuși să lucrăm cu toții eficient și ne vom îndeplini sarcinile de lucru. Ce zici, e în regulă?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Feedbackul bun promovează abilitatea de reflecție, care este esențială pentru dezvoltarea expertizei și învățării pe tot parcursul procesului de învățare.

Un feedback bun:

- sporește gradul de participare și crește eficiența;
- încurajează atingerea scopului;
- motivează;
- identifică oportunități de dezvoltare;
- îmbunătățești comunicarea și relațiile interumane;
- încurajează învățarea continuă;
- creează o atmosferă deschisă, de încredere;
- canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;
- clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut;
- receptorul se simte ajutat.

Feedback-coaching

Prof. Ilie Niculina
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Marian, știu că ai fost ocupat în ultima perioadă, dar aș dori să te uiți puțin, nu ai creat conturile de care aveam nevoie pentru întâlnirea de ieri și poate reușim să le creem astăzi împreună.
2. Shirley, știu cât de mult ai de lucru la proiectul tău din acest motiv, te rog să-mi scuzi insistența, dar poate mă ajuți puțin la crearea conturilor pentru ședința de conducere de vineri, la ora 14, dacă bineînțeles ai puțin timp disponibil zilele acestea.
3. John, nu mă pot obișnui cu noul tău look, îmi pari mai degrabă obosit, eu apreciez foarte mult efortul depus de tine până acum și mai ales rezultatele tale, dar haide să conștientizăm împreună importanța examenelor care urmează și să ne ajutăm reciproc! Oricum te felicit pentru munca depusă și sunt convinsă ca ai să reușești!
4. John, ești tot timpul preocupat de fotbal și mai ales de antrenamentele din sală și mai puțin de celelalte aspecte care poate nu par așa de importante pentru tine cum ar fi ținuta zilnică și aspectul exterior. Eu cred că este important să faci și o impresie bună atunci când ești într-un grup sau în comunitate în general, pentru a-ți crește stima de sine și a lăsa o impresie bună!
5. Apreciez foarte mult stăruința voastră, dar nu toți vă atingeți obiectivele de performanță, de aceea aș vrea să vă străduiți mai mult deoarece sunt convinsă că puteți. Putem încerca împreună să lucrăm în echipă pentru a vedea ce probleme identificăm și să găsim soluțiile cele mai bune de rezolvare.
6. Richard, am observat că deși te-ai străduit, nu ai reușit să-ți îmbunătățești nota la matematică săptămâna aceasta. Am văzut că, Maria colega ta, a obținut o nota foarte mare și este de acord să te ajute și pe tine astăzi după ore, la sala de lectură.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Avantaje

- încurajarea elevilor în realizarea unui feedback constructiv care să îmbunătățească performanțele lucrului în echipă prin descoperirea de probleme dar și rezolvarea acestora.
- utilizarea cu regularitate a unui feedback bun în cazul elevilor conduce la o învățare eficientă nu numai la nivel de conținut ci și la nivelul metodelor și tehnicilor de predare.
- feedback-ul bun poate ajuta elevii să se autoevalueze, să accepte feedbackul și să-l utilizeze atât ca proces dar și ca rezultat.

Feedback-coaching

Prof. Ion-Soare Alexandra
Liceul Teoretic Costești, Argeș

I. Încadrați și transformați feedback-urile de mai jos, în feedback-coaching

1. "Prostule! Nu-ți amintești că aveam nevoie de aceste conturi pentru întâlnirea de ieri? "

✓ Am constatat că nu mi-ai trimis conturile pentru întâlnirea de ieri

2. „Shirley, am nevoie de conturi pentru 14:00 vineri pentru ședința de conducere mai târziu după amiază.”

3. „John, întotdeauna arăți de parcă tocmai ai ieșit din pat, dar munca ta este bună în general.”

✓ John apreciez mult faptul că lucrezi eficient și respecti termenele limită. Îți sugerez să fii puțin mai atent și la aspectul tău fizic, având în vedere că lucrezi in front-office.

4. „John, aș vrea să ai mai multă grijă cu aspectul tău pentru a face o impresie mai bună.”

5. „Unii dintre voi nu vă atingeți obiectivele de performanță. Trebuie să vă îmbunătățiți.”

✓ Am constatat că X și Y nu și-au atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Aș vrea să discutăm puțin despre asta și să ne gândim la niște soluții.

„Richard, nu ți-ai atins obiectivele de performanță săptămâna aceasta. Putem vorbi despre asta și să elaborăm câteva planuri de îmbunătățire?”

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

În primul rând, un feedback bun crește performanța, arătând mai clar care sunt așteptările. De asemenea, feedbackul eficient contribuie la creșterea stimei de sine a angajaților și la creșterea lor profesională dar și personală. În plus, se crează o mai bună fidelizare a angajaților.

Feedback-coaching

Prof. Ionică Mihaela Delia
Clubul Copiilor Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Ți-am transmis ieri că aveam nevoie de niște conturi necesare întâlnirii, dar tu probabil ai uitat.

2. Shirley, te rog nu mă uita cu acele conturi deoarece am neapărată nevoie la ședința de vineri, ora 14:00.

3. John, faci o treabă excelentă la serviciu, însă îmi doresc ca și aspectul tău să fie unul pe măsură.

4. De fel prima impresie contează destul de mult așa că, John mi-aș dori să nu dezamăgim cu acest lucru.

5. Deși munciți destul de mult, nu toate rezultatele sunt multumitoare așa că propun să ne ajutăm mai mult între noi.

6. Richard, știi că ai fost ocupat în această perioadă, dar hai să vedem cu ce te pot ajuta.

Feedback bun :

1. Creează atmosferă deschisă

2. Canalizează eforturile receptorului de perfecționare

3. Sporește gradul de participare și crește eficiența

4. Identifică oportunități de dezvoltare

5. Încurajează învățarea continuă

Feedback-coaching

Prof. înv. primar- Irimia Daniela Elisabeta
Școala Gimnazială Nr.1 Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Să definim problema: conturile necesare pentru întâlnirea de ieri nu au fost gata. Să le refacem astăzi! Data viitoare să ceri ajutor înainte de termenul limită! Suntem aici!
2. Te rog, ascultă-mă și apoi lucrează cu mine pentru a-mi rezolva problema. Am nevoie de conturi pentru 14:00, vineri, pentru ședința de conducere, mai târziu după-amiază.
3. Înțeleg că nu te poți trezi la timp, ca să îmbraci costumul de lucru. Ai vrea să te sun dimineața, câteva zile, până când îți formezi un automatism?
4. Părerea mea este că prima impresie contează în activitatea noastră! Vrei să îți spun care e numele firmei unde îmi curăț costumele?
5. Vreți să vă spun câteva secrete pe care le aplic eu ca să fiu mai eficient? Așa mi-am îmbunătățit modul de lucru. Poate vă inspiră!
6. Richard, am observat că ai nevoie de ajutor. Acum sunt dispus să te ajut. Poate îmi dai o idee bună de rezolvare a unei probleme pe care o am și eu la un proiect.

Precizați avantajele unui feedback bun.

Conținutul feedbackului – un feedback constructiv este foarte specific și axat pe problema în sine și cum poate fi aceasta rezolvată, și nicidecum pe calitățile sau defectele subiectului. Un feedback constructiv se va concentra pe ceea ce poate fi observat obiectiv, nu pe speculații. Un feedback de efect va conține sfaturi despre cum poate fi îmbunătățită calitatea muncii;

Cum transmitem feedbackul – pentru ca un feedback să fie constructiv, acesta nu trebuie să provoace rezistența din partea subiectului și nici să rănească sentimentele celui care primește feedback. Încearcă să nu îi provoci persoanei din fața ta o stare de repulsie, nu îi atrage atenția și asupra celor mai mici detalii pe care le face greșit și nici nu îl lasă cum impresia că eșuează.

Promptitudinea cu care oferim un feedback este și ea esențială. Este greșit să așteptăm până la o revizuire anuală sau chiar semi-anuală de performanța pentru a oferi un feedback angajaților. Acest lucru îi va frustra și va reduce impactul feedbackului.

Cum menționăm și mai sus, feedbackul trebuie să fie foarte specific. Numai așa va înțelege angajatul ce trebuie să schimbe în comportamentul sau atitudinea lui pentru a-și îmbunătăți performanțele. Explică „de ce“, dar mai ales „cum“. Așa vei transforma feedbackul într-un comentariu relevant pentru angajații tăi.

Feedbackul trebuie pus în perspectivă. Mai exact, angajatul trebuie să știe care sunt consecințele în cazul în care comportamentul lui nu se schimbă. Nu uita însă că tonul nu trebuie să fie amenințător.

Este important ca feedback-ul să fie oferit imediat. Un feedback mai rapid permite o mai rapidă recunoaștere a greșelilor.

Fie că vorbim despre învățarea care are loc în școală, sau despre programele de formare ale adulților, feedback-ul este la fel de important. În studiile despre practica deliberată, Anders Ericsson a constatat că feedback-ul imediat privind performanța este esențial pentru a atinge nivelul de expert. În lipsa

feedback-ului intervine stagnarea, ceea ce înseamnă că poți folosi ceea ce ai învățat, dar nu devii mai bun.

În oferirea feedback-ului trebuie să ținem cont și de faptul că atunci când le spunem cursanților că ceea ce au făcut este greșit acest lucru poate părea o critică. Nimănui nu îi place să fie criticat și frica de feedback/ rezultat este de cele mai multe ori teama de a fi criticat. În astfel de situații există riscul ca feedback-ul să nu fie luat în considerare sau să fie ignorat, mai mult sau mai puțin conștient.

Este nevoie de multă grijă în formularea feedback-ului pentru ca acesta să fie constructiv, util și să ghideze învățarea cursanților. Dar pentru un profesor, feedback-ul este o parte importantă a misiunii sale de a ajuta cursanții să învețe eficient.

Resurse bibliografice:

Internet

Suport de curs

Feedback-coaching

Prof. Motrun Corina Violeta
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Trebuia să-mi pregătești pentru întâlnirea de ieri, conturile. Ai uitat? Aș fi bucuroasă dacă ai fi mai atent săptămâna viitoare!
2. Shirley, să nu uști că vineri, la ora 14, la ședință am nevoie de conturi, te rog! Ai grijă să le pregătești.
3. John, îți îndeplinești sarcinile cu competență, dar ai grijă că arăți de parcă tocmai ai ieșit din pat. Te rog să fii mai atent la acest aspect.
4. John, suntem mulțumiți de modul în care îți desfășori activitatea, însă aspectul tău lasă de dorit. Te rog să fii mai atent la acest aspect.
5. Obiectivele din această săptămână nu au fost îndeplinite deoarece unii dintre voi nu ați muncit suficient. Aveți nevoie de ajutor pentru a atinge obiectivele stabilite?
6. Richard, în această săptămână nu ți-ai atins obiectivele? Ai probleme, vrei să discutăm despre asta, ai nevoie de ajutor?

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate. Este bine programat și așteptat.

Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului.

Se ocupă de performanțe specifice.

Se bazează pe observarea directă.

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ.

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil.

Feedback-coaching

Prof. Mureșan Georgeta Monica
Liceul Tehnologic Costești, Argeș

Răspunsuri:

Pentru întâlnirea de ieri am avut nevoie de aceste conturi, pe care ai uitat să mi le dai. Știu că ai avut mult de lucru în ultima vreme, însă m-aș bucura dacă pe viitor vei fi mai atent. Dacă te simți prea aglomerat și ai nevoie de ajutor în rezolvarea lucrărilor, te rog să-mi spui.

Shirley, pentru ședința de vineri, de la ora 14, am nevoie de conturi. Te rog să nu uiți să le pregătești.

John, apreciez mult activitatea pe care o desfășori în firma noastră, dar m-aș bucura dacă ai avea mai multă grijă de aspectul tău, pentru a face o impresie mai bună.

John, m-aș bucura dacă ai avea mai multă grijă de aspectul tău pentru a face o impresie mai bună, însă apreciez în mod deosebit activitatea pe care o desfășori în firma noastră.

Apreciez mult activitatea pe care o desfășurați în firma noastră, dar am constatat că nu toți ați atins obiectivele prevăzute pentru această săptămână. Poate ați fost prea aglomerați sau poate ați avut și alte probleme. Putem vorbi despre aceste aspecte și să stabilim un grafic de recuperare.

Richard, deși în general îți atingi obiectivele săptămânale, în această săptămână a fost altfel. Dacă ai probleme sau neclarități, putem vorbi despre ele și putem stabili un plan de recuperare. Nu ezita să-mi ceri ajutorul ori de câte ori ai nevoie.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

Aliniaza obiectivele profesorului și cursantului

Este bine programat și așteptat

Se bazează pe observarea directă

Este reglementat cantitativ și limitat la un comportament reparabil

Este formulat într-un limbaj descriptiv, neevaluativ

Se ocupă de performanțe specifice

Se ocupă mai degrabă de decizii și acțiuni decât de intenții sau interpretări asumate

Feedback-coaching

Prof. învăț. primar- Negrițoiu Claudia Daniela
Școala Gimnazială Nr.1 Costești, Argeș

Răspunsuri:

1. Ce s-a întâmplat cu tine? Aveam nevoie să-mi dai aceste conturi pentru întâlnirea de ieri. Am reușit să fac rost de ele, însă ar trebui să fii mai responsabil, știu că poți fi responsabil. Notează-ți prioritățile într-o agendă!

2. Shirley, te rog, dacă se poate, trimite-mi conturile astăzi, întrucât vreau să le verific înainte de a le

prezenta vineri!

3. John, știu că munca ta este bună în general, dar te rog să nu-ți neglijezi aspectul fizic!

4. John, pentru a face o impresie mai bună ar fi bine să ieși în considerare și aspectul tău.

5. Pentru atingerea obiectivelor de performanță, trebuie să găsiți un echilibru între resursele necesare și căile proprii de acțiune. Cu siguranță veți descoperi talente și aptitudini interioare multiple ce vă vor ajuta să progresați.

6. Richard, consider că o scurtă vacanță ar fi benefică pentru tine, după care îți poți continua activitatea cu succes.

II. Precizați avantajele unui feedback bun.

A oferi feedback înseamnă a descrie altei persoane comportamentul, acțiunile și rezultatele sale.

Avantajele unui feedback bun:

- a) Creează o atmosferă deschisă, de încredere;
- b) Canalizează eforturile receptorului pe perfecționare;
- c) Crește încrederea și respectul de sine al receptorului;
- d) Clarifică situația curentă și pașii următori pe care îi are de făcut.

Beneficiile feedback-ului:

- sporește gradul de participare și crește eficiența
- atrage atenția asupra unor dimensiuni importante ale performanței, care până atunci s-ar putea să fi fost neglijate
- încurajează atingerea scopului
- motivează
- identifică oportunități de dezvoltare
- aduce reflecție proprie
- îmbunătățește comunicarea
- îmbunătățește relațiile inter umane
- știm ce văd ceilalți
- încurajează învățarea continuă

Cum acordam feedback corect? Cum ne asumăm feedback-ul primit?

Feedback-ul se adresează comportamentului, nu persoanei.

Feedback-ul este specific, comunică detaliat și "la obiect". Feedback-ul nu este o opinie generală de exemplu, "prezentarea ta a fost ok", ci specific "mi-a plăcut prezentarea ta, ai interacționat foarte bine cu audiența și ai explicat foarte clar conceptul de cotă de piață".

Feedback-ul este apropiat de momentul de timp în care a avut loc acțiunea. Este esențial ca feedback-ul să fie "aproape în timp real" pentru ca impactul emoțional și amintirea faptelor să fie cât mai apropiate. Feedback-ul se pregătește, nu este doar opinie personală exprimată spontan. Înainte de a oferi un feedback, este necesar să înțelegem contextul desfășurării acțiunilor, ce a sprijinit și ce a împiedicat obținerea rezultatului.

Feedback-ul este relevant în măsura în care provine din mai multe surse. În organizațiile românești, unde există foarte multă polaritate, deseori, singurul feedback care contează este cel de la șeful direct. Feedback-ul este în esență subiectiv. Indiferent cât de mult am insista pe fapte, feedback-ul reprezintă percepția noastră asupra comportamentului altei persoane. Iar ca orice altă percepție, este esențial subiectivă și implică și emoție.

Feedback înseamnă a oferi celorlalți un răspuns eficient pentru a le comunica exact ceea ce ne deranjează, în ce mod ne afectează sau ce dorim să facă ceilalți. Trebuie să facem acest lucru fără a leza cealaltă persoană, a minimaliza apărarea, ci a-i face pe ceilalți să înțeleagă că doar comportamentul ne

deranjează sau ne place, nu persoana.

Feedback-ul trebuie să fie o reacție la un comportament, mai exact, ceea ce ai simțit TU în momentul în care ai interacționat cu fenomenul!

Feedback-ul nu este nici critică nici laudă! Dacă vrei să critici pe cineva poți să faci liniștit acest lucru, însă nu te consola cu gândul că i-ai dat doar un feedback. Critica și lauda sunt două fenomene foarte des întâlnite însă nu trebuie confundate cu feedback-ul.

2019-2021
MOBILITY FOR SCHOOL EDUCATION STAFF
Nº2019-RO01-KA101-062904

ERASMUS+ AK1 PROJECT

