

Proiect de mobilitate în domeniul educației școlare  
**O ȘCOALĂ CU O UȘĂ CĂTRE LUME**  
2017-1-RO01-KA101-036551

## Coaching in educational contexts to reduce early school leaving

Curs de formare pentru profesori și consilieri școlari  
3-9 martie 2018

Furnizor de formare: Cervantes Training SL

Locația formării: Alcalá de Henares, SPANIA

Număr participanți: 17 profesori și consilieri școlari din: Grecia (1), Estonia (1), Ungaria (1), Turcia (5), Polonia (3) și România (6)



Participanți de la Colegiul Tehnic "Marcel Guguianu":

- Prof. HULUȚĂ AURORA
- Prof. GHEORGHITĂ MARIA DENIS
- Prof. SÂRBU DIANA
- Prof. BURCIOAGĂ CRISTINA DANIELA



### Obiectivele cursului:

1. Reducerea nivelului de stres și dezvoltarea de abilităților necesare pentru a gestiona emoțiile negative;
2. Crearea de strategii privind modul de a face față comportamentului violent sau agresiv și eliminarea acestuia;
3. Înțelegerea de către participanți a cauzelor problemelor de sănătate fizică și mentală în cadrul profesiei didactice;
4. Ameliorarea relațiilor interpersonale în mediul școlar;

5. Identificarea și limitarea convingerilor negative, transformarea lor în convingeri pozitive și justificative - analiza agresiunii, comportamentului agresiv, a violenței fizice și verbale;
6. Depășirea anxietății în sala de clasă – a învăța o varietate de instrumente și resurse pentru a le aplica în clasă în vederea creării stării de bunăstare;
7. Reducerea fenomenului de părăsire timpurie a școlii.

#### Teme abordate:

- Politici ale Uniunii Europene privind abandonul școlar timpuriu;
- EFT – Emotional Freedom Techniques (Tehnici de eliberare emoțională) și utilizarea lor pentru reducerea abandonului școlar timpuriu.



Esența din spatele EFT constă în afirmația: **“cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în circuitul energetic al corpului”.**

EFT constă în stimularea unor anumite puncte de pe meridianele energetice ale corpului, prin lovirea ușoară cu două sau trei degete, în timp ce se rostesc propoziții și cuvinte specifice pentru emoția de care dorim să ne eliberăm. Prin acest proces sunt înlăturate blocajele

energetice și este restabilită circulația naturală a energiei. Ca urmare, și problemele fizice pot fi înlăturate. Se mai numește, de altfel și **acupunctura fără ace.**

Poate fi utilizată pentru o gamă mare de probleme:

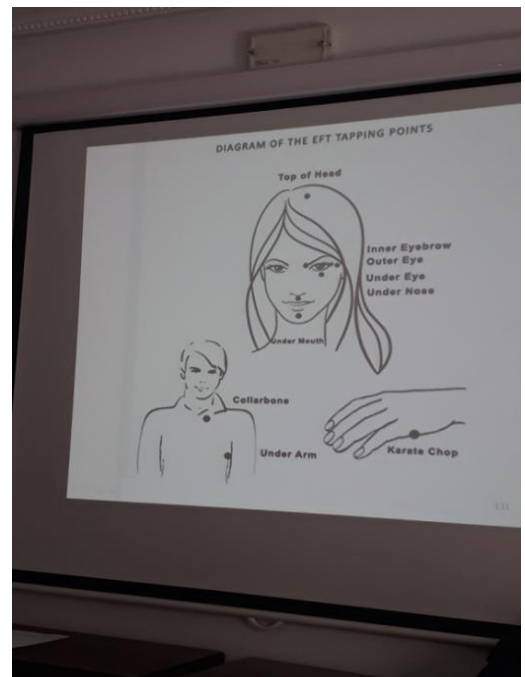
- emoționale: anxietate, furie, frică, fobii
- fizice: durere, leziuni, alergii
- performanță: școlară, sportivă, profesională
- dezvoltare personală: stimă de sine, succes, relații.

EFT poate fi folosită de oricine: copii, adulți, vârstnici. Te poți trata singura sau îți poți ajuta pe cei din familia ta. Nu are efecte secundare și nu interferează cu tratamentele medicale, putând fi folosită alături de acestea.

În școlile în care se practică în mod curent EFT s-a dovedit îmbunătățirea cooperării dintre elevi și profesori, reducerea anxietății înainte de examene, îmbunătățirea experienței de învățare, promovarea creativității, îmbunătățirea relațiilor între elevi, creșterea gradului de toleranță și scăderea agresivității în mediul școlar, diminuarea numărului de cazuri privind abandonul școlar. Inclusă în rutina zilnică, la începutul și sfârșitul orelor, această tehnică poate ajuta la eliberarea stresului sau a altei probleme care a apărut pe parcursul zilei.

Alcala de Henares, oraș aflat în patrimoniul UNESCO, se află la 30 de kilometri de Madrid. Este orașul lui Cervantes, cel mai important nume din istoria literaturii spaniole și universale, mai ales pentru lucrarea sa Don Quijote de la Mancha, lucrare ce a ajuns să fie cea mai tradusă carte din lume, după Biblie.

Obiective istorice și culturale importante: Universitatea Cervantes, fondată în 1498 de Cardinalul Cisneros, în a cărei aulă se decernează anual, pe 23 aprilie, data morții autorului nemuritorului Don Quijote, premiul Cervantes pentru literatură, Catedra Magistrală a sfinților copii, Casa memorială Cervantes, Piața Cervantes.







*Material realizat de prof. Huluiță Aurora, prof. Gheorghiuță Maria Denis, prof. Sârbu Diana și prof. Burcioagă Cristina Daniela.*

*Acest proiect este finanțat cu sprijinul Comisiei Europene prin programul Erasmus+. Această prezentare reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*