

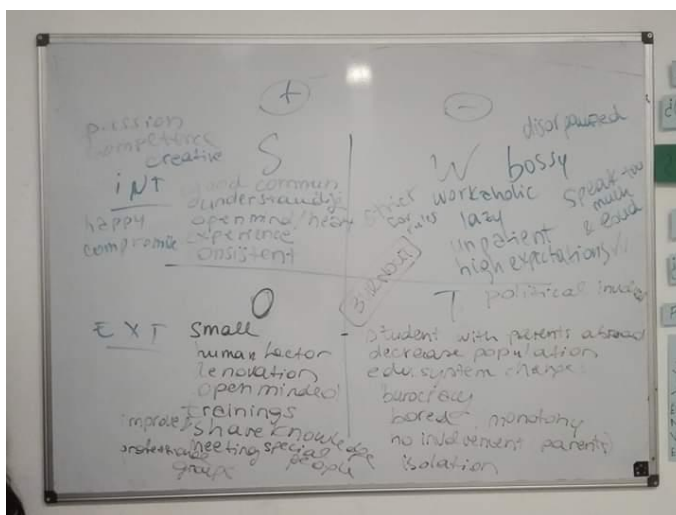
Activități desfășurate în cadrul cursului

„Life Coaching for Teachers: happy teachers for better students”

Achizițiile dobândite în cadrul acestui curs de formare, se răsfrâng asupra unor arii diferite ale cunoașterii.

1. ANALIZA SWOT

Printre competențele însușite, este de menționat modul concret de aplicare a metodei de analiză managerială SWOT în identificarea competențelor, cunoștințelor și abilităților unui profesor (și nu numai) pentru a-l ajuta să conștientizeze punctele tari și oportunitățile profesionale pe care le posedă și modul în care acestea pot fi puse în valoare, precum și punctele slabe și amenințările care, atent conduse, îl pot ajuta în carieră.



Denumirea acestei metode provine de la inițialele cuvintelor: strengths (puncte tari), weaknesses (puncte slabe), opportunities (oportunități) și threats (amenințări). Practic, această modalitate de analiza îl ajută pe cadrul didactic să-și sistematizeze punctele tari, punctele slabe, oportunitățile și amenințările. Metoda SWOT permite identificarea factorilor interni și externi care influențează activitatea cadrului didactic și cuantifică impactul acestora asupra activității acestuia.

2. STAREA DE FLOW

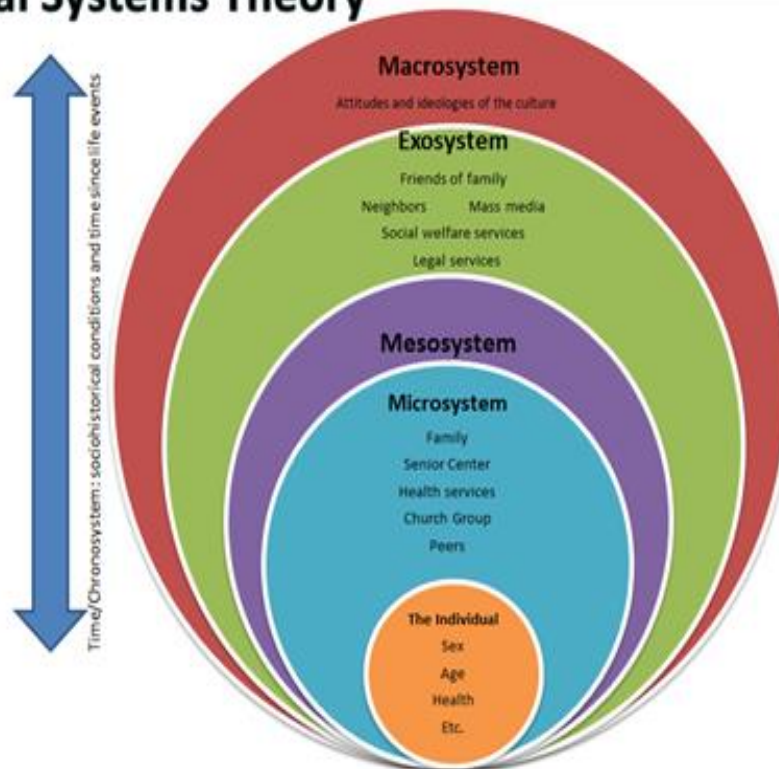


De cele mai ori, asociem noțiunea de "muncă" cu cea de efort, în special intelectual, însă, în cadrul cursului ERASMUS +, am încercat o nouă abordare, total diferită...

Aceasta a presupus aplicarea, în domeniul profesional, a conceptului de "flow" din psihologia pozitivă, introdus de Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, care a cercetat în profunzime fenomenele de "fericire" și "creativitate". El a descoperit că oamenii sunt cei mai fericiți atunci când sunt într-o stare de flow - concentrați și complet absorbiți de activitatea pe care o desfășoară și de situație. Starea de flow este o stare optimă de motivație intrinsecă, în care persoana este absorbită în totalitate de ceea ce face. Toată lumea experimentează astfel de stări în unele momente, caracterizate de un sentiment de absorbire totală, de implicare, de împlinire și de talent - în aceste momente, preocupările cotidiene sunt, de obicei, ignorate. Așa ne simțim atunci când ne jucăm, atunci când practicăm diverse activități recreative, dar putem să intrăm în astfel de stări și în activitatea profesională pe care o desfășurăm zi de zi. Această stare plăcută poate fi controlată și nu doar lăsată la voia întâmplării, prin stabilirea de provocări pentru noi înșine - sarcini care să nu fie nici prea simple, nici prea dificile comparativ cu abilitățile noastre. Starea de fericire nu depinde de evenimentele exterioare, ci de cum le interpretăm. Fericirea este, de fapt, o condiție pentru care trebuie să ne pregătim, care trebuie cultivată și "aparată" de fiecare în parte.

3. TEORIA ECOLOGICĂ A LUI BRONFENBRENNER

Ecological Systems Theory



Teoria ecologică a lui Bronfenbrenner este una dintre cele mai acceptate explicații pentru influența mediului social asupra dezvoltării oamenilor. Această ipoteză susține acest lucru: **mediul în care ne dezvoltăm afectează toate planurile vieții noastre.**

Modul nostru de gândire, emoțiile pe care le simțim sau gusturile și preferințele noastre ar fi determinate de diferiți factori sociali.

4. THE HEALTHY MIND PLATTER

Această teorie ne ajută să asigurăm creierului toate elementele necesare pentru a putea fi funcționali și anume :



- timp pentru somn;
- timp pentru mâncare;
- timp pentru activități fizice;
- focusarea pe obiectiv;
- conectivitatea;
- timp pentru a învăța lucruri noi care să ne fac plăcere;
- time in;
- down time sau timpul când nu facem nimic.

5. BURNOUT



Sindromul Burnout reprezintă o stare de epuizare fizică, psihică și emoțională produsă de **stresul prelungit**, în general, la locul de muncă, fiind o consecință a dezechilibrului dintre cerințe, resurse și gradul de satisfacție profesională.

S-au identificat trei dimensiuni ale sindromului Burnout: epuizarea emoțională; detașarea; scăderea performanței.

Cauzele sindromului Burnout:

- Suprasolicitare și volum mare de muncă;
- Lipsa de apreciere, mediul de lucru ostil și relațiile nesatisfăcătoare între colegi;
- Perfecționismul și nevoia excesivă de a deține controlul;
- Așteptarea de recompense imediate, entuziasm și așteptări exagerate la începutul carierei;
- Stabilitatea emoțională scăzută, capacitatea slabă de adaptare și rezistență la stres;
- Neîncrederea în sine;
- Insuficiența timpului liber;
- Implicarea, în mică măsură, în activități de relaxare și în activități sociale;
- Nerespectarea timpului necesar de somn;
- Incapacitatea de a se detașa de problemele profesionale inclusiv în timpul liber.

Ce soluții avem?

- Să cerem suportul celor apropiați sau al unui specialist: **psihiatru, psiholog;**
- Este importantă menținerea unui stil de viață sănătos;
- Delimitarea aspectelor și capacitatea de a stabili priorități pot duce la o structurare a rolurilor persoanei și la o mai bună detașare de problemele profesionale în timpul liber;
- Se recomandă acordarea de timp pentru activitățile plăcute, hobby-uri, pasiuni, pentru dezvoltarea creativității și ieșirea din rutina de zi cu zi;
- La locul de muncă, se recomandă exprimarea nemulțumirilor și sugestiilor de schimbare într-o manieră asertivă;
- Este benefică ieșirea din rutină, activitatea diversificată, căutarea de provocări;
- În anumite situații, soluția poate fi o schimbare a locului de muncă sau a domeniului de activitate.

6. MINDFULNESS



Mindfulness este o stare mentală caracterizată de atenție sporită, curiozitate și acceptare a experienței momentului prezent.

Aceasta ne ajută să devenim mai conștienți de noi înșine și mai capabili să ne bucurăm de viață.

Starea de mindfulness poate fi activată și dezvoltată prin metode derivate din practici spirituale antice, care sunt studiate și adaptate de psihologia și medicina contemporană.

Starea de mindfulness s-a dovedit a fi baza capacității noastre de relaxare, creativitate și concentrare.

7. DIAGRAMA EISENHOWER

„Timpul este gratis, dar este de neprețuit . Nu îl poți deține, însă îl poți folosi liber . Odată ce l-ai pierdut, nu îl mai poți recupera .” (Harvey MacKay)



Una dintre metodele simple, dar foarte eficiente, care ne-ar putea fi de ajutor în gestionarea timpului, este „Matricea priorităților” sau „Matricea Eisenhower”.

Matricea este o diagramă simplă, utilă în determinarea priorităților, pentru a obține un randament ridicat. Pentru a folosi timpul și energia în mod eficient, se identifică activitățile importante sau urgente, precum și pe cele care trebuie delegate sau evitate, pentru a putea alocă mai mult timp activităților care ne interesează.

8. PSIHOLOGIA POZITIVĂ - „Cele 6 virtuți”

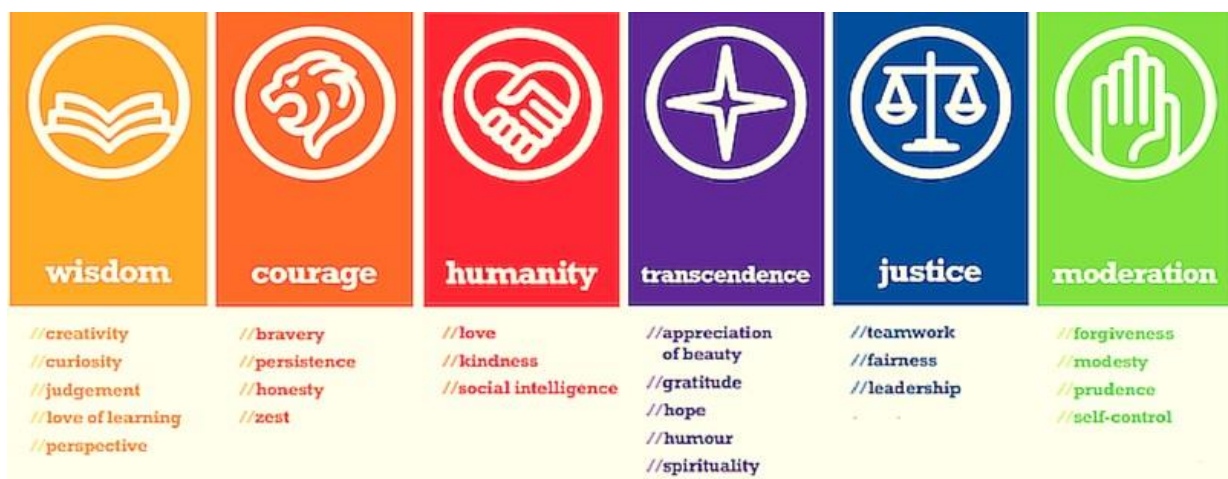
- IDENTIFICAREA PUNCTELOR TARI ȘI A SLĂBICIUNILOR

<https://www.viacharacter.org/survey/Demographics/CollectDemographics?sessionID=8682932>



Este un site extrem de util pentru identificarea punctelor tari și al slăbiciunilor fiecăruia dintre noi.

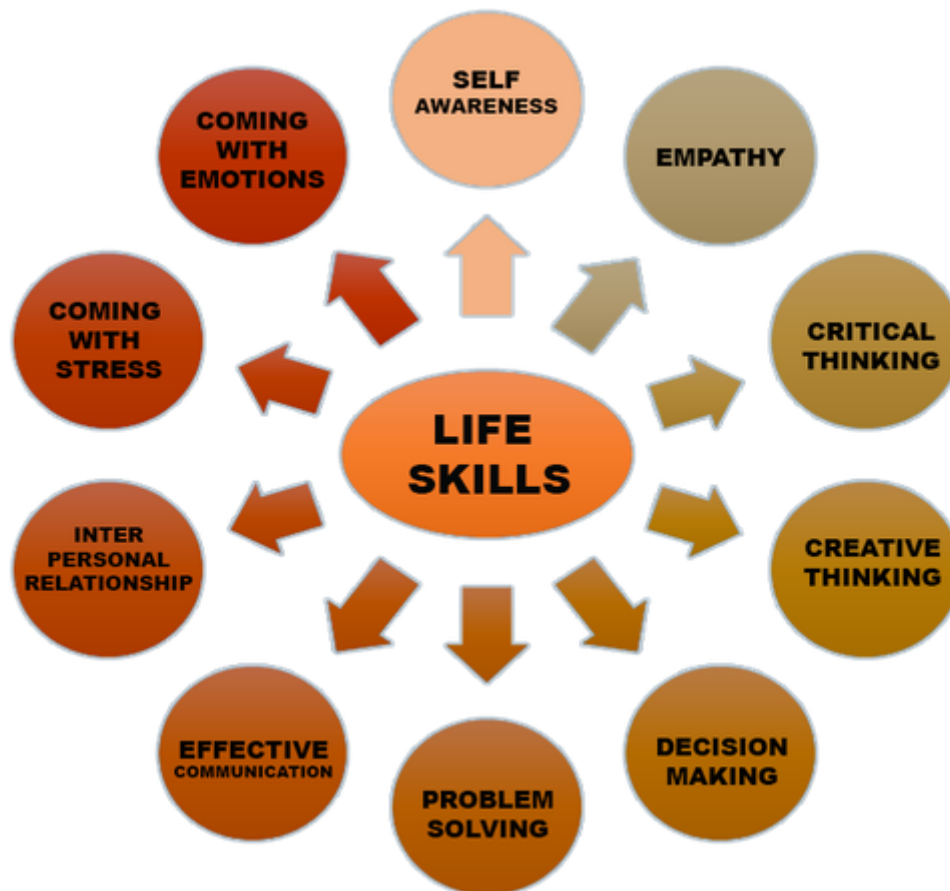
Testul poate fi realizat inclusiv de către elevi, înscrierea fiind relativ simplă.



- a. Înțelepciune și cunoștințe: creativitate, curiozitate, deschidere, dragoste pentru învățat și acumulare de cunoștințe;
- b. Curaj: vitejie, persistent, integritate, vitalitate;
- c. Umanitate: dragoste, bunătate, inteligența socială;
- d. Dreptate: implicare cetățenească, dreptate, leadership;
- e. Echilibru: ieratare și compasiune, umilință, prudent, autocontrol;
- f. Transcendența: aprecierea frumuseții și a excelenței, grațitudine, speranța, umor și spiritualitate.

9. LIFE SKILLS

Abilitățile de viață sunt abilități de comportament adaptiv și pozitiv, care permit oamenilor să se ocupe eficient de cerințele și provocările vieții.



- luarea deciziilor;
- rezolvarea problemelor;
- gândirea creativă;
- gândirea critică;
- comunicare și asertivitate;
- abilități interpersonale;
- conștiința de sine;
- empatia;
- reziliență și de a face față emoțiilor;
- a face față stresului.