

Mobilitate Erasmus+
PRAGA 2025

CONȚINUT



DIMENSIUNE
ACADEMICĂ



DISEMINARE



EXPERIENȚA
CULTURALĂ

DIMENSIUNEA ACADEMICĂ

1

MANAGEMENT
UL
CONFLICTULUI

2

INTELIGENȚA
EMOȚIONALĂ

3

BULLYING

MANAGEMENTUL CONFLICTULUI

- noțiunea de conflict și tipuri de neînțelegeri care pot apărea între actorii principali ai procesului educațional: elev-elev, elev-profesor, profesor-profesor, profesor-părinte
- exerciții concrete de rezolvare a conflictelor
- dinamica grupurilor școlare
- rolurile constructive sau distructive pe care le pot ocupa copiii în cadrul colectivului școlar



INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

- înțelegerea conceptului și aplicabilitate în cadrul grupului școlar
- clasificarea celor cinci componente ale IE, conform teoriei lui Daniel Goleman: *conștientizarea emoțiilor, autocontrolul, motivarea proprie, empatia și gestionarea relațiilor interpersonale, a contribuit la o mai bună înțelegere a conceptului.*
- strategii și exerciții care pot fi utilizate pentru reglarea emoțională și gestionarea situațiilor conflictuale: exercițiile de respirație în 4 timpi, metoda 5-4-3-2-1 pentru ancorare, precum și metoda de respirație și relaxare progresivă a mușchilor.



PREVENȚIA BULLYINGULUI







PRAGA

Experiența culturală



Participarea la cursul „Conflict management emotional, intelligence and bullying prevention” din Praga a reprezentat un prilej pentru a descoperi o parte din cultura acestei țări.

Plimbările pe străzile pietruite aveau să ne descopere frumusețea clădirilor și istoriile absolut captivante ale acestui oraș.





***Castelul din Praga,
cel mai mare castel
medieval din lume***



Podul Carol



***Capul rotativ al lui
Franz Kafka***



***Statuia lui Franz
Kafka***



Turnul Petrin



Tunelul
de cărți



Ceasul
astronomic



*Catedrala Sfânta
Barbara*

Târgul de Crăciun



Praga este renumită pentru târgurile de Crăciun, acestea fiind considerate unele dintre cele mai frumoase din Europa.

DISEMINARE

Limba română

- în cadrul orelor de literatură se pot aplica noțiunile despre empatie și conflict;
- orele de dirigenție pot fi un cadru propice exemplificării situațiilor de tip bullying și a modalităților de prevenire/ implicare;



Consiliere psihopedagogică

- la activitățile de consiliere colectivă cunoștințele pot fi implementate prin icebreakers, jocuri de rol privind comunicarea nonviolentă;
- la ședințele de consiliere individuală pot aplica exerciții de regulare a emoțiilor prin respirație- one min breathing;
- la consilierile parentale pot aborda subiecte precum comunicare conflictuală, moduri de înțelegere a nevoilor copiilor, precum și modalități de sprijin emoțional;

