



ȘCOALA GIMNAZIALĂ METROPOLITANĂ ARC

Strada Eșarfei Nr. 63 - 71, intrarea pe Aleea Tândală, sector 3, București;
tel.: 031 425 43 43 / 0722 522 198; e-mail : dc@scoala-arc.ro; www.scoala-arc.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

CURS DE FORMARE PENTRU PROFESORI

Autor Profesor Iancu Claudia

Valorificarea experienței de formare internațională “Integrated Curriculum – Teaching Global Skills”
din proiectul Erasmus+ « Comunitate Educațională Rezilientă - #Profesor 21 »
Martie 2022 – Helsinki, Finlanda

Titlu: Mindfulness si starea de bine pentru profesori

Durata: 1 an. 1 ora/de doua ori pe luna

Grup tinta: profesorii de toate specialitatile, din cadrul Școlii Metropolitane ARC

ARGUMENT

Colectivul scolii are nevoie sa fie la current cu tendintele de formare, cu tehnicile nou aparute, profesorii au nevoie de comunicare si schimb de experienta. Director trebuie sa fie un facilitator al acestui curs, sa dea ocazia fiecarui profesor sa fie trainer, sa impartaseasca experienta lui si sa faca o conexiune cu colegii iesind din zona de confort. Pornim de la premiza ca fiecare are ceva de oferit, fiecare are o experienta si poate contribui la starea de bine in colectiv cu diverse tehnici de predare, evaluare, reflectie pe care le poate exersa cu colegii

Scopul cursului este sa fie interactiv, exercitiile si aplicatiile sa aibe o abordare moderna si inovativa, sa creeze dorinta de a evolua si de a se simti bine la locul de munca.

Evaluarea cursului este nonformala si continuua, ceea ce putem duce in clasa, si impartasi cu elevii este important, fie si o stare de bine sau o tehnica de relaxare, avand in vedere programul lung al fiecaruia, elev si professor.

Continuturi:

1. Introducerea notiunilor de mindfulness,
2. Tehnici de comunicare, de concentrare, respiratie, captarea atentiei
3. Prezentarea experientelor de formare din alte tari,
4. Experimentarea jocurilor de rol si dramaturgie,
5. Digitalizare si tehnologie,
6. Solutii inovative de evaluare si autoevaluare, meditatie si introspectie, feedback si feedforward.