



**CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE  
SINDICALĂ ȘI PROFESIONALĂ  
FEDERAȚIA SINDICATELOR LIBERE DIN ÎNVĂȚĂMÂNT  
ROMÂNIA**

BUCUREȘTI, Bd. Regina Elisabeta, nr. 32, sect. 5, cod 050017  
Tel. (+4)021.315.16.95, 021.315.78.70, Fax. (+4)021.312.58.37  
[www.formare-fsli.ro](http://www.formare-fsli.ro) [fsli@fsli.ro](mailto:fsli@fsli.ro)



## **1. Rolul leadershipului în managementul organizației (100 ore, 25 CPT)**

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OMEN nr.3937/19.04.2019*

- a.** Scopul programului: **Formarea competențelor manageriale și de leadership ale cadrelor didactice ce aspiră la un post de conducere și punerea lor în practică în școală**
- b.** Grupul-țintă: **personal didactic de predare/personal de conducere, de îndrumare și de control**
- c.** Categorie: **1**; Tip de competențe: **Dobândirea sau dezvoltarea competențelor de conducere, de îndrumare și de control**; Domeniu tematic: **Management și leadership în educație**;
- d.** Forma de organizare/forma de învățământ: **blended learning**  
Nr. ore/formă de învățământ: 100 h (nr. ore face-to-face/față-în-față: 82 h; nr. ore on-line/e-learning: 18 h)  
**Reorganizat** conform OMEC nr. 5767/15.10.2020: online, implementat conform OME nr. 5138/27.08.2021  
Nr. ore/formă de învățământ reorganizat: 100 h (nr. ore online meet: 52 h-52%; nr. ore on-line/e-learning 48 h-48%)
- e.** **Obiectivele generale și specifice ale programului:**

**O.1:** Realizarea proiectului de dezvoltare instituțională

**O.1.1.** Realizarea unei analize de tip diagnostic în vederea identificării direcțiilor de dezvoltare

**O.1.2.** Identificarea resurselor utile în proiectarea dezvoltării instituționale

**O.2:** Stabilirea tipului de leadership optim pentru organizația propusă

**O.2.1.** Realizarea unui demers de autoevaluare în vederea stabilirii tipului optim de leadership

**O.2.2.** Identificarea configurației optime de stiluri de leadership

**O.3:** Proiectarea dezvoltării organizaționale prin raportare la valorile organizaționale identificate

**O.3.1.** Autoevaluarea modalității de implementare a valorilor școlii prin activitățile de management

**O.3.2.** Evaluarea impactului valorilor promovate de școală

**O.4:** Analizarea studiilor de caz de leadership/management eficient

**O.4.1.** Realizarea unei strategii de comunicare

**O.4.2.** Formularea clară de rezultate așteptate ce sprijină leadershipul în organizația școlară

**O.5:** Realizarea arborilor decizionali și a strategiei de comunicare în unitatea de învățământ

**O.5.1.** Stabilirea strategiei de comunicare eficiente și eficace, din perspectiva liderului



Centrul Național de Formare al FSLI  
National Training Center of FSLI

**CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE  
SINDICALĂ ȘI PROFESIONALĂ  
FEDERAȚIA SINDICATELOR LIBERE DIN ÎNVĂȚĂMÂNT  
ROMÂNIA**

BUCUREȘTI, Bd. Regina Elisabeta, nr. 32, sect. 5, cod 050017  
Tel. (+4)021.315.16.95, 021.315.78.70, Fax. (+4)021.312.58.37  
[www.formare-fsli.ro](http://www.formare-fsli.ro) [fsli@fsli.ro](mailto:fsli@fsli.ro)



**f. Conținuturi:**

*Modulul 1- Leadership în management școlar- 32 de ore;*

*Modulul 2 - Leadership-ul în management strategic și operational-16 ore;*

*Modulul 3- Leadership educațional-16 ore;*

*Modulul 4- Managementul calității din perspectivă liderului-16 ore;*

*Modulul 5- Practică în unitatea de învățământ de proveniență: realizarea unui PDI din perspectiva managementului, leadership-ului și managementului calității-18 ore.*

## 2. Managementul calitatii educației pentru obținerea performanței în învățământul preuniversitar (80 ore, 20 CPT)

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OMEN nr.3937/19.04.2019*

- a. Scopul programului: **formarea/dezvoltarea cadrelor didactice privind managementul calității în vederea obținerii performanței în învățământul preuniversitar**
- b. Grupul-țintă: **personal didactic de predare/personal de conducere, de îndrumare și de control**
- c. Categorie: **1**; Tip de competențe: **Dobândirea sau dezvoltarea competențelor de conducere, de îndrumare și de control**; Domeniu tematic: **Managementul calității educației**
- d. Forma de organizare/forma de învățământ: **blended learning**  
Nr. ore/formă de învățământ: 80 h (nr. ore face-to-face/față-în-față: 50 h; nr. ore on-line/e-learning: 30 h)  
**Reorganizat** conform OMEC nr. 5767/15.10.2020: online, implementat conform OME nr. 5138/27.08.2021  
Nr. ore/formă de învățământ reorganizat: 80 h (nr. ore online meet: 40 h-50%; nr. ore on-line/e-learning: 40 h-50%)
- e. **Obiectivele generale și specifice ale programului:**

**O1:** Dezvoltarea competențelor de înțelegere a rolului profesorului în îmbunătățirea continuă;

**O.1.1.** Realizarea unui plan de îmbunătățire a activității derulate prin raportare la rezultate îmbunătățite

**O.1.2.** Identificarea arilor de îmbunătățire în relație cu procesul derulat

**O2:** Dezvoltarea competențelor de stabilire a rolurilor membrilor CEAC privind îmbunătățirea continuă pentru obținerea performanței în învățământ;

**O.2.1.** Realizarea unui demers de autoevaluare utilizând platforma

**O.2.2.** Identificarea configurației optime de roluri ale membrilor CEAC

**O3:** Dezvoltarea competențelor de autoevaluare a nivelului performanței obținută în unitatea de învățământ;

**O.3.1.** Autoevaluarea activității derulate în cadrul CEAC pe perioada practicii

**O.3.2.** Evaluarea impactului planului de îmbunătățire propus

**O4:** Dezvoltarea competențelor de identificare a măsurilor de îmbunătățire identificate în urma autoevaluării modului în care se asigură calitatea.

**O 4.1.** Realizarea unui plan de îmbunătățire după implementarea și analiza îmbunătățirilor anterioare

**O 4.2.** Formularea clară de rezultate așteptate



Centrul Național de Formare al FSLI  
National Training Center of FSLI

**CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE  
SINDICALĂ ȘI PROFESIONALĂ  
FEDERAȚIA SINDICATELOR LIBERE DIN ÎNVĂȚĂMÂNT  
ROMÂNIA**

BUCUREȘTI, Bd. Regina Elisabeta, nr. 32, sect. 5, cod 050017  
Tel. (+4)021.315.16.95, 021.315.78.70, Fax. (+4)021.312.58.37  
[www.formare-fsli.ro](http://www.formare-fsli.ro) [fsli@fsli.ro](mailto:fsli@fsli.ro)



**f. Conținuturi:**

*Modulul 1- Cercul calității-16 ore;*

*Modulul 2 –Comisia pentru evaluarea și asigurarea calității- pilon în asigurarea internă a calității-16 ore;*

*Modulul 3- Utilizarea platformei ARACIP în autoevaluarea calității -16 ore;*

*Modulul 4- Implementarea măsurilor de îmbunătățire (modul practic, activitate blended learning; se va utiliza platforma FSLI, activitatea se va derula în școala de proveniență)- 15 ore;*

*Modulul 5- Practică în CEAC-ul unității de învățământ de proveniență-15 ore;*

*Evaluare finală- 2 ore.*

### 3. Managementul educației pentru timpul liber (80 ore, 20 CPT)

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OMEN nr.3937/19.04.2019*

- a. Scopul programului: **Dezvoltarea competențelor cadrelor didactice de a transfera competența de gestionare a timpului liber de către elevi**
- b. Grupul-țintă: **personal didactic de predare/personal de conducere, de îndrumare și de control**
- c. Categorie: **3**; Tip de competențe: **alte tipuri de competențe decât cele prezentate la categoriile 1 și 2 de programe**; Domeniu tematic: **Noile educații/Altele**

**d. Forma de organizare/forma de învățământ: blended learning**

Nr. ore/formă de învățământ: 80 h (nr. ore face-to-face/față-în-față: 50 h; nr. ore on-line/e-learning: 30 h)

**Reorganizat** conform OMEC nr. 5767/15.10.2020: online, implementat conform OME nr. 5138/27.08.2021

Nr. ore/formă de învățământ reorganizat: 80 h (nr. ore online meet: 40 h-50%; nr. ore on-line/e-learning: 40 h-50%)

**e. Obiectivele generale și specifice ale programului:**

**O1:** Să conștientizeze importanța timpului liber pentru dezvoltarea echilibrată a copilului din punct de vedere cognitiv, emoțional și social;

**O1.1:** Să identifice fundamentele teoretice ale procesului de desfășurare a unei secvențe de timp liber;

**O1.2:** Să enunțe elemente de sprijin în activitățile organizate în timpul liber ce sprijină copilul emoțional;

**O2:** Să organizeze timpul liber în funcție de contextul specific al școlii;

**O2.1.:** Să identifice elementele specifice ale mediului educațional ce pot sprijini dezvoltarea elevilor în activitățile specifice timpului liber;

**O3:** Să organizeze o secvență de timp liber ținând cont de nevoile și de caracteristicile grupului țintă, precum și de context;

**O3.1:** Să identifice interesele elevilor privind organizarea timpului liber.

**f. Conținuturi:**

*Modulul 1- Concepte cheie asociate "timpului liber" -16 ore; Modulul 2 –Metode de intervenție-16 ore;*

*Modulul 3- Context-16 ore;*

*Modulul 4- Proiectarea activităților pentru timpul liber (modul teoretic derulat pe platforma e- learning a FSLLI)-16 ore;*

*Modulul 5- Practică în unitatea de învățământ de proveniență: Proiectarea unei activități de timp liber cu elevii-14 ore;*

*Evaluare finală- 2 ore.*

#### 4. Managementul protecției datelor cu caracter personal (60 ore, 15 CPT)

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OMEN nr.3937/19.04.2019*

- a. Scopul programului de formare: **Abilitarea angajaților din unitățile de învățământ preuniversitar care să preia atribuții de „Responsabil cu prelucrarea datelor cu caracter personal”**
- b. Grupul-țintă: **personal didactic de predare/personal didactic auxiliar/personal de conducere, de îndrumare și de control;**
- c. Categorie: **1;** Tip de competențe: **Dezvoltarea și extinderea competențelor transversale privind interacțiunea și comunicarea cu mediul social și cu mediul pedagogic, asumarea de responsabilități privind organizarea, conducerea și îmbunătățirea performanței strategice a grupurilor profesionale, autocontrolul și analiza reflexivă a propriei activități;** Domeniu tematic: **Noile educații**
- d. Forma de organizare/forma de învățământ: **blended learning**  
Nr. ore/formă de învățământ: 60 h (nr. ore face-to-face/față-în-față: 50 h; nr. ore on-line/e-learning 10 h),  
**Reorganizat** conform OMEC nr. 5767/15.10.2020: online, implementat conform OME nr. 5138/27.08.2021  
Nr. ore/formă de învățământ reorganizat: 60 h (nr. ore online meet: 32 h-53%; nr. ore on-line/e-learning: 28 h-47%)
- e. **Obiectivele generale și specifice ale programului:**

**O1: Înțelegerea prevederilor unui act normativ european;**

**O1.1.:** Explicarea termenilor utilizați în Regulamentul General privind Protecția Datelor (GDPR), a metodelor, tehnicilor și principiilor specifice;

**O1.2.:** Stabilirea atribuțiilor ce revin „Responsabilului cu prelucrarea datelor cu caracter personal”;

**O1.3.:** Dezvoltarea competențelor de prelucrare efectivă a datelor;

**O2: Cunoașterea importanței asigurării unui mediu sigur de învățare și din perspectiva protecției datelor;**

**O2.1.:** Identificarea informațiilor care constituie date cu caracter personal într-un mediu educațional sigur.

**f. Conținuturi:**

*Modulul 1- Cadrul legal și conceptual privind protecția datelor cu caracter personal-32 de ore;*

*Modulul 2 – Responsabilul cu prelucrarea datelor cu caracter personal. Metode și tehnici și proceduri-16 ore;*

*Modul 3-Practică în unitatea de învățământ de proveniență: Realizarea unei proceduri de prelucrarea datelor cu caracter personal și a unui plan de instruire a personalului-12 ore;*

*Evaluare finală- 2 ore.*



## 4. Dialog social și negociere colectivă, instrumente pentru dezvoltarea sustenabilă în educație (80 ore, 20 CPT)

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OMEC nr. 4925/10.08.2020*

**Scop:** Formarea competențelor de comunicare, de negociere, mediere și dialog social ale cadrelor didactice și punerea lor în practică în contextul sistemului educațional.

### Obiectivele generale ale programului

**O.1:** Realizarea sumarului legislativ privind drepturile și obligațiile cadrelor didactice din sistem **O2:** Proiectarea unui sistem de informare și consultare a membrilor de sindicat la nivel de sistem **O 3:** Stabilirea unor practici de public speaking optime pentru organizația propusă

**O.2:** Identificarea modalităților de rezolvare a conflictelor prin mediere analizând studii de caz

**Tipul de competență:** Dezvoltarea și extinderea competențelor transversale privind interacțiunea și comunicarea cu mediul social și cu mediul pedagogic, asumarea de responsabilități privind organizarea, conducerea și îmbunătățirea performanței strategice a grupurilor profesionale, autocontrolul și analiza reflexivă a propriei activități.

**Domeniul tematic** în care se încadrează programul de formare: **Dezvoltare durabilă și provocările globalizării**

### Forma de organizare/forma de învățământ: blended learning

Nr. ore/formă de învățământ: 80 h (nr. ore face-to-face/față-în-față: 50 h; nr. ore on-line/e-learning: 30 h),

### Reorganizat conform OMEC nr. 5767/15.10.2020: online

Nr. ore/formă de învățământ reorganizat: 80 h (nr. ore online meet: 42 h-52,5%; nr. ore on-line/e-learning:38-47,5%)

**Grupul țintă:** cadre didactice din învățământul preuniversitar, membre de sindicat;

### Tematica programului de formare:

**Modul 1. Dialogul social în educație (modul derulat față către față/online meeting, activitate teoretică și practică, 16 ore)**

1. Legislația dialogului social -cadrul european și cel național;
2. Structurile de dialog social în UE și România;
3. Procesul de management al informației și consultarea în sistemul educațional;
4. Drepturile și obligațiile partenerilor de dialog social:
  - negocierea contractului colectiv de muncă;
  - drepturi și obligații care decurg din cadrul legislativ general și specific;
5. Mecanismele de finanțare a învățământului și salarizarea personalului.

**Modul 2. Public Speaking modul derulat față către față/online meeting, activitate teoretică și practică, 16 ore)**

1. Comunicare 100%: verbal, non-verbal, para-verbal;
2. Structurarea unui discurs: pregătire, susținere, feedback;
3. Tehnici de gestionare a emoțiilor.



Centrul Național de Formare al FSLI  
National Training Center of FSLI

**CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE  
SINDICALĂ ȘI PROFESIONALĂ  
FEDERAȚIA SINDICATELOR LIBERE DIN ÎNVĂȚĂMÂNT  
ROMÂNIA**

BUCUREȘTI, Bd. Regina Elisabeta, nr. 32, sect. 5, cod 050017  
Tel. (+4)021.315.16.95, 021.315.78.70, Fax. (+4)021.312.58.37  
[www.formare-fsli.ro](http://www.formare-fsli.ro) [fsli@fsli.ro](mailto:fsli@fsli.ro)



**Modul 3. Negociere (modul derulat față către față/online meeting, activitate teoretică și practică, 16 ore)**

1. Identificarea barierelor în comunicare;
2. Identificarea conflictului;
3. Clasificarea conflictului;
4. Gestionarea și medierea conflictului.

**Modul 4. Analiza de discurs (modul derulat e-learning, activitate practică, 16 ore)**

1. Selecția discursului ce trebuie analizat;
2. Identificarea structurii discursului prin analiza elementelor componente.

**Modul 5. Practică (modul practic, valorificat online, 14 ore)**

Participarea/organizarea (la) ședință online/față către față (sindicală/în școală) în care se va prezenta/ analiza un discurs urmărind elementele unui discurs, cu precizarea (dacă este cazul) a elementelor de negociere

1. Selecția ședinței/organizarea ședinței;
2. Realizarea discursului, urmărind elemente de public speaking și elemente de negociere/ Analiza unui discurs derulat la ședință;
3. Analiza efectelor discursului prin analiza rezultatelor obținute;
4. Redactarea analizei incluzând toate elementele identificate.

**Finalizarea și transmiterea portofoliilor profesionale personale (e-learning, 2 ore)**

**Evaluare finală**



## 6. Lecția în online (80 ore, 20 CPT)

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OME nr.3737/27.04.2021*

- a. Scopul programului de formare:** Dezvoltarea competențelor digitale în proiectarea, implementarea, evaluarea și îmbunătățirea lecțiilor în online
- b. Grupul-țintă:** Personal didactic de predare și personal didactic cu funcții de conducere, de îndrumare și de control din învățământul preuniversitar;
- c. Domeniul tematic în care se încadrează programul de formare:** Competențe TIC/digitale
- d. Forma de organizare/forma de învățământ: blended learning**  
Nr. ore/formă de învățământ: 80 h (nr. ore face-to-face/față-în-față: 48 h; nr. ore on-line/e-learning: 32 h)  
**Reorganizat conform OMEC nr. 5767/15.10.2020: online, implementat conform OME nr. 5138/27.08.2021**  
Nr. ore/formă de învățământ reorganizat: 80 h (nr. ore online meet: 40 h-50%; nr. ore on-line/e-learning: 40 h-50%)
- e. Obiectivele generale și specifice ale programului:**
- O.1: Utilizarea aplicațiilor în proiectarea lecțiilor online, generând dezvoltarea competențelor elevilor și creând experiențe atractive de învățare (G Suite for Education, Microsoft Teams, Zoom etc.)**
- O.1.1. Utilizarea GSuite for Education pentru proiectarea, evaluarea, îmbunătățirea lecțiilor online
- O.1.2. Identificarea funcționalităților necesare secvențelor de lecții proiectate
- O.2: Stabilirea tipului de instrumente pentru ca lecțiile să își atingă obiectivele propuse**
- O.2.1. Digitalizarea materialelor utilizând aplicațiile învoățate.
- O.2.2. Implementarea instrumentelor digitale pentru educație interactivă în cadrul lecției online
- O.3: Proiectarea lecțiilor online ținând cont de cercul calității**
- O.3.1. Identificarea modalităților eficiente și eficace de proiectare, implementare, evaluare, îmbunătățire a unei lecții online
- O.3.2. Reglarea/autoreglarea proiectării lecțiilor în funcție de feedback-ul primit din partea elevilor în online
- O.4: Evaluarea lectiei utilizând instrumente digitale interactive**
- O 4.1. Realizarea de instrumente pentru evaluarea lecțiilor în online utilizând aplicațiile G Suite, Microsoft Teams, Zoom
- O 4.2. Modalitati de creare, alocare si verificare a temelor in Google Classroom
- O.5: Gestionarea online eficientă și eficace a echipelor de elevi, ținând cont de interacțiune și de gestionarea emoțională**
- O.5.1. Identificarea strategiilor de comunicare eficiente și eficace în vederea gestionării emoționale a echipelor de elevi în online prin utilizarea de instrumente de tip colaborativ
- O.5.2. Identificarea strategiilor de comunicare eficiente și eficace în vederea gestionării interacțiunii elevilor în lecția online

**f. Tematica programului de formare:**

**Modul I. Resursele de învățare online și predare digitală. Cum putem ține lecții online?**

**Aplicații, platforme online, soluții software, webinarii, tutorial, 26 ore**

1. Crearea unei clase online prin Google Classroom;
2. Digitalizarea materialelor prin Google Drive & Google Docs;
3. Utilizarea tehnologiei Google Meet pentru lecții online (video conferință);
4. Utilizarea tablei digitale interactive Jamboard;
5. Aplicarea instrumentelor digitale pentru educație interactivă: Mentimeter;
6. Evaluarea rezultatelor învățării prin aplicația Kahoot;
7. Platforme online: Google Meet, Microsoft Teams și Zoom (prezentare comparativă).

**Modul II. Calitatea educației în lecția în online. Cercul calității (proiectare-implementare-evaluare-îmbunătățire) aplicat în lecția online, 40 ore**

1. Principiile didactice în învățarea online;
2. Proiectarea și planificarea lecțiilor în mediul online;
3. Platforme educaționale, aplicații sau resurse în lecțiile online utilizate în tipuri de lecții;
4. Instrumente, aplicații utilizate în evaluarea activităților online;
5. Îmbunătățirea lecțiilor prin metode și mijloace de învățământ adecvate mediului online.

**Modul III. Gestionarea emoțiilor în clasa online, 11 ore**

1. Comunicare eficientă în mediul online;
2. Motivare și storytelling;
3. Metode și tehnici de gestionare a emoțiilor;
4. Profesorul reflexiv;
5. Bune practici de predare și evaluare a elevilor în lecția în online.

**Finalizarea și transmiterea portofoliilor profesionale personale (e-learning, 2 ore)**

**Evaluare finală**



## 7. Managementul stresului în școală (40 ore, 10 CPT)

*Program de formare acreditat de Ministerul Educației prin OME nr.3306/22.02.2022*

- a. **Scopul programului de formare:** Formarea competențelor de management al stresului la cadrele didactice din învățământul preuniversitar și punerea lor în practică în contextul sistemului educational actual.
- b. **Grupul-țintă:** cadre didactice din învățământul preuniversitar;
- c. **Categorie: 2; Tip de competențe:** Dezvoltarea și extinderea competențelor transversale privind interacțiunea și comunicarea cu mediul social și cu mediul pedagogic, asumarea de responsabilități privind organizarea, conducerea și îmbunătățirea performanței strategice a grupurilor profesionale, autocontrolul și analiza reflexivă a propriei activități; **Domeniu tematic:** Dezvoltare durabilă și provocările globalizării;
- d. **Forma de organizare/forma de învățământ: sistem online, conform art.3 din OME nr.5138/2021**  
Nr. ore/formă de învățământ: 40 h (online sincron: 22 h-55%; nr. ore on-line asincron: 18 h-45%)  
**Forma de organizare echivalentă: blended learning, conform OMECTS nr.5562/2011**  
Nr. ore/formă de învățământ echivalent: 40 h (nr. ore față-în față: 24 h-60%; nr. ore on-line/e-learning: 16 h-40%)

### e. Obiectivele generale și specifice ale programului:

#### O.1: Familiarizarea cu conceptul de reziliență/stare de bine și introducerea acestora în practica profesională curentă (la clasă)

- O1.1. Cursanții vor opera cu informații privind neuroștiința stresului.
- O1.2. Cursanții vor opera cu conceptele și principiile specifice stării de bine/climat școlar pozitiv.
- O1.3. Cursanții vor identifica și aplica tehnicile leadership-ului de susținere/ cultura sportive.
- O1.4. Cursanții vor utiliza exemplele de bună practică despre cultura cooperării/mentorat.

#### O.2: Dezvoltarea abilităților de management al stresului

- O2.1. Cursanții vor identifica și clasifica tipuri/surse de stres la locul de muncă.
- O2.2. Cursanții vor identifica și se vor familiariza cu strategii de gestionare a stresului ocupațional.
- O2.3. Cursanții vor realiza un plan personalizat de gestionare a stresului la locul de muncă/în școală.

#### O.3: Identificarea și combaterea factorilor de stres din școală.

- O3.1. Cursanții vor identifica sursele de stres din școala lor.
- O3.2. Cursanții vor stabili modalități de gestionare a stresului.
- O3.3. Cursanții vor avea capacitatea de a valorifica optim conceptul de gestionare a stresului în școală.
- O3.4. Cursanții vor realiza arborele soluție pentru sursele generatoare de stress în mediul școlar;



Centrul Național de Formare al FSLI  
National Training Center of FSLI

**CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE  
SINDICALĂ ȘI PROFESIONALĂ  
FEDERAȚIA SINDICATELOR LIBERE DIN ÎNVĂȚĂMÂNT  
ROMÂNIA**

BUCUREȘTI, Bd. Regina Elisabeta, nr. 32, sect. 5, cod 050017  
Tel. (+4)021.315.16.95, 021.315.78.70, Fax. (+4)021.312.58.37  
[www.formare-fsli.ro](http://www.formare-fsli.ro) [fsli@fsli.ro](mailto:fsli@fsli.ro)



**O.4: Creșterea gradului de conștientizare a stresului în viața personală și profesională.**

O4.1. Cursanții vor identifica perspective de dezvoltare în carieră.

O4.2. Cursanții vor explora percepțiile personale asupra necesităților și așteptărilor privind viața fără stres.

O4.3. Cursanții vor identifica mecanismele de coping.

O4.4. Cursanții vor stabili un plan de acțiune pentru ieșirea din singurătatea profesională/învățarea pe cont propriu.

**Tematica programului de formare:**

**Modul 1. Reziliența și starea de bine, 6 ore**

1. Neuroștiința – cum funcționează creierul sub stres (în condiții de criză educațională);
2. Climatul școlar pozitiv –modele de bună practică, drumul informare-conștientizare-intervenție (de la teorie la practică);
3. Leadershipul de susținere și cultura suportivă în sistemul educațional, având la bază dimensiunile sociale și psihologice ale clasei de elevi;
4. Cultura cooperării și procesul de mentorat în relația cu elevii.

**Modul 2. Managementul stresului profesional, 13 ore**

1. Tehnici de comunicare cu instituțiile din comunitatea locală; Surse de stres (personal/profesional) și strategii de combatere;
2. Strategii de combatere a stresului ocupațional; Identificare potențiale surse de stres în context educațional;
3. Harta stresului – modele și planuri de combatere a stresului la locul de muncă/școală (personalizat);
4. Empatia – în relația cu comunitatea educațională (autorități, elevi, profesori, părinți);  
Evaluare intermediară.

**Modul 3. Surse de stres în școală și modalități de gestionare, 13 ore**

1. Managementul clasei de elevi (dificultățile de gestionare a clasei – comportamentele elevilor, violență, indisciplină, clase suprapopulate);
2. Presiunea curriculumului (presiunea atingerii unor rezultate la examenele naționale, olimpiade, parcurgerea programei școlare etc); Presiunea evaluărilor profesionale și evoluția în carieră (oportunitățile de promovare reduce);
3. Încărcătura prea mare de sarcini (suprasolicitarea, sarcini administrative);
4. Așteptările părinților (părinții dificili, gestionarea relațiilor); Lipsa motivației, a recunoașterii adecvate a meritelor profesionale;  
Evaluare intermediară.

**Modul 4. Profesorul reflexiv -autorefecție pentru autoprotecție, 6 ore**

1. Perspective asupra carierei; conflictul de rol, ambiguitatea de rol; necesități și așteptări neîmplinite;
2. Singurătatea profesională; lipsa sprijinului profesional;
3. Învățarea pe cont propriu - "sink or swim";
4. Profesorul reflexiv – autorefecție pentru autoprotecție (modele, exemple de bună practică și planuri personalizate).

**Finalizarea și transmiterea portofoliilor profesionale personale (e-learning, 2 ore)**

Evaluare finală O2.3. Cursanții vor realiza un plan personalizat de gestionare a stresului la locul de muncă/în școală.