

8. Școala stării de bine – împreună spre o cultură a echilibrului și a empatiei

a) Denumirea programului avizat:

Școala stării de bine – împreună spre o cultură a echilibrului și a empatiei

b) Grup-țintă:

Personal didactic de predare/conducere/îndrumare și control/consiliere

c) Criterii curriculare

i. Nota argumentativă / justificativă

În contextul amplu al transformărilor din sistemul educațional românesc, starea de bine a profesorilor și a elevilor reprezintă o prioritate strategică esențială pentru creșterea calității actului didactic și pentru susținerea performanței școlare sustenabile.

Analiza de nevoi realizată la nivelul unităților de învățământ din județul Giurgiu, coroborată cu datele centralizate de Casa Corpului Didactic Giurgiu și Inspectoratul Școlar Județean Giurgiu, evidențiază o creștere semnificativă a nivelului de stres profesional, a fenomenului de epuizare emoțională (burnout), precum și o nevoie crescută de reconectare, echilibru emoțional, reziliență și comunicare empatică în comunitățile educaționale.

Programul de formare „Școala stării de bine – împreună spre o cultură a echilibrului și a empatiei” răspunde acestor nevoi emergente printr-o abordare integrată, centrată pe om, care vizează dezvoltarea competențelor socio-emoționale și crearea unui climat educațional pozitiv, bazat pe colaborare, siguranță emoțională și empatie.

Cursul este fundamentat pe direcțiile stabilite prin:

- **Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023**, care promovează formarea integrală a elevilor, dezvoltarea competențelor-cheie și a dimensiunii socio-emoționale a educației;
- **Strategia Națională pentru Educația Incluzivă 2022–2030**, care pune accent pe bunăstare, respect, diversitate și participare activă;
- **Planul Național de Redresare și Reziliență – Componenta Educație (PNRR Educație)**, care prevede formarea cadrelor didactice pentru sprijinirea stării de bine și incluziunii școlare;
- **Strategia Europeană pentru Educație și Formare 2030**, ce susține dezvoltarea competențelor de adaptabilitate, empatie și sănătate mintală în mediile de învățare;
- **Reperete metodologice pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la elevi (ME, 2023)**, care subliniază rolul profesorului-model de echilibru emoțional și facilitator al relațiilor sănătoase.

Prin activități de reflecție, autoexplorare, studii de caz și învățare experiențială, programul contribuie la **reconfigurarea culturii organizaționale școlare**, punând accent pe echilibru, empatie, încredere și cooperare. Dezvoltarea stării de bine a profesorilor devine, astfel, nu doar o condiție pentru un climat școlar sănătos, ci și o **investiție strategică în performanța educațională și durabilitatea sistemului de învățământ**.

ii. Informații generale

Nr. crt.	Domeniul tematic	Denumirea programului	Grup țintă	Forma de organizare a programului (față-în-față/blended learning/online)	Nr. total ore	Distribuție ore/forme de organizare			Coordonator program
						Față-în-față	Online sincron	Online asincron	
1	Dezvoltare personală și profesională a cadrelor didactice	Școala stării de bine – împreună spre o cultură a echilibrului și a empatiei	Personal didactic de predare / conducere / îndrumare și control / consiliere	Față-în-față	25 ore	25 ore			Prof. Iancu Letiția, director CCD Giurgiu

iii. Scopul programului:

Formarea și dezvoltarea competențelor cadrelor didactice pentru construirea unei culturi școlare bazate pe echilibru emoțional, empatie, cooperare și starea de bine, prin aplicarea de strategii moderne de autocunoaștere, reglare emoțională și management pozitiv al clasei.

iv. Competențe formate / dezvoltate:

- Identificarea factorilor care influențează starea de bine personală și profesională;
- Aplicarea strategiilor de gestionare a stresului și a echilibrului emoțional;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare empatică și ascultare activă;
- Crearea unui climat pozitiv de învățare prin relații bazate pe respect și încredere;
- Implementarea unor practici de mindfulness, reflecție și autoreglare emoțională;
- Promovarea unei culturi instituționale a echilibrului și colaborării.

v. Locație de desfășurare:

Casa Corpului Didactic Giurgiu / unități școlare partenere

vi. Plan de învățământ

Nr. crt.	Denumire modul / temă	Nr. total ore / modul	Față-în-față	Online sincron	Online asincron
1	Starea de bine în educație – repere conceptuale, politici și cadre de referință • Dimensiuni ale stării de bine: personală, relațională, instituțională. • Modele europene de „wellbeing at school”.	4	4		
2	Profesorul echilibrat – autocunoaștere, gestionarea stresului și reziliență profesională • Tehnici de autoreglare emoțională și prevenirea epuizării. • Mindfulness și rutine zilnice pentru starea de bine la clasă.	5	5		
3	Empatie, comunicare și relații sănătoase în comunitatea educațională • Comunicarea nonviolentă și ascultarea activă. • Construirea relațiilor de încredere între profesori, elevi și părinți.	5	5		

4	Strategii și activități pentru cultivarea stării de bine la clasă • Tehnici de motivare, învățare prin joc, reflecție pozitivă. • Exemple de activități practice pentru elevii din ciclul primar și gimnazial.	6	6		
5	Școala stării de bine – proiecte și inițiative pentru o cultură instituțională pozitivă • Leadership empatic și colaborativ. • Elaborarea unui mini-proiect de bunăstare pentru școală / clasă.	5	5		
—	TOTAL ORE PROGRAM	25	25		

vii. Modalități de evaluare a formabililor:

- realizarea unui portofoliu reflexiv (jurnal al stării de bine, aplicații practice, plan de acțiune personal);
- participarea activă la activitățile de învățare colaborativă;
- autoevaluare și feedback reciproc.

d) Resurse umane

Formatori implicați: Prof. învăț. primar Sitaru Cătălina Magdalena, formator acreditat; Prof. învăț. primar Grigore Manuela, formator acreditat CCD Giurgiu.

Coordonatorul programului: Prof. Iancu Leontina-Letiția, director CCD Giurgiu.

e) Criterii economice

Număr de formabili prognozați: minim 25/an școlar 2025-2026

Costul programului: 4687,5

Cost estimat oră de formare: 7,5 lei/oră/formabil

Forma de finanțare: buget CCD / autofinanțare / surse proprii ale participanților

Formular înscriere

Link: <https://forms.gle/3TdtLYUdc2ZSSxC66>