



EIFNEG

10 DOMENII CHEIE

DOCUMENT COMUN



CUPRINS

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUCERE | 3 |
| 2. DOMENII CHEIE | 4 |
| ● COMUNICAREA | 4 |
| ● GÂNDIREA CRITICĂ | 10 |
| ● AUTOCUNOAȘTEREA | 17 |
| ● AUTOCONTROLUL | 24 |
| ● EMPATIA | 30 |
| ● MOTIVAȚIA | 37 |
| ● CAPACITATEA DE REZOLVARE A PROBLEMELOR | 43 |
| ● ABILITĂȚILE SOCIALE | 49 |
| ● MANAGEMENTUL STRESULUI | 55 |
| ● MUNCA ÎN ECHIPĂ | 62 |
| 3. CONCLUZII | 68 |





1. INTRODUCERE

Proiectul EIFNEG - Inteligența emoțională pentru noua generație europeană-, implementat în cadrul programului Erasmus+, își propune să creeze o materie de studiu în școală pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani pentru ca aceștia să-și poată consolida capacitatea de a gestiona emoțiile și empatia, de a coopera cu mediul lor social, de a le spori creativitatea naturală și de a-i învăța să se adapteze la noile situații sociale, economice și de muncă.

Acest proiect își propune să formeze elevii într-o serie de abilități precum creativitatea, comunicarea, capacitatea de a face față stresului, reziliența și capacitatea de rezolvare a conflictelor, printre altele. Procesul va include, de asemenea formarea profesorilor în ceea ce înseamnă să fie inovatori în predarea acestor noi abilități.

Ca punct de plecare al proiectului nostru, am realizat un studiu pentru a colecta toate informațiile legate de situația emoțională din învățământul secundar în țările din consorțiu: Spania, România și Republica Cehă. În următoarea fază a proiectului, am realizat o serie de focus grupuri în fiecare țară din consorțiu. Această activitate a fost desfășurată cu profesioniști și experți din domeniu pentru a obține informații calitative prin experiențele și opiniile acestora cu privire la situația emoțională în învățământul secundar.

După analizarea informațiilor din fiecare țară, s-au tras concluzii importante, precum lipsa educației emoționale în programele școlare, lipsa programelor de sănătate mintală și nevoia de instruire a inteligenței emoționale pentru profesori.

În acest moment al proiectului, consorțiul a lucrat la următorii pași și astfel au fost selectate 10 domenii cheie ale inteligenței emoționale. Odată selectată, fiecare domeniu cheie a fost dezvoltat ca o competență de bază a viitorului, într-un mod foarte inovator. Principalul obiectiv al proiectului este acela de a oferi cunoștințele necesare în acest domeniu al inteligenței emoționale grupurilor țintă de elevi și profesori. Fiecare domeniu cheie este prezentat mai jos și include competențe și obiective, care vor constitui coloana vertebrală a proiectului.

Următorul pas va fi dezvoltarea unităților didactice. Setul de 10 unități didactice va servi drept ghid conceptual pentru profesori pentru a implementa materia la clasă și, de asemenea, crearea unui sistem de instruire în Educație Emoțională pentru grupul țintă bazat pe experiențe reale în contextul școlar, familial și al grupurilor de colegi.



EIFNEG


ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

2. KEY AREAS

COMUNICAREA

 Colegio
Seneca S.C.A.



COMUNICAREA

1. DEFINIȚIE

Comunicarea este un element essential în ceea ce privește relațiile inter-umane, deoarece ne petrecem cea mai mare parte a vieții fiind implicați în diferite tipuri de relații. Este important să înveți să înțelegi, să comunici și să lucrezi bine în diferite situații sociale. Anumite abilități de comunicare ne ajută să îmbunătățim relațiile interpersonale.

Potrivit lui H. Mendo și Garay (2005), ne putem gândi la comunicare ca la „un proces de interacțiune socială cu caracter verbal sau non-verbal, cu intenționalitatea de a transmite un mesaj și care poate influența, cu și fără intenție, comportamentul oamenilor care se află în raza de acțiune a unei astfel de emisii”. Este un act de a face și a permite indivizii să comunice cu ceilalți.

Comunicarea eficientă între două persoane are loc atunci când destinatarul este sigur că interpretează mesajul în sensul intenționat de emițător, în acest sens comunicarea asertivă fiind un element cheie care implică comunicarea și exprimarea gândurilor, a sentimentelor și opiniilor într-un mod care înțelege clar părerile și nevoile celorlalți, fără să-și subestimeze gândurile, sentimentele sau opiniile, din moment ce, în mod asertiv, ambii indivizi sunt considerați la fel de importanți.

Pentru a realiza o comunicare asertivă este necesară dezvoltarea inteligenței emoționale, dat fiind faptul că acestea două sunt interdependente, întrucât asertivitatea este un comportament derivat dintr-un respect profund pentru sine și pentru ceilalți, este un schimb armonios și constructiv bazat pe calități precum onestitatea, corectitudinea și reciprocitatea.

Următoarele tipuri de comunicare constituie **5 sub-domenii specifice** care pot fi utilizate pentru a facilita un proces de comunicare eficient. Potrivit lui J.A. Aguado (2004) pe baza tipologiei realizate de diferiți autori precum J. Miller și D. McQuail, cele mai importante tipuri de comunicare sunt următoarele:

1. **Comunicarea intrapersonală:** este vorba despre comunicarea cu sine și include idei, gânduri și tot ceea ce trece prin minte.

2. **Comunicarea interpersonală:** este comunicarea cu o altă persoană. Gândurile, sentimentele și mesajele sunt exprimate între doi oameni care devin emițătorul (cel care trimite mesajul) și destinatarul sau receptorul (cel care primește mesajul).

3. **Comunicarea între grupuri:** în acest caz, ne putem referi la comunicarea între trei sau mai multe persoane. Este procesul prin care mesajele, cunoștințele și gândurile sunt schimbate cu un număr mai mare de participanți în procesul de comunicare.



4. **Comunicarea organizațională:** este comunicarea în cadrul unei companii sau instituții. Aici pot fi specificate două variante: comunicarea internă, între angajați ei înșiși, cum ar fi întâlniri, trimiterea de e-mailuri, sau externă atunci când există comunicare cu exteriorul, cum ar fi trimiterea de anunțuri periodice.

5. **Comunicarea interculturală:** între diferite culturi sau grupuri sociale. În acest caz, este important ca interlocutorii să cunoască diferite obiceiuri, limbi și moduri de viață pentru a stabili procese de comunicare foarte eficiente.

2. OBIECTIVE

Elevii vor ști:

- Să definească și să-și însușească conceptul de comunicare
- Să înțeleagă și să diferențieze cele 5 subdomenii specifice
- Să ofere strategiile conceptuale necesare pentru ca a înțelege și pentru a transmite mesajul lor în mod eficient folosind comunicarea asertivă
- Să ofere resurse suficiente pentru identificarea emoțiilor și dezvoltarea abilităților precum încrederea, acceptarea de sine, respectul și empatia.

3. COMPETENȚE

- Competențe generale:
 - Stăpânirea comunicării eficiente
 - Promovarea abilităților interpersonale și intrapersonale
 - Dezvoltarea inteligenței emoționale
- Competențe specifice:
 - Dezvoltarea unei comunicări eficiente în diferite situații sau locuri
 - Stăpânirea resurselor de comunicare verbală și non-verbală
 - Utilizarea comunicării non-verbale adecvată sentimentelor care trebuie exprimate în diferite circumstanțe și în fața unor persoane diferite
 - Cunoașterea importanței conceptului de inteligență emoțională pentru comunicarea asertivă
 - Capacitatea de a gândi critic și de a fi capabil să elimini orice presupuneri sau prejudecăți și se limitarea strictă la analiza informațiilor primite



4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|-------------------------------------|--|--|
| 1. Definirea comunicării | Înțelegerea teoriilor și principiilor comunicării | Identificarea conceptului de comunicare și capacitatea de a prezenta și de a-și exprima propriile idei pe această temă |
| 2. Sub-domeniile comunicării | Menționarea și descrierea celor 5 sub-domenii | Identificarea și dezvoltarea subdomeeniilor de mai jos: 1. Comunicarea intrapersonală 2. Comunicarea interpersonală 3. Comunicarea între grupuri. 4. Comunicarea organizațională 1. 5. Comunicarea interculturală |
| 3. Tipuri de comunicare | Însușirea și diferențierea diferitelor tipuri de comunicare. | Demonstrarea competenței de a dezvolta următoarele aptitudini: 1. Ascultarea activă 2. Comunicarea non-verbală 3. Comunicarea eficientă 4. Capacitatea de a negocia 5. Deschiderea și acceptarea 6. Respectul |

| | | |
|--|--|--|
| 4. Strategii eficiente | Înțelegerea și capacitatea de a transmite un mesaj folosind comunicarea asertivă | Recunoașterea și folosirea unei game variate de mijloace și tehnici care să faciliteze comunicarea |
| 5. Resurse pentru identificarea emoțiilor | Capacitatea de a-și însuși o varietate de mijloace de dezvoltare a abilităților socio-emoționale | Identificarea și utilizarea unor instrumente pentru a obține rezultatele dorite sau pentru a face mesajul să fi eficient în atingerea unui obiectiv. |

5. CONCLUZII

- Încurajarea abilităților de comunicare ale cursanților este esențială pentru a crea un mediu bazat pe încredere și sprijin reciproc, deoarece aceștia au nevoie să se simtă capabili să se exprime liber și să-și schimbe părerile. Dacă sunt provocați cu opinii contrare gândirii lor, acest lucru se face într-un mod care îi validează ca indivizi. Dezvoltarea acestor abilități va depinde atât de modul în care este structurată dezbateră cît și de mediul de la clasă.
- O bună dezvoltare a abilităților sociale este adesea legată de bune abilități de comunicare și de un bun autocontrol emoțional, care contribuie la menținerea unui nivel ridicat de stimă de sine. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale va avea un impact pozitiv asupra relațiilor între tineri, asupra modului în care sunt percepuți de ceilalți și asupra percepției lor despre ei înșiși.
- Numeroase abilități legate de comunicare care pot fi sau ar trebui să fie gestionate în sala de clasă pot fi rezumate după cum urmează:
 - *Ascultarea activă* înseamnă să știi să asculți și nu doar să auzi. Aceasta implică acordarea de atenție la ceea ce spun alții și înțelegerea sentimentelor, ideilor sau a gândurilor exprimate de cealaltă persoană. Este legată de un bun management emoțional și de capacitatea de empatie, deoarece favorizează încrederea celeilalte persoane și îl face să se simtă mai bine înțeles.
 - O altă abilitate este *limbajul verbal și non-verbal* sau corporal, deoarece ambele sunt elemente cheie pentru o bună transmitere a mesajului și a stării emoționale.
 - *Respectul pentru celălalt* este o altă abilitate care face posibil ca adolescenții să capete încredere și implică și alte aspecte precum limbajul non-verbal, empatia, acceptarea, etc.
- Abilitățile de comunicare se dezvoltă în această etapă a vieții, astfel încât elevii au adesea nevoie de ajutor în înțelegerea diferenței dintre diferite emoții, solicitări, critică și capacitatea de a respinge fără a dăuna celeilalte părți. De



multe ori, elevii se află în situații de conflict, ceea ce dă naștere nevoii de a folosi forme corecte de comunicare pentru a ajuta la rezolvarea conflictelor într-un mod adecvat. Dezvoltarea acestor abilități cu instrumente și strategii va favoriza capacitatea elevului de a analiza în mod corespunzător importanța comunicării și impactul acesteia asupra procesului de predare și învățare și în dezvoltarea caracterului unui elev. Se poate concluziona că o bună comunicare permite realizarea unei interacțiuni eficiente între profesori, elevi și comunitate, creând un mediu favorabil prin obiceiurile lor și, de asemenea, duce la dezvoltarea personalității participanților.

6. BIBLIOGRAFIE

- Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005). La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (pp. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información. Departamento de Información y Documentación Facultad de Comunicación y Documentación. Universidad de Murcia [https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Center for Integrated Healthcare. (2013). Assertive Communication. https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf
- Grupo de Orientación Universitaria UMA. Comunicación y escucha activa. Formación específica tutores 1. <http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M & Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>



EIFNEG

ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

GÂNDIREA CRITICĂ



GÂNDIREA

CRITICĂ

1. DEFINIȚIE



Gândirea critică este un termen folosit frecvent în pedagogia modernă contemporană. Ea poate fi privită din mai multe puncte de vedere (de exemplu, filozofii o consideră ca fiind gândirea ca abilitatea de a gândi logic și de a argumenta, în timp ce teoreticienii literari o consideră ca fiind suma abilităților legate de înțelegerea intelectuală, delimitare, evaluare și luarea deciziilor) (Picha, 2014, p. 7).

În psihologie, pedagogie și andragogie, punctul de plecare poate fi conceptul de gândire critică, care accentuează ideea de proces bazat pe gândirea superioară, care se remarcă prin existența capacității de analiză deliberată și atentă, sintetizantă, logică, pe raționament, capacitatea de rezolvare de probleme, de luare a unor deciziilor, de reflecție și evaluare atunci când se analizează faptele (Novotná, Jurčíková, 2012, p. 62).

Pedagogia și psihologia definesc conceptul astfel: „Gândirea critică înseamnă înțelegerea unei idei, capacitatea de a o examina în detaliu, de a o compara cu opinii opuse și cu ceea ce știm despre subiect. Gândirea critică este despre curiozitate, despre folosirea unor strategii diverse de a afla informații, de a pune întrebări și de a căuta în mod sistematic răspunsuri, păstrând o cantitate sănătoasă de scepticism, găsind alternative la procesele obișnuite și, nu în ultimul rând despre capacitatea sau curajul de a pune la îndoială opinii gata formulate. Gândirea critică se referă nu numai la întrebări, ci și la capacitatea de a lua decizii, și de a-ți apăra rațional opinia în timp ce se analizează cu atenție argumentele altora și se examinează logica acestor argumente” (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, p. 8).

Conform teoriei lui Klooster (2020), faptul că să luăm în considerare capacitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru învățarea cuiva este una dintre cele mai importante competențe. Este obiectivul cel mai important din punct de vedere al valorii sale. Cu alte cuvinte, este o situație în care profesorul nu este singurul responsabil de rezultatele elevilor, ci mai degrabă un ghid care ajută și sprijină elevii în acest proces. Importanța dezvoltării gândirii critice în școlile contemporane este susținută și de afirmația lui Stieglóvá (2019, p. 23) cum că gândirea critică este o competență cheie pentru societatea modernă.

Pe baza literaturii de specialitate, au fost alese 5 sub-domenii de dezvoltare ale gândirii critice pe care am ales să le definim prin prisma procesului pedagogic.

1. Un mediu sigur și acceptabil pentru elevi. Pentru a dezvolta gândirea critică, munca școlară fără stres, teamă și teama de a greși este esențială. Este esențial să se lucreze cu așteptările și ideile elevilor. Un profesor nu este doar un „proprietar”, un expert în cunoștințe și abilități, ci mai degrabă un ghid.

2. Motivarea elevilor să muncească, susținând o abordare de tip învățare prin cercetare. Iată-ne deja în faza de activare și evocare. Există o muncă substanțială în a-i face pe elevi să renunțe la pre concepții, în a le oferi sprijin și a-i încuraja să împartă cu ceilalți și să învețe unii de la alții. Introducerea



materiei se realizează în diferite context, utilizând discuții și metode de lucru interactive cu indivizi și grupuri.

3. Sprijin în asimilarea și acomodarea la noile cunoștințe. (după J. Piaget). Prin muncă individuală și continuă, elevul integrează informații noi în propriul sistem de cunoștințe sau își modifică cadrul de gândire actual în conformitate cu informațiile găsite. Suntem în faza de analiză (în sensul cel mai larg al cuvântului). Profesorul sprijină elevul în lucrul efectiv cu materialele pe care le are la dispoziție și îi predă informații astfel ca elevul să distingă esențialul de neesențial, să distingă relevanța celor descoperite. Acest lucru ajută la aplicarea gândirii de ordin superior sau la aplicarea mai multor operații de gândire complexe.

4. Lucrați cu o reflecție. În faza aplicării cunoștințelor, se dezvoltă moduri de gândire pentru activități viitoare. Din păcate, acest subdomeniu este adesea neglijat în învățământul contemporan, dar experții subliniază adesea că este unul dintre cele mai importante momente ale procesului pedagogic. Elevul folosește practic deprinderile și cunoștințele nou dobândite și le poate folosi în context diferite și pe termen lung.

5. Responsabilitatea elevului pentru propria învățare. Dacă profesorul aplică principiile conceptului de gândire critică, elevul devine treptat independent în învățare, poate alege metodele și principiile de învățare care i se potrivesc, poate să ia propriile decizii și, de asemenea, să-și asume responsabilitatea socială pentru propriile decizii de viață.

2. OBIECTIVE

- Însușirea conceptului de gândire critică
- Înțelegerea și diferențierea celor 5 subdomenii selectate ale dezvoltării gândirii critice
- Familiarizarea elevilor cu metodele de gândire critică utilizate în Republica Cehă și în lume.
- Crearea un mediu sigur pentru munca la școală
- Motivarea elevilor către o abordare de cercetare asupra învățării și a muncii
- Sprijinirea muncii cu materiale care dezvoltă o activitate de gândire superioară
- Lucrul cu metode de reflecție pe diferite subiecte
- Familiarizarea elevilor cu principiile și metodele de învățare
- Încurajarea elevilor, în mod constant, să devină independent și responsabili în ceea ce privește rezultatul muncii și al învățării.

3. COMPETENȚE



Elevii vor avea capacitatea de a:

- Învăța să definească termenul de gândire critică
- Face diferența între cele 5 subdomenii selectate ale dezvoltării gândirii critice
- Cunoaște metodele gândirii critice și a dezvolta treptat abilitățile de lucru cu metodele selectate
- Învăța să lucreze cu greșelile ca parte a procesului de învățare
- Învăța să facă conexiuni între subiecte familiare și să dezvolte capacitatea de a împărtăși informații
- Lucreze cu diferite tipuri de materiale și să învețe să evalueze relevanța și veridicitatea surselor
- Învețe să reflecteze asupra cunoștințelor dobândite sub formă de discuții, debateri etc.
- Învețe să-ți asume responsabilitatea pentru rezultatele învățării și a muncii lor.

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|--------------------------------------|---|---|
| 1. Definirea gândirii critice | Verifică faptul că elevii înțeleg conceptul de gândire critică și cum lucrăm cu el în practică. | Înțelegerea conceptului de gândire critică și utilitatea sa în evaluarea informațiilor. |



| | | |
|---|--|---|
| <p>2. Domenii de dezvoltare ale gândirii critice</p> | <p>Evaluati dacă elevii înțeleg cele cinci subdomenii selectate ale gândirii critice, dezvoltate din perspectiva procesului educațional.</p> | <p>Identificarea și distincția dintre cele 5 subdomenii selectate ale gândirii critice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un mediu acceptabil - motivația de a munci și de a aborda conceptual de cercetare în învățare - sprijin în asimilarea și fixarea cunoștințelor - autorefecție - încurajarea elevului să fie responsabil pentru propria învățare |
| <p>3. Metode de dezvoltare a gândirii critice</p> | <p>Verificați dacă elevii sunt familiarizați cu metodele folosite în ceea ce privește gândirea critică</p> | <p>Selectați unele metode de gândire critică și dezvoltați-le abilitățile lucrând cu ei</p> |
| <p>4. Mediu de lucru sigur</p> | <p>Aflați cum percep elevii greșelile în procesul educațional și lucrați cu ei pentru a le accepta ca a parte normală a educației.</p> | <p>Elevul lucrează cu eroarea ca parte normală în procesul de învățare</p> |
| <p>5. O abordare de cercetare a procesului de învățare și a muncii</p> | <p>Aflați ce Preconcepții au elevii. Verificați dacă sunt capabili și dispuși să împărtășească informațiile.</p> | <p>Găsește conexiuni cu un subiect deja cunoscut, exprimă sentimente, discută despre valori și exprimă păreri.</p> |
| <p>6. Suportul pentru asimilarea și fixarea cunoștințelor</p> | <p>Verificați dacă elevii sunt capabili să distingă adevărul printre informații false precum și să găsească surse relevante de informație.</p> | <p>Elevul poate să aleagă sursele relevante și să activeze în mod eficient gândirea de ordin superior (analiză, sinteză, evaluare)</p> |



| | | |
|---|--|--|
| <p>7. Lucrați cu capacitatea de reflecție</p> | <p>Stabiliți dacă elevii sunt capabili să numească și să înțeleagă noi cunoștințe și abilități.</p> | <p>Verificați dacă, în cadrul unor discuții, dezbateri, rezolvare de probleme, sau negocieri în grup, etc., elevii pot folosi cunoștințele, abilitățile și experiența dobândite sau dacă acestea sunt în curs de dezvoltare. Elevii pot folosi abilitățile nou dobândite în diferite contexte.</p> |
| <p>8. Responsabilitatea elevilor pentru propria învățare</p> | <p>Verificați dacă elevii sunt capabili să aleagă metode și principii de învățare adecvate, care să ducă la finalizarea sarcinilor atribuite</p> | <p>Elevul își asumă, treptat, responsabilitatea pentru rezultatele învățării și a muncii sale.</p> |

5. CONCLUZII

- Dezvoltarea gândirii critice la elevi nu este doar o mare provocare pentru educația contemporană, dar și o provocare la nivel de societate. Ea nu oferă o abordare cantitativă (a preda mult), ci o abordare calitativă a educației. Sieglóvá (2019, p. 29) afirmă că elevii contemporani nu mai sunt destinatari pasivi ai normelor tradiționale, în schimb, ei trebuie tratați ca parteneri care își asumă o parte mai mare de responsabilitate pentru propria lor învățare.
- În mediul ceh, a fost dezvoltat programul RWCT (Reading and Writing for Critical Thinking), care se bazează pe un proces de învățare în trei etape: activarea (faza motivațională, pregătirea contextului pentru învățarea ulterioară); analiza (include toate lucrările cu surse și informații noi care vizează analiza subiectului și capacitatea de a evalua noile cunoștințe și de a le pune în contexte relevante); aplicarea (reflectarea asupra rezultatelor, care în formă vorbită sau scrisă oferă elevilor spațiu pentru a lucra cu cunoștințele și experiența dobândite). Toate aceste etape sunt la fel de importante și interconectate, iar în fiecare dintre ele elevul dobândește multe abilități utile pentru viața.
- O condiție prealabilă pentru dezvoltarea gândirii critice în școli este sprijinul unui mediu acceptabil și sigur, parteneriatul dintre profesor și elev, încercarea permanent de a dezvolta motivația elevului și folosirea unor metode interactive în procesul educative, care reflectă nevoile elevilor actuali.



6. BIBLIOGRAFIE

- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků.
- Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Kritické a tvořivé myšlení v edukaci a výzkumu.
- Picha, M. (2014), Kritické myšlení a rekonstrukce argumentu.
- Siegllová, D. (2019). Konec školní nudy. Didaktické metody pro 21. století.
- Klooster, D. (2020) Kritické listy 1,2. https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf



EIFNEG

ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

AUTOCUNOAȘTEREA





AUTOCUNOAȘTEREA

1. DEFINIȚIE

Psihologii Shelley Duval și Robert Wicklund au propus această definiție: „Conștiința de sine este abilitatea de a te concentra asupra ta și asupra modului în care acțiunile, gândurile sau emoțiile tale se aliniază sau nu cu standardele tale interne. Dacă ești foarte conștient de sine, poți evalua-te în mod obiectiv, gestionează-ți emoțiile, aliniază-ți comportamentul cu valorile tale și înțelege corect modul în care te percep alții.”

Autocunoașterea de sine în sala de clasă este o componentă cheie a învățării socio-emoționale. Fără capacitatea de a vă recunoaște sentimentele, nu le puteți controla. Acest lucru vă influențează inevitabil dispoziția și rezultatele la școală și personal. Abilitatea de a înțelege ce poate declanșa diferite reacții înseamnă că le puteți gestiona pentru a fi mai productiv, fericit și sănătos.

Conștientizarea emoțională de sine nu este ceva pe care îl obții o dată și apoi ai terminat cu ea. Mai degrabă, fiecare moment este o oportunitate de a fi conștient de sine sau nu. Este un efort continuu, o alegere conștientă de a fi conștient de sine. De ce este important să-i învățăm pe elevi să recunoască aceste lucruri în ei înșiși? Învățarea socio-emoțională pune accent pe abilitățile care îi ajută pe elevi să-și gestioneze emoțiile și comportamentele împreună cu conectarea cu ceilalți.

Conștiința de sine nu este doar pentru studenți, este o zonă excelentă de creștere și pentru profesori! Profesorii care își folosesc conștiința de sine își pot îmbunătăți considerabil experiența de predare și de clasă. În concluzie, conștientizarea de sine este fundamentul creșterii personale și al succesului. Daniel Goleman o numește „cheia de boltă” a inteligenței emoționale.

Având în vedere cercetările și concluziile făcute de experții în inteligența emoțională, următoarele **5 sub-domenii specifice** pot fi folosite pentru a demonstra conștiința de sine:

1) **Reglați și controlați impactul emoțiilor** - Reglarea emoțiilor este capacitatea de a exercita controlul asupra stării emoționale. Poate implica comportamente precum regândirea unei situații provocatoare pentru a reduce furia sau anxietatea, ascunderea semnelor vizibile de tristețe sau frică sau concentrarea asupra motivelor pentru a vă simți fericit sau calm.

2) **Evitați presupunerile și prejudecățile** – Aceasta este abilitatea crucială necesară pentru a face diferența între presupunerea ca un lucru care este acceptat ca adevărat sau ca sigur că se va întâmpla, fără dovezi; și părținare ca înclinație sau prejudecată pentru sau împotriva unei persoane sau a unui grup, în special într-un mod considerat a fi inechitabil.



3) **Nivelurile de conștientizare de sine** – O teorie majoră a conștientizării de sine, dezvoltată de Philippe Rochat, dr., sugerează că există cinci niveluri de conștientizare de sine.

- Diferențierea
- Situația / contextul
- Identificarea
- Permanența
- Conștiința de sine

Primul pas pentru predarea conștientizării de sine este de a face elevii conștienți de ce înseamnă aceasta și de ce îi va ajuta să aibă succes la clasă.

4) **Auto-acțiune pentru a obține performanță** - A fi capabil să „te gestionezi” pentru a obține performanță este un atribut pentru indivizii care sunt bine organizați, își înțeleg rolul și caută mereu să-și dezvolte abilitățile.

5) **Îmbunătățiți capacitatea de a răspunde la schimbare** - A fi capabil să faceți un pas înapoi și să observați schimbarea/tranziția singulară în „imaginea de ansamblu” a vieții tale până în acel moment ajută la moderarea modului în care gândești și simți despre un anumit eveniment. Pentru a deveni conștienți de sine, elevii trebuie să fie învățați cum să se gândească la sentimentele, gândurile și comportamentele lor.

2. OBIECTIVE

- Să definească și să asimileze implicațiile conștientizării de sine emoționale
- Să înțeleagă influențele conștientizării de sine despre presupuneri și părținiri
- Îmbunătățirea cunoștințelor despre reglarea emoțiilor și autoacțiunea pentru a obține performanță
- Pentru a îmbunătăți capacitatea de a răspunde la schimbare
- Să recunoască și să înțeleagă nivelurile de conștientizare de sine



3. COMPETENȚE

- Competențe generice:
 - Dezvoltarea conștientizării emoționale de sine
 - Bună înțelegere a influențelor conștientizării de sine despre presupuneri și părtiniri
 - Exersarea conștientizării de sine în interiorul și în afara sălii de clasă

- Competențe specifice:
 - Demonstrarea conștientizării de sine, reglarea și controlul impactului emoțiilor
 - Recunoașterea și evitarea ipotezelor și părtinirilor
 - Îmbunătățirea capacității de a răspunde la schimbare
 - Distingeți ipoteze și părtiniri
 - Stăpânirea autoacțiunii pentru a obține performanță

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|---|---|---|
| 1. Definiția conștientizării de sine legată de inteligența emoțională | Asimilați și înțelegeți teoria și principiile auto-conștiinței emoționale | Recunoaște contexte specifice și demonstrează capacitatea de a aplica tehnici și strategii eficiente de conștientizare de sine în interiorul și în afara sălii de clasă |



| | | |
|---|---|--|
| 2. Sub-areas for emotional self-awareness | Prezentați și îmbunătățiți capacitatea de a face distincția între cele 5 subdomeni | Identificarea, dezvoltarea și validarea celor 5 subdomeni identificate: a) Reglați și controlați impactul emoțiilor b) Evitați presupunerile și părtinirile c) Nivelurile de conștientizare de sine d) Auto-acțiune pentru atingerea performanței e) Îmbunătățirea capacității de a răspunde la schimbare |
| 3. Influențe ale conștientizării de sine și ale reglării emoțiilor | Asimilați și fiți conștienți de experiența dumneavoastră senzorială (în mod regulat) pentru a vă schimba comportamentul în consecință | Îmbunătățirea și demonstrarea competențelor necesare pentru dezvoltarea conștiinței de sine emoționale (școlare) în ceea ce privește Reglarea emoțională Capacitatea de a răspunde la schimbare Auto-acțiune pentru a obține performanță Niveluri de conștientizare de sine |
| 4. Strategii eficiente pentru practica validată | Recunoașteți, asimilați și aplicați tehnici bune de conștientizare de sine, indiferent de contextul (școlar). | Recunoașteți, validați și utilizați o gamă largă de resurse bancare, strategii și spectru de instrumente pentru a îmbunătăți capacitatea de conștientizare emoțională de sine |



| | | |
|--|--|--|
| 5. Resurse și materiale suport pentru identificarea și validarea conștientizării de sine emoționale | Profită și învață despre un spectru de instrumente și materiale de sprijin pentru a dezvolta/îmbunătăți conștientizarea emoțională de sine | Identificați, selectați și utilizați diferite instrumente și metode pentru a obține rezultatele dorite prin stimularea conștientizării de sine |
|--|--|--|

5. CONCLUZII

- Conștientizarea de sine este un instrument fundamental de autocontrol în interiorul și în afara sălii de clasă. Abilitatea de conștientizare de sine poate fi demonstrată prin simple întrebări reflexive pe care le aduceți în clasă sau prin conversații 1:1. Întreabă lucruri precum cum mă simt? La ce mă gândesc? De ce am nevoie?
- Conștientizarea de sine este capacitatea de a te concentra asupra ta și asupra modului în care acțiunile, gândurile sau emoțiile tale se aliniază sau nu cu standardele tale interne. Dacă ești foarte conștient de tine, poți să te evaluezi obiectiv, să-ți gestionezi emoțiile, să-ți aliniezi comportamentul la valorile tale și să înțelegi corect modul în care te percep alții.
- Modelul procesual de reglare a emoțiilor propus de psihologul James Gross subliniază faptul că oamenii pot acționa pentru a-și controla emoțiile în diferite momente în timp — inclusiv înainte de a sublinia o emoție („reglarea emoției centrată pe antecedente”) și după ce au început deja să reacționeze emoțional. („reglarea emoțiilor centrată pe răspuns”).
- Principalele beneficii ale conștientizării de sine emoționale:
 - Îmbunătățiți abilitățile recunoscând ceea ce faceți bine și ceea ce trebuie să îmbunătățiți
 - Ridicați nivelul fericirii prin alinierea idealurilor tale cu acțiunile tale
 - Reduceți stresul prin identificarea emoțiilor



6. BIBLIOGRAFIE

- Forsey, C. (2018). The True Meaning of Self-Awareness (& How to Tell If You're Actually Self-Aware). [online] Hubspot.com. Available at: <https://blog.hubspot.com/marketing/self-awareness>.
- Psychology Today. (2019). Emotion Regulation | Psychology Today. [online] Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotion-regulation>.
- TheTestingMuse (2018). Assumptions vs Biases. [online] Medium. Available at: <https://medium.com/@TheTestingMuse/assumptions-vs-biases-e34d1b841f60> [Accessed 16 Sep. 2022].
- Ackerman, C. (2019). What is self-regulation? (+95 skills and strategies). [online] PositivePsychology.com. Available at: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>.
- Betz, M. (2021). What is self-awareness, and why is it important? | BetterUp. [online] www.betterup.com. Available at: <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>.
- Change Management Coach. (2019). Develop Self Awareness To Build Emotional Intelligence. [online] Available at: <https://www.change-management-coach.com/self-awareness.html>.
- RicHayden (2018). Developing Emotional Intelligence - Part 3 - Emotional Self Awareness. [online] Learning Cog. Available at: <https://www.learningcog.com/developing-emotional-intelligence-part-3-emotional-self-awareness/> [Accessed 8 Sep. 2022].



EIFNEG

ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

AUTOCONTROLUL





AUTOCONTROLUL

1. DEFINIȚIE

Autocontrolul emoțional este capacitatea de a gestiona emoțiile tulburătoare și de a rămâne eficient, chiar și în situații stresante. În cadrul inteligenței emoționale al lui Daniel Goleman, scopul este de a se „auto-regla” și de a manifesta „autocontrolul emoțional”. Când lucrăm la reglarea reacțiilor noastre emoționale și la construirea autocontrolului emoțional, este important să ne amintim: reacțiile noastre nu sunt întotdeauna înrădăcinate în prezent.

Autocontrolul emoțional este abilitatea de a-ți regla răspunsurile pentru a evita comportamentele nedorite, pentru a le crește pe cele dezirabile și pentru a atinge obiective pe termen lung. Cercetările au descoperit că autocontrolul este o resursă limitată. Pe termen lung, exercitarea autocontrolului tinde să-l întărească. Practicarea autocontrolului vă permite să-l îmbunătățiți în timp. Cu toate acestea, autocontrolul pe termen scurt este limitat. Predarea autocontrolului în clasă pentru elevi este, fără îndoială, una dintre cele mai mari locuri de muncă ale noastre ca educatori. Autocontrolul este legat de orice!

Răspundem în mod constant la evenimentele actuale pe baza experiențelor noastre din trecut. Acest lucru se datorează faptului că indivizii răspund diferit la factorii de stres. Demonstrarea autocontrolului emoțional nu înseamnă că ne suprimăm sau evităm emoțiile. Dimpotrivă, această competență începe prin cultivarea unei mai mari conștiințe emoționale de sine.

În concluzie, autocontrolul se referă la capacitatea ta de a-ți gestiona comportamentul pentru a atinge obiectivele, a îmbunătăți rezultatele pozitive și a evita consecințele negative. Deși s-ar putea să nu știm întotdeauna cum se simte un elev, adesea îl putem ajuta să-și crească conștiința de sine, astfel încât să-și poată identifica sentimentele și să-i putem ajuta să găsească modalități de a face față acelor emoții care funcționează pentru el.

Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Richard J. Davidson, Vanessa Druskat și George Kohlrieser explică autocontrolul emoțional din perspectiva cercetării, psihologiei, neuroștiinței, dinamicii echipei și dezvoltării leadershipului. Pe baza acestui fapt, următoarele 5 sub-arii specifice pot fi utilizate pentru a demonstra autocontrolul emoțional:

- 1. Oboseala decizională în autocontrol** - Autocontrolul are implicații importante pentru o bună luare a deciziilor. Oboseala decizională dăunează acestei abilități. Dacă este posibil, evită să iei decizii importante la sfârșitul zilei când creierul tău este epuizat. De exemplu, prea multe teme pot scădea motivația elevului de a continua procesul de învățare.



2. Reglarea emoțională și stimularea aversivă - Reglarea emoțională se referă la procesul prin care indivizii influențează ce emoții au, când le au și modul în care își experimentează și își exprimă sentimentele. Stimularea aversivă este utilizată ca mijloc de creștere sau scădere a probabilității comportamentului țintă.

3. Autodisciplina emoțională pentru gestionarea stresului – Aceasta este capacitatea de a te împinge înainte, de a rămâne motivat și de a acționa, indiferent de cum te simți, fizic sau emoțional. Poate fi practicat prin activități școlare și extrașcolare.

4. Factori de stres interni și externi care influențează autocontrolul - Sistemul școlar implică o serie de factori de stres interni și externi pentru profesori și elevi. Autocontrolul joacă un rol important în învățarea de a gestiona stresul. Autocontrolul vă ajută să faceți față atât factorilor de stres interni cât și externi adaptați sentimentelor și emoțiilor personale în situații dificile.

5. Crearea unui „kit de calmare” – Creați un „kit de calm” cu articole pe care elevii le plac. Aceste truse pot fi personalizate în funcție de studenți și în funcție de ceea ce funcționează pentru mediul de clasă. Scopul este pur și simplu de a oferi elevilor opțiuni pentru a ajuta la calm, la autocontrol și la auto-reglare, pe măsură ce devin mai conștienți de răspunsurile lor emoționale în timpul zilei de școală.

2. OBIECTIVE

Elevii vor fi capabili:

- Să definească și să asimileze implicațiile autocontrolului emoțional
- Să înțeleagă influențele autocontrolului asupra oboselii decizionale
- Pentru a îmbunătăți cunoștințele privind reglarea emoțională și stimularea aversivă
- Să demonstreze un echilibru între autodisciplină și managementul stresului
- Să recunoască și să înțeleagă factorii de stres interni și externi care influențează autocontrolul.

3. COMPETENȚE

- Competențe generice:
 - Dezvoltarea autocontrolului emoțional în interiorul și în afara sălii de clasă
 - Gestionarea bună a factorilor de stres interni și externi care influențează autocontrolul
 - Practicarea autodisciplinei



- Competențe specifice:
 - Demonstrarea de autocontrol și autodisciplină în situații stresante
 - Recunoașterea factorilor de stres interni și externi care influențează autocontrolul
 - Asimilarea condițiilor emoționale și acționarea în consecință
 - Distinge între rezistența tentației și situațiile stresante
 - Stăpânirea autocontrolului în dezbateri semnificative și productive

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|---|--|--|
| 1. Definiția autocontrolului legat de inteligența emoțională | Asimilați și înțelegeți teoria și principiile autocontrolului emoțional | Recunoaște situațiile tensionate și demonstrează capacitatea de a aplica tehnici și strategii eficiente de autocontrol și autodisciplină. |
| 2. Subdomenii pentru autocontrolul emoțional | Prezentați și îmbunătățiți capacitatea de a face distincția între cele 5 subdomeni | Identificarea, dezvoltarea și validarea celor 5 subdomeni identificate: a) Oboseala decizională în autocontrol b) Reglarea emoțională și stimularea aversivă c) Autodisciplină emoțională pentru managementul stresului d) Stresori interni și externi care influențează autocontrolul e) Crearea unui „kit de calmare” |
| 3. Influențe ale autocontrolului și ale condițiilor emoționale | Asimilați și fiți conștienți de sentimentele și emoțiile dvs. în diferite situații pentru a face | Îmbunătățirea și demonstrarea competențelor necesare dezvoltării autocontrolului |



| | | |
|---|---|---|
| | posibilă practicarea unui bun autocontrol | emoțional în ceea ce privește: ❖ Reglarea emoțională ❖ Condiții emoționale ❖ Stresori interni și externi ❖ Comportament și factori de influență |
| 4. Strategii eficiente pentru practica validată | Recunoașteți, asimilați și aplicați tehnici bune de autocontrol, indiferent de context | Recunoașteți, validați și utilizați o gamă largă de resurse bancare, strategii și spectru de instrumente pentru a îmbunătăți capacitatea de autocontrol emoțional |
| 5. Resurse și materiale suport pentru identificarea și validarea autocontrolului emoțional | Profitați și aflați despre un spectru de instrumente și materiale de sprijin pentru a dezvolta/îmbunătăți autocontrolul emoțional | Identificați, selectați și utilizați diferite instrumente și metode pentru a obține rezultatele dorite prin stimularea autocontrolului |

5. CONCLUZII

- Autocontrolul este capacitatea de a rezista tentației și de a-ți gestiona impulsurile. Este o abilitate importantă de viață care vă poate ajuta să vă atingeți obiectivele, să rămâneți pe drumul cel bun și să luați decizii mai bune. Profesorii pot promova comportamente de autocontrol la elevii lor, adaptându-și mediile de clasă pentru a fi mai structurate și de susținere și prin formarea de relații de bună calitate cu elevii lor.
- Autocontrolul emoțional, sau controlul impulsurilor, începe cu înțelegerea inteligenței emoționale. Cunoașterea pe tine însuși te poate ajuta să-ți gestionezi emoțiile și impulsurile. Dacă nu-ți poți controla impulsurile, vei avea mai multe șanse să iei decizii proaste care ar putea avea consecințe negative. Autocontrolul este un bun predictor al rezultatelor pozitive, nu o cauză directă.
- Auto-reglați-vă emoțiile: dacă vă puteți gestiona emoțiile, veți fi mai puțin probabil să le lăsați să ia tot ce este mai bun din dvs. și să ia decizii impulsive.



- Un bun control de sine poate însemna o serie de beneficii, inclusiv un succes academic mai bun, o sănătate mai bună și un succes mai mare în viață. Evitarea tentațiilor, elaborarea unui plan, concentrarea pe obiective specifice și amintirea consecințelor acțiunilor tale te pot ajuta să-ți reglezi comportamentul mai eficient.
- Când suntem în autocontrol emoțional, putem:
 - Rămâne concentrat și agil în situații stresante
 - Angajați într-o dezbatere semnificativă și productivă
 - Exprima mai multe interacțiuni pozitive decât negative

6. BIBLIOGRAFIE

- Cuncic, A. (2022). How to develop and use self-regulation in your life. [online] Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>.
- Chowdhury, M.R. (2019). What is Emotion Regulation? + 6 Emotional Skills and Strategies. [online] PositivePsychology.com. Available at: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>.
- Cherry, K. (2019). How to Improve Your Self-Control. [online] Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Wikipedia. (2020). Self-control. [online] Available at: <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-control>.
- Tracking Happiness (2018). Examples Of Emotional Self Awareness (Real Examples, Tips & Hacks). [online] Tracking Happiness. Available at: <https://www.trackinghappiness.com/examples-emotional-self-awareness/>.
- www.mindtools.com. (n.d.). Self-Discipline: Persisting Until You Reach Your Goals. [online] Available at: <https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>.
- Martinuzzi, B. (2013). 8 Easy Ways To Increase Your Self-Control. [online] Business Trends and Insights. Available at: <https://www.americanexpress.com/en-us/business/trends-and-insights/articles/8-easy-ways-to-increase-your-self-control/>.



EIFNEG

ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

EMPATIA





EMPATIA

1. DEFINIȚIE

Empatia este o stare de spirit sau un sentiment pe care cineva îl poate simți la fel ca alți oameni în ceea ce privește opinia, emoția, gândul sau argumentul (Donnerstein și colab., 1975). Abilitățile de empatie permit cuiva să aibă o mentalitate de respect față de sentimentele celorlalți și să fie atent față de ele. Empatia suprimă comportamentul amenințător, induce un comportament altruist și joacă un rol decisiv în stimularea legăturilor emoționale între membrii grupului (Singer, 2006). Astfel, ar putea fi considerat un factor esențial pentru a coexista cu ceilalți.

Cu alte cuvinte, empatia este legată de luarea de perspectivă, simpatie și disconfort personal. Luarea de perspectivă se referă la tendința de a adopta punctul de vedere cognitiv al celuilalt; simpatie față de tendința de a-ți pesa sau de a te simți îngrijorat pentru celălalt; și, în sfârșit, disconfort personal față de tendința de a se simți neliniștit sau inconfortabil în spațiile interpersonale tensionate care implică pe ceilalți și nevoile acestora (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood și Moore, 1982).

Cele **5 subdomenii specifice**, care vor fi incluse în subiectul de inteligență emoțională, legate de empatie sunt:

- 1. Empatie cognitivă.** Gallagher și Frith (2003) o definesc ca fiind capacitatea de a explica și de a prezice comportamentul propriu și al altora, atribuindu-le stări mentale independente, cum ar fi credințele, dorințele sau intențiile.
- 2. Empatie emoțională.** Componenta afectivă a empatiei este un sentiment indirect sau împărtășit pentru experiența emoțională a altei persoane; acest lucru poate duce la sentimente și comportamente pozitive, cum ar fi compasiunea și altruismul, sau la experiențe emoționale negative, cum ar fi suferința și aversiunea (Davis, 1980, 1983; Eisenberg & Strayer, 1987).
- 3. Simpatie sau preocupare empatică.** Simpatia este o preocupare pentru experiența celorlalți, care decurge din capacitatea de a o identifica și simți în propria piele și care are ca rezultat adesea un comportament de ajutor (prosocial). Este deci un pas suplimentar în procesul empatic.
- 4. Ecpatie.** Ecpatia este un nou termen complementar empatiei, care permite gestionarea adecvată a contagiunii emoționale și a sentimentelor induse. În timp ce empatia înseamnă „a se pune în locul celuilalt”, ecpatia înseamnă „a se pune în locul său”, ambele calități sunt necesare.
- 5. Empatie pentru animale.** Acest tip de empatie este legat de biofilie. Biofilia este conexiunea emoțională înăscută pe care o simțim pentru alte ființe vii. Empatia animală este capacitatea de a identifica emoțiile de bază ale animalelor și de a învăța să le respecte și să le îngrijească.



2. OBIECTIVE

Elevii vor învăța să:

- cunoască conceptul de empatie.
- înțeleagă și să diferențieze cele 5 tipuri de empatie selectate (cognitivă, emoțională, simpatie, empatie și empatie pentru animale).
- identifice emoțiile de bază.
- cunoască instrumente de dezvoltare a empatiei în contextul personal și educațional.
- promoveze ascultarea activă.
- lucreze la eliminarea prejudecăților și stereotipurilor.
- exerseze respectul și cooperarea.
- stabilească limite pentru empatie și să practice empatia.
- încurajeze respectul și îngrijirea față de animale.

3. COMPETENTE

- Învăță să fii empatic față de colegii de clasă, profesorii și membrii familiei.
- Să cunoască caracteristicile care definesc oamenii empatici și tipurile de empatie pentru a lucra asupra empatiei cu alte persoane.
- Învățați să recunoașteți și să înțelegeți opiniile, comportamentele și sentimentele proprii și ale celorlalți.
- Învăță să pui în practică instrumentele de îmbunătățire a empatiei.
- Învățați să ascultați activ, cu mintea deschisă și fără prejudecăți, să acordați atenție și să vă manifestați interesul față de ceea ce ne spun.
- Învățarea de a elimina prejudecățile și stereotipurile, despre ceilalți.
- Învăță să cooperezi și să-ți respecti colegii de clasă.
- Învăță să nu ne lăsăm influențați sau târâți de emoțiile altora.
- Învățați să fiți responsabil cu animalele de companie și să respectați și să aveți grijă de animale.



4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|---|---|---|
| 1. Definiția și conceptul de empatie | Să verifice dacă elevii recunosc ce înseamnă empatia și influența pe care o are dezvoltarea empatiei în contextul lor personal și educațional | Înțelegerea conceptului de empatie și influența acestuia asupra dezvoltării personale și educaționale. |
| 2. Tipuri de empatie | Acest criteriu își propune să se verifice capacitatea de diferențiere și identificare a celor 5 tipuri de empatie care există și ce presupune promovarea acestor tipuri de empatie în contextul lor personal și educațional. | Identificarea și diferențierea celor cinci tipuri de empatie conceptualizate în acest ghid didactic. |
| 3. Emoțiile de bază | Verificați dacă elevii își recunosc, prețuiesc și își exprimă emoțiile. De asemenea, verificați dacă elevii pot comunica ce li se întâmplă și cum îi afectează evenimentele în relațiile lor și cu mediul, recunoscând emoțiile celorlalți oameni | Recunoașterea emoțiilor proprii și a celorlalți ca mijloc de dezvoltare a acestora ca mijloc de dezvoltare a capacității de auto-descoperire personală, precum și a intențiilor și impresiilor lor. |
| 4. Instrumente pentru exersarea empatiei | Prin aceste criterii se urmărește verificarea dacă elevii au învățat și au folosit instrumentele la care au lucrat pentru a-și îmbunătăți capacitatea empatică. | Utilizați principalele instrumente pentru a îmbunătăți capacitatea de a empatiza cu alte persoane. |
| 5. Ascultarea activă | Verificați dacă cursanții folosesc instrumente precum ascultarea activă, | Folosiți mesaje la persoana întâi, mențineți un dialog reflexiv și folosiți |



| | | |
|--|--|--|
| | <p>mesajele la persoana întâi și timpul prezent (mesajele)... pentru a răspunde mai degrabă decât a reacționa și pentru a permite un dialog reflexiv, în care își manifestă interes și respect în comunicarea cu alții.</p> | <p>ascultarea activă în comunicarea cu ceilalți.</p> |
| 6. Prejudcăți și stereotipuri | <p>Aceste criterii propun verificarea capacității de a recunoaște și de a respinge stereotipurile și prejudcățile care discriminează oamenii.</p> | <p>Respingerea stereotipurilor și a prejudcăților care îi discriminează pe ceilalți.</p> |
| 7. Respect și cooperare | <p>Aceste criterii propun verificarea capacității elevului de a stabili relații respectuoase și pozitive, precum și verificarea capacității de cooperare între elevi.</p> | <p>Relaționați cu ceilalți cu respect și pozitiv, cooperați și colaborați cu semenii.</p> |
| 8. Empatia | <p>Verificați dacă elevii pot manifesta interes față de sentimentele celorlalți prin stabilirea unor limite astfel încât bunăstarea lor să nu fie afectată.</p> | <p>Gestionarea emoțiilor care apar într-o situație în care alți oameni sunt implicați, astfel încât să nu-i afecteze pe alții. În acest fel, grupul obiectiv va înțelege ce simt ceilalți, fără a se simți târât sau prins de sentimentele celorlalți.</p> |
| 9. Respect și îngrijire față de animale | <p>Aceste criterii sunt menite să determine dacă elevii acționează și își asumă în mod corespunzător responsabilitatea atunci când se confruntă cu cerințele animalelor lor de companie. În plus, dacă pot manifesta empatie față de alte animale.</p> | <p>Acționează în mod responsabil și adecvat la cerințele animalelor de companie. Arătând empatie pentru toate animalele.</p> |



5. CONCLUZII

- Empatia este o construcție multidimensională care implică înțelegerea emoțiilor personale și ale altor oameni, precum și a simți ceea ce aceleași persoane trebuie să simtă într-o anumită situație.
- Empatia are o funcție adaptativă la nivel social, permițându-ne să ne conectăm cu ceilalți prin înțelegerea lumii interioare a altor oameni. Se poate deduce că înțelegerea celuilalt facilitează îmbunătățirea și menținerea legăturilor în diferite relații sociale. Empatia este un factor cheie în stabilirea și menținerea legăturilor cu ceilalți.
- Persoanele empaticе sunt mai interesate de bunăstarea celorlalți, ceea ce se reflectă în aspecte care merg de la ascultarea activă până la înțelegerea stărilor emoționale. Persoanele empaticе sunt mai respectuoase, flexibile mental și susținătoare, astfel încât ceilalți să se simtă acceptați arătându-se așa cum sunt. Ei, la rândul lor, au încredere în ceilalți și au o mare capacitate de a coopera, ceea ce îi face mai capabili să-și concilieze viața personală și cea socială.
- Potrivit cercetării Universității din Cordoba, există o relație indirectă între empatie și dezvoltarea prejudecăților. O persoană care are puțină empatie are mai multe șanse să dezvolte prejudecăți și un comportament discriminator. Prin urmare, o persoană empatică va dezvolta mai puțin un astfel de comportament.
- În cele din urmă, adolescenții care au capacitatea de a manifesta empatie față de oameni și animale au un nivel mai înalt de competență socială și emoțională, rezultând compasiune, grijă față de ceilalți, reglarea agresivității și a altor comportamente antisociale, conștientizare de sine crescută, abilități de comunicare îmbunătățite și mai mari. coeziunea dintre aspectele cognitive, afective și comportamentale.

6. BIBLIOGRAFIE

- Abad, A. (2022). Dialnet LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad. Academia.edu. Retrieved 11 July 2022, from https://www.academia.edu/43620580/Dialnet_LaObservacionUnMetodoParaEl_EstudioDeLaRealidad
- 'Emociones con patas', la empatía hacia los animales llega a las aulas. www.20minutos.es - Últimas Noticias. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-y-secundaria/>



- *Empatía: ¿Por qué es importante?* - Consulta de psicología Epsiba. Consulta de psicología Epsiba. (2022). Retrieved 13 July 2022, from <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- *Empatía | Terapeuta Gestalt Luis Salinas*. Luissalinasterapeuta.com. (2022). Retrieved 11 August 2022, from <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- González-Larrea, B. (2022). *¿Cómo educar en empatía?*. NeuroClass. Retrieved 12 July 2022, from <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- Kwon, S. (2022). A relationship between personality and empathy in teenagers' school sports club participation. Retrieved 15 July 2022, from <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32668/Empat%C3%ADa%20y%20conducta%20prosocial%20preprint.pdf?sequence=1>
- *Los 5 tipos de empatía: ¿con cuáles te identificas?*. La Mente es Maravillosa. (2022). Retrieved 11 July 2022, from <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- Mateu-Mollá, J., & Mateu-Mollá, J. (2022). *Los 4 tipos de empatía (y sus características)*. Psicologiyamente.com. Retrieved 11 July 2022, from <https://psicologiyamente.com/social/tipos-de-empatia>
- *¿Qué es la empatía y por qué deberías desarrollarla?*. La Mente es Maravillosa. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>
- Unicef.org. (2022). Retrieved 13 July 2022, from https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf
- (2022). Retrieved 15 July 2022, from <https://humanymal.es/empatia-hacia-los-animales-en-los-as-ninosas-realmente-es-tan-importante-aportaciones-desde-las-intervenciones-asistidas-con-animales/>



EIFNEG

ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

MOTIVAȚIA



MOTIVAȚIA



1. DEFINIȚIE

Există multiple definiții ale motivației și diferiți autori care o definesc în funcție de domeniul la care se referă motivația, fie că este vorba de muncă, de educație, personală... În paragrafele următoare motivația este definită în mod general cu mențiune la nivelul educațional. camp.

Trechera (2005) a explicat că termenul de motivație provine din latinescul „motus” și se referă la toate aspectele interne și externe care conduc un subiect la realizarea unei acțiuni.

Potrivit lui Santrock (2002), motivația este „setul de motive pentru care oamenii se comportă așa cum o fac. Comportamentul motivat este viguros, direcționat și susținut” (p. 432).

Ajello (2003) subliniază că motivația ar trebui înțeleasă ca țesătura care susține dezvoltarea acelor activități care sunt semnificative pentru persoană și la care aceasta ia parte. La nivel educațional, motivația ar trebui considerată ca fiind dispoziția pozitivă de a învăța și de a continua să o facă într-un mod autonom.

Cele 5 subdomenii selectate sunt:

1. OBIECTIVE LEGATE DE SARCINI. Această categorie include două tipuri de obiective: 1) Dorința de a-și crește propria competență. Se presupune că atunci când subiectul învață ceva - cunoștințe noi, abilități noi - există un răspuns emoțional plin de satisfacție legat de percepția competenței. 2) Să te simți absorbit de natura sarcinii, depășind plictiseala și anxietatea, din cauza a ceea ce este nou și revelator în ea.

2. OBIECTIVE LEGATE DE POSIBILITATEA DE ALEGERE. Adică experiența că sarcina este „sarcina mea”. Experiența emoțională de a alege o sarcină este plină de satisfacții, la fel cum experiența de a fi forțat să faci ceva este aversivă.

3. OBIECTIVE LEGATE DE ESTIMA DE SINE. Uneori, elevii trebuie să-și îndeplinească sarcinile în așa fel încât să atingă un nivel de calitate prestabilit social. Această situație îi face pe subiecți să caute unul dintre cele două scopuri: a) Să experimenteze că sunt mai buni decât alții. b) Să nu experimenteze că sunt mai răi decât alții. Acestea sunt obiective a căror realizare sau nerealizare are repercusiuni importante asupra stimei de sine și conceptului de sine.

4. OBIECTIVE SOCIALE. Scopurile aferente acestei categorii au de-a face cu experiența emoțională care derivă din răspunsul social la propriile realizări sau eșecuri.

5. OBIECTIVE EXTERNE. Obiective legate de obținerea recompenselor externe. În acest tip de obiectiv - câștigarea banilor, obținerea de premii etc. - subiectul face un efort selectiv pentru a obține diferite realizări.



2. OBIECTIVE

Elevii vor fi capabili:

- să învețe conceptul de motivație.
- să înțeleagă și să diferențieze cele 5 subdomenii ale motivației selectate (obiective legate de sarcină, obiective legate de alegere, obiective legate de stima de sine, obiective sociale și obiective externe).
- să implementeze un set de linii directoare de acțiune care să-i motiveze spre învățarea școlară.
- să promoveze un echilibru între diferite obiective pentru a încuraja interesul și efortul necesar pentru a facilita învățarea și alte realizări școlare.
- să-și dezvolte interesul într-un anumit domeniu cunoscându-și preferințele și preocupările.
- să stabilească o serie de obiective pentru a realiza, crea și întreprinde mici proiecte personale.
- Să-și îndrume eforturile sprijinindu-se și ghidându-și pașii în cazul în care au nevoie.
- să se motiveze și să facă efort pentru a atinge obiectivele și realizările stabilite.

3. COMPETENȚE

- Învățați conceptul de motivație.
- Să învețe să diferențieze cele 5 tipuri de obiective la care se lucrează în acest modul.
- Să învețe să-și cunoască propriile interese, preferințe și preocupări.
- Pentru a învăța cum să stabilești diferite tipuri de obiective.
- Să învețe cum să se motiveze prin diferite surse de motivație (motivație intrinsecă și extrinsecă).
- Să învețe să manifeste interes și efort pentru obiectivele de atins.
- Învățarea să fii responsabil pentru a obține rezultatele pe care intenționează să le obții.
- Învățarea de a fi ghidat atunci când este necesar.



4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|---|---|---|
| 1. Definiția și conceptul de motivație | Să verifice dacă elevii recunosc ce înseamnă motivația și influența pe care o are motivația de dezvoltare în contextul lor personal și educațional. | Înțelegerea conceptului de motivație și influența acestuia asupra dezvoltării personale și educaționale. |
| 2. Tipuri de obiective | Acest criteriu își propune să verifice capacitatea de diferențiere și identificare a celor 5 tipuri de obiective selectate și ce presupune promovarea acestor obiective în contextul personal și educațional al elevilor. | Identificarea și diferențierea celor cinci tipuri de obiective conceptualizate în acest ghid didactic. |
| 3. Interese, preferințe și preocupări | Verificați dacă adolescenții sunt capabili să-și recunoască propriile interese, preferințe și preocupări și că unele dintre ele sunt stabilite ca parte a obiectivelor lor. | Recunoașterea și stabilirea intereselor, preferințelor și preocupărilor. |
| 4. Surse de motivare | Scopul acestui criteriu este de a verifica dacă elevii au înțeles diferitele surse de motivație și știu să folosească instrumentele care le stimulează capacitatea motivațională. | Utilizați principalele instrumente pentru a îmbunătăți abilitățile motivaționale și cunoașterea diferitelor surse de motivație. |
| 5. Competență personală și socială | Verificați dacă elevii își stabilesc obiectivele prin competiție sănătoasă cu colegii lor și prin propria lor competență personală. | Stabilirea unei concurențe sănătoase cu colegii și a competenței personale. |



| | | |
|---------------------------------|--|---|
| 6. Realizări și eșecuri | Acest criteriu urmărește să verifice capacitatea de a recunoaște propriile realizări și eșecuri și să verifice dacă elevii percep eșecurile ca oportunități de învățare. | Recunoașterea propriilor realizări și eșecuri. Realizarea faptului că eșecurile sunt oportunități de învățare. |
| 7. Responsabilitate | Acest criteriu are ca scop verificarea capacității elevilor să fie responsabili pentru obiectivele pe care și le-au propus. | Responsabilitate pentru sarcinile și obiectivele propuse. |
| 8. Sprijin și recompense | Verificați dacă studenții caută sprijin pentru a-și atinge obiectivele și verificați dacă știu să se motiveze, nu doar pentru recompensele pe care le primesc. | Căutarea de sprijin în atingerea obiectivelor și echilibrarea motivației intrinseci cu motivația de recompensă. |

5. CONCLUZII

- Motivația este considerată un factor fundamental în viața umană, deoarece ne permite să ne atingem obiectivele și, prin urmare, să supraviețuim.
- În domeniul academic, motivația este un element de diferențiere între dezvoltarea academică adecvată și inadecvată. Motivația este esențială pentru ca elevii să-și arate interesul pentru educația lor și dorința de a învăța. Cu cât un student este mai motivat, cu atât va fi mai implicat în studii, cu atât va acorda mai multă dedicare și atenție sarcinilor sale și, în consecință, cu atât îi va fi mai ușor să-și atingă obiectivele academice.
- În motivarea elevilor, profesorii și modelele lor joacă un rol fundamental prin atenția și întărirea socială pe care le acordă. Prin urmare, este esențial să îi sprijinim și să-i ghidăm în procesul de învățare.
- Lucrând spre un obiectiv îi ajută pe adolescenți să învețe despre ei înșiși. Obiectivele cer adolescenților să se gândească la ceea ce doresc să obțină și să identifice pașii pe care trebuie să-i facă pentru a le atinge. Acest lucru le va permite să își dezvolte treptat obiective mai largi și să învețe să lupte pentru ceea ce doresc să obțină.



- Cu toate acestea, indiferent dacă adolescenții reușesc sau nu să atingă obiectivul, ei pot învăța lecții valoroase pe parcurs. Greșelile, eșecurile și eșecurile sunt surse de învățare și ar trebui învățați să vadă aceste eșecuri ca oportunități.

6. BIBLIOGRAFIE

- *Ayuda a tu hijo adolescente a alcanzar sus metas*. Bekiapadres.com. (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>.
- *Cómo y porqué es importante la motivación estudiantil | Aulaplaneta*. Aulaplaneta.com. (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y-porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil>.
- *La importancia de la motivación en el aprendizaje*. Aranzazu5.blogspot.com. (2022). Retrieved 16 August 2022, from <https://aranzazu5.blogspot.com/2012/08/la-importancia-de-la-motivacion-en-el.html>.
- Redalyc.org. [pdf]. (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>.
- *Teoría de la motivación por competencias: Todo lo que necesita saber - Historiadelaprensa.com*. Historiadelaprensa.com. (2022). Retrieved 16 August 2022, from <https://historiadelaprensa.com/teoria-de-la-motivacion-por-competencias>.
- (2022). [pdf]. Retrieved 17 August 2022, from <http://sohs.pbs.uam.es/webjesus/publicaciones/castellano/cap1.pdf>.
- (2022). Retrieved from http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186493/TFG_2019_del_Rio_Garces_Nicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.flup.es/importancia-motivacion-estudiantes/>.

RCAPACITATEA DE REZOLVARE A PROBLEMELOR



1. DEFINIȚIE

Rezolvarea problemelor este capacitatea de a găsi soluții la probleme în situațiile în care sunt implicate emoțiile și de a înțelege modul în care emoțiile influențează luarea deciziilor. Rezolvarea problemelor este asociată cu a fi conștient, disciplinat, metodic și sistematic în perseverența și abordarea problemelor. Această abilitate este, de asemenea, legată de dorința de a face tot ce e mai bun și de a se confrunta cu probleme, mai degrabă decât de a le evita.



Abilitățile de rezolvare a problemelor vă ajută să determinați de ce se întâmplă o problemă și cum să o rezolvați. În lumea reală (școlară), elevii întâmpină probleme care sunt complexe, nu bine definite și nu au o soluție și o abordare clară. Ei trebuie să fie capabili să identifice și să aplice diferite strategii pentru a rezolva aceste probleme. Este important să se creeze un mediu de clasă în care elevii să rezolve probleme. Acest lucru ajută la găsirea de strategii, astfel încât studenții să vadă nu numai valoarea în a munci mai mult, ci și în a lucra mai inteligent, încercând strategii noi și diferite și revizuindu-și procesul. Procedând astfel, vor avea mai mult succes data viitoare.

Rezolvarea problemelor nu înseamnă doar răspunsul la (și repararea) mediului care există astăzi. Este, de asemenea, despre inovare, crearea de lucruri noi și schimbarea mediului pentru a fi mai dezirabil. Elevii se confruntă aproape zilnic cu probleme legate de alți colegi, teme, examene, note sau chiar comunicarea în clasă cu profesorul. Rezolvarea problemelor le permite să identifice și să exploateze oportunitățile din mediu și să practice (un anumit nivel de) control asupra viitorului.

În concluzie, rezolvarea problemelor începe cu identificarea problemei, găsirea de soluții, implementarea acelor soluții și evaluarea eficienței lor.

Având în vedere cercetările și concluziile făcute de experții în inteligența emoțională, următoarele **5 subdomenii specifice** pot fi folosite pentru a demonstra abilitățile de rezolvare a problemelor:

1) Procesul de rezolvare a problemelor în patru etape - Acesta este vital în găsirea soluției, aplicarea acesteia și obținerea rezultatelor dorite. Elaborarea unui plan de execuție pas cu pas și acționarea eficientă și decisivă reprezintă atingerea finală în procesul de rezolvare a problemelor.

- ❖ Definiți problema
- ❖ Generați soluții alternative
- ❖ Evaluați și selectați o alternativă
- ❖ Implementarea și urmărirea soluției

2) Rezolvarea problemelor și managementul riscului - Rezolvarea unei probleme implică un anumit risc - acest risc trebuie cântărit cu nerezolvarea problemei.

3) Luarea deciziilor cu privire la rezolvarea problemei - Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor sunt abilități strâns legate, iar luarea unei decizii este o parte importantă a procesului de rezolvare a problemei, deoarece deseori te vei confrunta cu diverse opțiuni și alternative.

4) Identificarea problemelor și abilitățile de stabilire a faptelor – Această etapă implică: detectarea și recunoașterea existenței unei probleme; identificarea naturii problemei; definirea problemei.



5) Rezolvarea problemelor între factorii contributivi și gândirea creativă - Pentru a rezolva o problemă, trebuie să aflați ce a cauzat-o. Acest lucru necesită să culegeți și să evaluați datele, să izolați posibilele circumstanțe contributive și să identificați ceea ce trebuie abordat pentru o rezoluție.

2. OBIECTIVE

Elevii vor fi capabili:

- Să definească și să asimileze influențele rezolvării problemelor
- Să înțeleagă abilitățile de stabilire a faptelor în rezolvarea problemelor
- Îmbunătățirea cunoștințelor privind rezolvarea problemelor prin îmbunătățirea abordării în patru pași
- Să demonstreze un echilibru între managementul riscului și luarea deciziilor
- Să recunoască factorii care contribuie la rezolvarea problemelor și să folosească gândirea creativă

3. COMPETENȚE

- Competențe generice:
 - Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor
 - Bun management al riscurilor și abordare decizională
 - Exersarea abilităților de rezolvare a problemelor în interiorul și în afara sălii de clasă
- Competențe specifice:
 - Demonstrarea abilităților de rezolvare a problemelor în diferite contexte
 - Recunoașterea problemelor și identificarea soluțiilor eficiente
 - Analiza datelor și a factorilor contributivi
 - Izolarea posibilelor circumstanțe contributive și identificarea a ceea ce trebuie abordat pentru o soluție
 - Stăpânirea gândirii creative pentru rezolvarea problemelor.

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|-------------|----------------------|-------------------------|
|-------------|----------------------|-------------------------|



| | | |
|---|---|---|
| <p>1. Definiția rezolvării problemelor legate de inteligența emoțională</p> | <p>Asimilarea și înțelegerea teoriei și principiilor rezolvării problemelor</p> | <p>Recunoașteți și determinați cauza, gândiți-vă la posibile soluții și aplicați tehnici și strategii eficiente de rezolvare a problemelor</p> |
| <p>2. Subdomeniile pentru rezolvarea problemelor</p> | <p>Prezentați și îmbunătățiți capacitatea de a recunoaște și de a distinge între cele 5 sub-domenii</p> | <p>Identificarea, dezvoltarea și validarea celor 5 subdomenii identificate:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Procesul de rezolvare a problemelor în patru etape b) Rezolvarea problemelor și managementul riscurilor c) Luarea deciziilor privind rezolvarea problemei d) Abilități de identificare a problemelor și de stabilire a faptelor e) Rezolvarea problemelor între factorii contributivi și gândirea creativă |
| <p>3. Influențe ale identificării problemelor și managementului soluțiilor</p> | <p>Diferențierea faptului de opinie, stabilirea măsurilor și monitorizării continue</p> | <p>Îmbunătățiți și demonstrați competențele necesare pentru dezvoltarea rezolvării problemelor în ceea ce privește:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Abordare pentru pas ❖ Managementul riscului ❖ Luarea deciziilor ❖ Factori contributivi și gândire creativă |
| <p>4. Strategii eficiente pentru practica validată</p> | <p>Recunoașteți, asimilați și aplicați tehnici bune de rezolvare a problemelor, indiferent de context</p> | <p>Recunoașteți, validați și utilizați o gamă largă de resurse bancare, strategii și spectru de instrumente pentru a îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor</p> |



| | | |
|---|---|--|
| <p>5. Resurse și materiale suport pentru identificarea și validarea capacității de rezolvare a problemelor</p> | <p>Profitați și aflați despre un spectru de instrumente și materiale de sprijin pentru a dezvolta/îmbunătăți rezolvarea problemelor</p> | <p>Identificați, selectați și utilizați diferite instrumente și metode pentru a obține rezultatele dorite prin aplicarea abilităților de rezolvare a problemelor</p> |
|---|---|--|

5. CONCLUZII

- Planificarea și structurarea vor ajuta ca procesul de rezolvare a problemelor să aibă mai multe șanse de a avea succes, buna judecată și un element de noroc vor determina în cele din urmă dacă rezolvarea problemelor a fost un succes. Abilitățile de rezolvare a problemelor oferă studenților oportunități de a-și folosi cunoștințele nou dobândite în activități semnificative din viața reală și îi ajută să lucreze la niveluri mai înalte de gândire.
- Indiferent de modul în care soluția este implementată, canalele de feedback ar trebui să fie integrate în implementare. Acest lucru permite monitorizarea și testarea continuă a evenimentelor reale în raport cu așteptările. Rezolvarea problemelor și tehnicile folosite pentru a obține claritate sunt cele mai eficiente dacă soluția rămâne în vigoare și este actualizată pentru a răspunde schimbărilor viitoare.
- Problemele sunt de obicei rezolvate fie intuitiv, fie sistematic. Intuiția este folosită atunci când nu sunt necesare cunoștințe noi - știi suficient pentru a putea lua o decizie rapidă și a rezolva problema, sau folosești bunul simț sau experiența pentru a rezolva problema. Probleme mai complexe sau probleme pe care nu le-ai experimentat înainte vor necesita probabil o abordare mai sistematică și logică pentru a le rezolva, iar pentru acestea va trebui să folosiți gândirea creativă.
- Rezolvatorii de probleme calificați (atât profesorii, cât și studenții) folosesc o serie de considerații atunci când selectează cea mai bună alternativă. Ei iau în considerare măsura în care:
 - O anumită alternativă va rezolva problema fără a provoca alte probleme neprevăzute
 - Toți indivizii implicați vor accepta alternativa
 - Implementarea alternativei este probabilă
 - Alternativa se încadrează în constrângerile organizaționale

6. BIBLIOGRAFIE



- Abazov, R. (2016). How to Improve Your Problem-Solving Skills. [online] Top Universities. Available at: <https://www.topuniversities.com/blog/how-improve-your-problem-solving-skills>.
- Copyright skillsyouneed.com 2011-2019 (2011). Problem Solving Skills | SkillsYouNeed. [online] Skillsyouneed.com. Available at: <https://www.skillsyouneed.com/ips/problem-solving.html>.
- Cherry, K. (2019). How to Improve Your Self-Control. [online] Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Stottler, W. (n.d.). What is problem solving and why is it important. [online] Kepner Tregoe. Available at: <https://kepner-tregoe.com/blogs/what-is-problem-solving-and-why-is-it-important/>.
- ASQ (2019). What is Problem Solving? Steps, Process & Techniques | ASQ. [online] Asq.org. Available at: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>.
- The Balance. (n.d.). What Are Problem-Solving Skills? [online] Available at: <https://www.thebalancemoney.com/problem-solving-skills-with-examples-2063764> [Accessed 2 Sep. 2022].



ABILITĂȚILE SOCIALE

SOCIALE

1. DEFINIȚIE

Diferite definiții ale pot fi găsite în literatura descrie o abilitate socială maturitate adecvate angaja calm și creativ în et Krejčová, 2012, p.



ABILITILE

termenului abilități sociale academică. Unul dintre ei ca: „dexteritate și vârstei unui individ de a se mediul social” (Gillernová 117).



Abilitățile sociale ale unui individ sunt evaluate de mediul său, adică de părinți, profesori, colegi și alte persoane, și nu există un criteriu clar de evaluare. Evaluarea depinde de cantitatea de utilizare a formelor adecvate de comportament social și de norma actuală a grupului social, a societății sau a culturii. Aceasta definește gama de forme acceptabile de comportament social și influența acestui comportament asupra altor interacțiuni, de ex. cantitatea și calitatea relațiilor de prietenie, popularitatea în rândul colegilor de clasă etc. (Krejčová, 2011).

Calitatea relațiilor depinde de lucrul cu abilitățile și abilitățile unui individ, care sunt influențate de „ego”, precum și de modul de comunicare cu alți oameni. Aceste competențe pentru stabilirea și menținerea relațiilor sunt dezvoltate de la o vârstă fragedă și continuă până la vârsta adultă (Valenta, 2014).

Pe baza studiilor privind abilitățile sociale ale copiilor și adolescenților, de exemplu ale lui Caldarella și Merrell (Krejčová, 2011), au fost selectate 5 sub-domenii specifice în care poate fi monitorizat nivelul de dezvoltare al abilităților sociale ale unui individ:

1. Relații între semeni: aceasta este toată interacțiunea cu semenii. Indivizii sunt capabili să construiască prietenii de durată și să reziste influențelor negative ale grupului și să pună capăt relațiilor care îi pot pune în pericol. Ei tolerează și acceptă diferențele celorlalți oameni. Potrivit lui Gillernová (2005a), ei au dezvoltat și abilități de percepție socială și de recunoaștere a altor persoane.

2. Mecanisme de autoreglare: Datorită acestora, individul își poate controla experiența și acționa în conformitate cu regulile stabilite, acceptând criticile și compromisurile. El/ea se concentrează pe găsirea unei soluții acceptabile în situațiile conflictuale, își dezvoltă abilitatea de auto-reflecție și verifică caracterul adecvat al mesajelor verbale și non-verbale în raport cu situația.

3. Abilități sociale legate de autoeducare: Acestea sunt abilități legate de autoreglare în procesul educațional. Acestea includ interacțiunea cu profesorii, îndeplinirea sarcinilor în mod independent, planificarea și lucrul cu timp, crearea unui mediu de lucru eficient, precum și capacitatea de a recunoaște nevoia de sprijin social care poate fi oferit de profesori sau colegii de clasă.

4. Cooperare: Un individ care stăpânește acest domeniu se poate adapta la regulile și cerințele sociale ale unui anumit grup sau societate și poate lucra în grup incluzând abilități de verbalizare a opiniilor și posibila clarificare a acestora, formularea cerințelor.

Se poate concentra pe soluții comune și pe obiectivul comun al activităților.

5. Comunicare asertivă și eficientă: Aceasta implică începerea și menținerea conversațiilor cu ceilalți, invitarea altora în conversație și acceptarea laudelor și recunoașterii pentru utilizarea expresiilor verbale și non-verbale adecvate. Mai mult, poate fi vorba despre afirmarea propriei opinii, luarea deciziilor în situații specifice (în unele cazuri și pentru grup) și planificarea activităților pentru viitor.



2. OBIECTIVE

Elevii vor fi capabili:

- să definească și să înțeleagă conceptul de abilități sociale.
- să distingă cele 5 sub-domenii specifice ale abilităților sociale.
- să promoveze grija pentru relații bune/prietenoase.
- să dezvolte empatia și să vadă lumea prin ochii altuia.
- să practice respectul față de ceilalți.
- să-și consolideze capacitatea de autoevaluare adecvată.
- să poată cere ajutor colegilor de clasă sau altor persoane.
- să dezvolte abilitățile de cooperare.
- să-și însușească tehnici de comunicare asertive și eficiente.

3. COMPETENȚE

- Învățați domenii individuale de abilități sociale pentru a le dezvolta.
- Învăța să stabilești și să menții relații de prietenie.
- Învățați să puneți capăt relațiilor care vă sunt dăunătoare.
- Învăța să fii empatic față de mediul înconjurător.
- Învățați să respectați diferențele celorlalți și să luați în considerare posibilitățile de utilizare a diversității membrilor grupului.
- Recunoaște-ți punctele forte și punctele slabe.
- A fi capabil să ceară ajutor altor persoane.
- Învățați să vă recunoașteți, să dezvoltați și să vă utilizați abilitățile de lucru în echipă.
- Învățați să utilizați și să dezvoltați diferite metode și strategii de comunicare.

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| CONȚINUTURI | CRITERII DE EVALUARE | REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII |
|---|--|--|
| 1. Definiția și conceptul de abilități sociale | Înțelegeți definiția abilităților sociale și evaluați modul în care abilitățile sociale dezvoltate sau | Înțelegerea faptului că dezvoltarea abilităților sociale poate fi utilă nu numai în educație, ci și în viața profesională și |



| | subdezvoltate ne afectează viața. | personală. |
|--|--|--|
| 2. Tipuri de aptitudini sociale | Verificați capacitatea de a distinge 5 sub-domeni selectate de socializare. aptitudini | Identificarea sub-domeniilor selectate în care se reflectă nivelul de dezvoltare socială: - relații între egali - mecanisme de autoreglare - abilități sociale legate de autoeducație - cooperare - comunicare asertivă și eficientă |
| 3. Grijă pentru relații bune | Verificați dacă elevii pot distinge între relațiile interpersonale bune și rele. Dacă pot folosi metodele și procedurile prin care pot îmbunătăți sau menține relații de calitate în grup. | Ei reflectă asupra relațiilor din viața lor și despre propria clasă, ajutând la îmbunătățirea sau menținerea calității acestora. |
| 4. Empatia | Verificați dacă elevii folosesc instrumente pentru a dezvolta empatia. Lucrul la dezvoltarea empatiei în mediul școlar și nu numai. | Își reflectă propria empatie, încearcă să privească lumea prin ochii altei persoane. |
| 5. Respectul față de ceilalți oameni | Scopul este de a verifica dacă elevii pot recunoaște expresii de respect și neconsiderație față de alte persoane. | Ei respectă ceilalți oameni ca având personalități unice. Ei învață să folosească diversitatea oamenilor ca un atu pentru grup. |
| 6. Auto-reflexia | Pentru a afla dacă elevii au o viziune adecvată asupra abilităților și aptitudinilor lor. | Ei își pot determina punctele forte și punctele slabe și își pot actualiza continuu concluziile. |
| 7. Abilități sociale legate de autoeducație | Pentru a afla dacă studenții știu pe cine să contacteze în caz de urgență. | Ei știu să ceară ajutor în studii și situații dificile de viață. |



| | | |
|--------------------------------|--|---|
| 8. Cooperarea | Verificați dacă elevii sunt capabili să coopereze între ei. | Ei dobândesc o atitudine pozitivă față de cooperarea de grup. Să fie capabil să dezvolte și să folosească abilitățile de lucru în echipă. |
| 9. Comunicarea asertivă | Scopul este de a verifica dacă elevii cunosc instrumentele de comunicare eficientă și asertivă și știu să folosească aceste instrumente. | Ei folosesc diferite tehnici pentru a îmbunătăți comunicarea cu alte persoane. |

5. CONCLUZII

- Mediul școlar este un mediu foarte potrivit pentru dezvoltarea diverselor abilități sociale. Didactica modernă se preocupă tot mai mult de dezvoltarea personalității elevilor și de sănătatea mintală a acestora ca indicatori ai eficacității procesului educațional. Prin urmare, nu mai este vorba în primul rând de amploarea și calitatea cunoștințelor dobândite.
- Pentru dezvoltarea abilităților sociale este necesară prezența unor indivizi suplimentari. Elevii sunt îndrumați și sprijiniți de profesorul sau îngrijitorul lor, iar contactul cu colegii le permite să testeze, să perfecționeze sau să îmbunătățească abilitățile învățate.
- Abilitățile sociale sunt foarte strâns împletite cu alte domenii ale inteligenței emoționale, așa că este imposibil să le despărțim complet. Cu ajutorul pedagogiei experiențiale, putem dezvolta mai multe domenii deodată. De mare importanță este reflectarea activității.
- Sursele potrivite pentru învățare nu sunt doar experiențele personale, ci și mediereapoveștilor umane, de ex. g. printr-un film documentar sau prin alte mijloace media.
- Rezultatele pot lua diferite forme pentru fiecare elev. În joc sunt și alți factori, cum ar fi experiențele trecute ale elevului, temperamentul etc. Diversitatea situațiilor cotidiene – de ex. faptul că un anumit comportament ar putea fi adecvat într-o situație și nu în alta – nu este, de asemenea, luat în considerare.



6. BIBLIOGRAFIE

- Gillernová, I. (2005a). Charakteristika výchovných interakcí dospělých a dětí.
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. (2012). Sociální dovednosti ve škole.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Krejčová, L. (2011). Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.
- Valenta, J. (2014). Didaktika osobnostní a sociální výchovy.



EIFNEG

notional Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

MANAGEMENTUL STRESULUI



MANAGEMENTUL STRESULUI



1. DEFINIȚIE

Definiția termenului „stres” este ambiguă. De cele mai multe ori, stresul se referă la un eveniment care provoacă o reacție sub formă de „distress”, ceea ce înseamnă stres care conține sentimente negative, sau „eustress”, care este asociat cu o experiență plăcută, precum nașterea unui copil. Acest termen este folosit și pentru a se referi la un eveniment, care acționează ca un factor de stres sau în sensul unui răspuns la aceste evenimente, deci un răspuns la stres (Vinay, 2007).

Activarea frecventă a mecanismelor de stres poate duce la suprasolicitarea organismului și la unii indivizi contribuind astfel la dezvoltarea bolilor de afluență (Atkinson și colab., 2003). Prin urmare, este oportun să se ocupe mai degrabă de prevenirea și gestionarea acestor afecțiuni decât de consecințele acestora.

Managementul stresului este o serie de tehnici și proceduri care ne ajută să lucrăm cu situații neplăcute de viață în scopul unei schimbări pozitive. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Din cele menționate mai sus, este clar cât de important este să ai grijă de sănătatea ta mintală și de stabilitatea psihologică. Elevii pot dezvolta abilități de gestionare a stresului în timpul școlii timpurii și pot îmbunătăți aceste strategii de gestionare a stresului la vârsta adultă pentru a-și menține și îmbunătăți calitatea vieții. Scopul dobândirii și dezvoltării acestor abilități ar trebui să fie de a se asigura că dificultățile vieții și consecințele diferitelor probleme cad asupra individului cât mai puțin posibil (VÚP, 2011).

În următoarele **5 subdomenii specifice** selectate se manifestă factori de stres, cărora trebuie să ne adaptăm și să lucrăm în cadrul vieții noastre profesionale, academice și de zi cu zi:

1. Factori de stres fizico-chimici: Aceștia sunt, de exemplu, lumina puternică, zgomotul excesiv, temperatura scăzută sau ridicată. În plus, expunerea organismului la pesticide, metale grele, substanțe chimice de uz casnic și industriale etc.

2. Factori de stres social: Aceștia sunt factori de stres care rezultă din situații sociale, de ex. conflicte interpersonale, comunicare cu alte persoane, relații cu alte persoane, infidelitate etc.

3. Stresori psihologici: Acestea sunt sentimente de responsabilitate, anxietate, frică, furie, frustrare, așteptări neîmplinite. Această zonă se referă la gândire și emoții.

4. Factori de stres fizic: Aceștia sunt cauzați, de exemplu, de hipertensiune arterială, boală sau răni, activitate fizică intensă, foame, stil de viață necorespunzător sau lipsă de somn.



5. Factori de stres pentru sarcini și performanță: Legați de performanța la locul de muncă sau la școală, predarea sarcinilor atribuite după termene limită, examene, dar și cu presiunea timpului în viața de zi cu zi, de ex. a rămâne blocat în trafic și a nu putea ajunge la timp pentru o întâlnire aranjată, gestionarea timpului eșuată.

2. OBIECTIVE

- Adoptarea și înțelegerea conceptului de management al stresului.
- Să învețe cinci sub-domenii selectate în care se manifestă factorii de stres.
- Dezvoltați abilitatea de a identifica factorii de stres.
- Învăța tehnici de management al stresului.
- Reglați în mod corespunzător mediul pentru a crește eficiența muncii cuiva.
- Adoptarea și dezvoltarea tehnicilor de prevenire a conflictelor în relațiile interpersonale.
- Întăriți capacitatea de autoacceptare și gândire pozitivă.
- Lucrați eficient în timp.
- A fi capabil să ceară ajutor în situații dificile.
- Adopta și dezvolta principiile unui stil de viață sănătos.

3. COMPETENȚE

- Aflați domeniile individuale de gestionare a stresului, astfel încât să puteți lucra cu ele.
- Învățați să identificați factorii de stres care vă pot afecta negativ studiul, munca și viața personală.
- Cunoașteți instrumentele care vă vor ajuta să preveniți și să gestionați situațiile stresante.
- Învăța să lucrezi cu mediul tău de lucru și să îmbunătățești condițiile pentru propria ta muncă.



- Vor învăța să prevină unele situații conflictuale cu ajutorul diferitelor tehnici.
- Lucrează la o mentalitate pozitivă și construiește o relație bună cu tine însuși.
- Învăță să lucrezi cu tehnici de gestionare a timpului și implementează-le treptat în toate domeniile vieții tale.
- Învăță să ceri ajutor în situații care sunt stresante pentru tine.
- Învăță să lucrezi cu regulile unui trai bun și să le încorporezi în viața ta.
În timpul unei „lecții” este necesar să se țină cont de mai mulți factori care influențează strategiile de coping (strategii de management al stresului) (Kryl, 2004).
- Factorii sunt de natură individuală.
- Se bazează pe ipoteza sensibilității/rezistenței la stres = aceasta este parțial înăscută și parțial dobândită prin învățare de-a lungul vieții.
- Importanța motivației personale a unui individ.
- Motivația colectivă (relațiile în grup).
- Sprijin social (familie și prieteni).
- Starea de sănătate a unei persoane.
- Perspectivă asupra vieții persoanei (tip rațional/irațional; pesimist/optimist).

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

CONȚINUTURI**CRITERII DE EVALUARE****REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII**



| | | |
|--|--|--|
| 1. Definirea stresului-management și concepte aferente | Verificați dacă elevii înțeleg definiția managementului stresului și termenii aferenți. | Înțelegerea efectelor stresului în viața de zi cu zi și a modului în care acesta ne poate afecta sănătatea. |
| 2. Tipuri de factori de stres | Verificați dacă elevii diferențiază și identifică diferite tipuri de situații stresante. | Identificarea a cinci zone selectate în care sunt descrise tipuri de stresori. - fizico-chimic - social - psihic - fizic - sarcină și performanță |
| 3. Identificarea factorilor de stres | Verificați dacă elevii sunt capabili să identifice factorii de stres individuali care le pot afecta viața. | Recunoașterea factorilor de stres în viața personală, profesională și de zi cu zi. |
| 4. Instrumente pentru a face față situațiilor stresante | Verificați dacă elevii au fost prezentați și au învățat cum să folosească instrumentele de management al stresului. | Utilizați instrumentele pe care le-ați învățat pentru a gestiona stresul în situații provocatoare. |
| 5. Mediul de lucru | Verificați dacă studenții sunt capabili să se adapteze în mod corespunzător la mediul de lucru. | Ei/ea adaptează mediul de lucru astfel încât să se simtă confortabil în el. |
| 6. Relații interpersonale | Verificați dacă elevii au stăpânit tehnicile de prevenire a conflictelor interpersonale. | Ei învață să prevină unele conflicte în relațiile interpersonale, de ex. a spune nu, a stabili limite, a comportamentului asertiv etc. |
| 7. Construirea bunăstării mentale | Scopul acestui criteriu este de a verifica dacă elevii au stăpânit metodele de autoîngrijire = să aibă timp doar pentru ei înșiși. Fie că își caută propriile surse de | Previne propriul stres, frustrari, poveri psihice prin tehnici de relaxare și alte proceduri. Străduiește-te pentru o mentalitate pozitivă. |



| | | |
|--|---|--|
| | acordare mentală pozitivă cu ajutorul procedurilor comune (sport, ascultarea muzicii etc. | |
| 8. Managementul timpului | Determinați dacă studenții au stăpânit tehnici pentru a lucra eficient cu timpul. | Își organizează bine munca/sarcinile, lucrează cu priorități |
| 9. Situație de viață provocatoare | Aflați dacă studenții știu la cine să apeleze în situații dificile de viață, unde să găsească contacte pentru ajutor profesional. | Descrie unde (la cine) va apela pentru ajutor dacă nu este suficient pentru situație însuși. |
| 10. Stil de viață sănătos | Verificați dacă elevii cunosc principiile unui stil de viață sănătos. | Aplica principiile unui stil de viață sănătos în viața sa. |

5. CONCLUZII

- Activarea frecventă a organismului de către factorii de stres duce la deteriorare. Prin urmare, este necesar să se familiarizeze elevii cu opțiunile de strategii care ajută să facă față situațiilor stresante în cadrul activităților preventive.
- Este recomandabil să le oferim elevilor și studenților opțiuni despre cum să facă față unei situații stresante. Cadrele didactice și precum și angajații centrului de consiliere școlară pot folosi, de ex. g. diverse exerciții de relaxare. Acestea sunt destul de utile, mai ales pentru mediul școlar. Exemple de metode de relaxare: relaxarea yoga, relaxarea progresivă a lui Jacobson, antrenamentul autogen al lui Schultz, lucrul cu respirația, lucrul de vizualizare, meditația, autosugestia etc. (Grofová și Černý, 2015). Altele includ tehnici de creștere a rezistenței la stres și de restructurare cognitivă (schimbarea modului de gândire) (Terap.io).
- Alegerea și stăpânirea tehnicilor de ameliorare a stresului poate afecta semnificativ calitatea vieții unui individ.
- Este necesar să se ia în considerare diferențele individuale ale fiecărei persoane, precum și alți factori. Ceea ce poate ajuta o persoană nu poate ajuta pe alta. Este necesar să se lucreze și cu variabilitatea circumstanțelor.



- Elevii ar trebui învățați să caute ajutor în situații pe care nu sunt capabili să le gestioneze singuri. Este necesar să lucreți cu faptul că a cere ajutor este normal și nu trebuie să vă fie rușine de asta.

6. BIBLIOGRAFIE

- Atkinson, R. L., a kol. (2003). Psychologie.
- Grofová, K., Černý, V. (2015) Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Kryl, M. (2004). Psychiatrie pro praxi č. 1: Poruchy vyvolané stresem.
- Machová, J., Kubátová, D. a kol. (2015) Výchova ke zdraví, 2. aktualiz. Vydání
- Sasínek, E. Terap.io: Jak se zbavit stresu? Naučte se 5 účinných technik.
<https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- Vinay, J. (2007). Stres a zdraví.



MUNCA ÎN ECHIPĂ

MUNCA ÎN ECHIPĂ

1. DEFINIȚIE

Abilitatea de a lucra în echipă este recunoscută ca o competență transversală și socială și este prioritizată printre competențele de bază care trebuie dobândite de către elevi în procesul de învățare. Munca în echipă se referă la un grup de oameni care împărtășesc obiective, scopuri și responsabilități pentru a desfășura activități într-o manieră coordonată (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Atunci când lucrați în echipă, sunt promovate valori precum comunicarea, motivația, leadershipul, delegarea, asertivitatea și rezolvarea problemelor (Ballenato, 2005). O echipă funcționează și realizează obiectivele în mod eficient atunci când este încurajată



munca individuală și în grup, adică rezultatele muncii în grup decurg din contribuțiile fiecăruia dintre membri.

Cooperarea între membrii aceleiași echipe este un element fundamental pentru buna lor integrare și buna funcționare sau desfășurare a rolului jucat de fiecare membru în cadrul echipei.

Există o relație strânsă între munca în echipă și leadership. În această cooperare, relația dintre membri este strâns legată, care poate fi transformată în impedimente sau obstacole, sau tocmai invers. Spiritul de cooperare este o condiție prealabilă pentru echipele productive.

Mai jos sunt prezentate cele **5 subdomenii specifice** care pot fi utilizate pentru a facilita abilitățile de lucru în echipă:

- 1. Comunicarea:** Munca în echipă necesită o comunicare deschisă între toți membrii echipei și este esențială pentru a putea coordona acțiunile individuale. În orice proces de comunicare, trebuie luată în considerare importanța cine dă feedback și cine îl primește. Este responsabilitatea expeditorului să direcționeze corect mesajul pentru a-i asigura succesul.
- 2. Coordonarea:** grupul de profesioniști are un lider care trebuie să acționeze în mod organizat pentru a favoriza dezvoltarea și viabilitatea proiectului.
- 3. Încrederea:** este necesar ca fiecare membru al echipei să aibă încredere în propriile abilități și în cele ale colegilor pentru a se susține reciproc.
- 4. Complementaritatea:** fiecare membru aduce calități proiectului. Toate aptitudinile sunt necesare pentru dezvoltarea muncii.
- 5. Angajamentul:** este necesar să avem simțul spiritului de echipă și angajamentul pentru a atinge obiectivele nu numai pentru satisfacția personală, ci și în beneficiul tuturor.

2. OBIECTIVE

Elevii vor fi capabili să:

- definească și să înțeleagă conceptul de muncă în echipă.
- înțeleagă și să diferențieze cele 5 subdomenii specifice.



- ofere instrumentele conceptuale pentru a înțelege și transmite valorile muncii în echipă.
- ofere strategii pentru a învăța și a lucra eficient, cum ar fi planificarea muncii, cooperarea, coordonarea și partajarea.
- dobândească și să exerseze resurse pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale.

3. COMPETENȚE

- Încurajarea relațiilor de lucru de colaborare între elevi pentru a clarifica angajamentul reciproc, a obține un consens asupra sarcinilor, a asuma roluri și a demonstra valorile de învățare colaborativă.
- Participarea și conștientizarea studenților prin invitarea acestora să facă parte din aceasta.
- Promovarea conștientizării de sine, adaptând tehnici pentru a motiva participarea.
- Dezvoltați creativitatea concentrată pe rezolvarea problemelor și concentrarea pe nevoi specifice.
- Dezvoltarea de noi abilități creative pentru a crea materiale, adaptabilitate și management al timpului.
- Încurajarea comunicării reale, eficiente și concrete la toate nivelurile între toți participanții.

4. CONȚINUTURI, CRITERII DE EVALUARE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

CONȚINUTURI**CRITERII DE EVALUARE****REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII**



| | | |
|--|--|--|
| 1. Definirea muncii în echipă | Identificați și înțelegeți conceptul de lucru în echipă și principiile de team building. | Demonstrați cunoștințe pentru a lucra în echipă și principii. |
| 2. Subdomeniile ale muncii în echipă | Descrieți și diferențiați cele 5 subdomeni specifice. | Identificarea și dezvoltarea subdomeniilor de lucru în echipă: <ol style="list-style-type: none">1. Comunicare.2. Coordonare.3. Încrederea.4. Complementaritatea.5. Angajament. |
| 3. Abilități de lucru în echipă | Dobândiți și diferențiați o serie de abilități de lucru în echipă. | Demonstrați competența de a dezvolta aceste abilități: <ol style="list-style-type: none">1. Leadership și lucru în echipă.2. Comunicare.3. Managementul conflictelor.4. Feedback constructiv.5. Managementul stresului.6. Stabilirea obiectivelor.7. Cooperare. |
| 4. Strategii eficiente | Învață și colaborează eficient într-o echipă. | Participați activ la procesele echipei folosind brainstorming, o gamă largă de instrumente și tehnici pentru a găsi cele mai bune soluții. |
| 5. Resurse pentru identificarea emoțiilor | Aflați despre o varietate de instrumente pentru a dezvolta abilități socio-emoționale. | Identificați și utilizați instrumente pentru a obține rezultate și pentru a face munca eficientă și pozitivă. |

5. CONCLUZII



- Pentru ca elevii să învețe să lucreze eficient în echipă, este nevoie de timp pentru ca aceștia să dobândească o serie de abilități și abilități soft menționate mai sus, care sunt necesare pentru dezvoltarea lor personală și performanța muncii în echipă.
- Elevii ar trebui să exprime idei și să le discute ca membri ai unei echipe pentru a-și gestiona timpul pentru a-și coordona sarcinile legate de responsabilitate și pentru a participa la activități de echipă, cum ar fi luarea deciziilor, rezolvarea problemelor și înțelegerea procesului de luare a deciziilor. Toate acestea, într-o atmosferă de încredere și respect.
- Înainte de a utiliza orice exerciții sau activități de team building, este necesar să se stabilească această bază a angajamentului comun prin clarificarea obiectivelor echipei și promovarea unui sentiment de angajament față de acele obiective în cadrul echipei.
- Se propune proiectarea de strategii de consolidare a muncii în echipă în domeniul educației și orientarea acestora spre munca cu adevărat colaborativă, ținând cont de aspecte precum interacțiunea cu ceilalți, ajutorul între ei, abilitățile și abilitățile de îmbogățire a celuilalt într-un scop comun. .
- Este necesar să evidențiem importanța aspectului socio-emoțional, pentru a gestiona emoțiile sau modul în care acționăm sau limbajul folosit, acestea fiind elemente cheie în comunicarea cu colegii. Posibilitatea de a căuta o varietate de abilități care să genereze un impact pozitiv pentru student apare în zona muncii în echipă.

6. BIBLIOGRAFIE

- PACIO, Ana R.; BUENO, Gema. (2013). Trabajo en equipo y liderazgo en un entorno de aprendizaje virtual [artículo en línea]. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 10, n.º 2. Págs. 112-129. UOC. <http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>
- BALLEMATO, G. (2005). Trabajo en equipo. Dinámica y participación en los grupos. Madrid: Pirámide.



- Edutedis formación. Comunicación efectiva y trabajo en equipo (?)
https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf
- Rodríguez, I. (2008). El modelo de trabajo en equipo. Revista española de drogodependencias. Vol. 33, no. 4. Págs. 241-255
https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf

3. CONCLUZII

Se poate concluziona că este nevoie de un curriculum educațional mai dedicat predării și învățării inteligenței emoționale, care să întărească bazele. Accesul la anumite resurse nu este întotdeauna posibil, sau chiar ușor, și adesea necesită un efort mare din partea profesorilor. Din acest motiv, consorțiul european al proiectului EIFNEG Erasmus+ a muncit din greu pentru a selecta cele 10 domenii considerate cheie și esențiale pentru consolidarea comunității educaționale.

După cum sa menționat la început, acest document este punctul de plecare pentru stabilirea unei structuri de curriculum pentru disciplina EIFNEG, adaptată studenților și



EIFNEG

Emotional Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

viitorilor lucrători cu inteligență emoțională dezvoltată, deoarece aceștia vor fi următoarea generație a forței de muncă din UE și pilonii Societatea europeană într-o lume în schimbare.

Educația s-a concentrat în cea mai mare parte pe performanța academică, cum ar fi importanța scorurilor la teste, a programelor de participare la cursuri, a cursurilor de formare și a temelor pentru acasă. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că emoțiile influențează modul în care și ceea ce învățăm. A fi mai conștient de sentimente și a modului de a reacționa la ele va ajuta cu siguranță la o gestionare mai bună a stresului și la învățare să înțeleagă emoțiile și să comunice mai bine.

Aceste informații adunate necesită implicarea sistemelor educaționale în ceea ce privește strategiile metodologice care promovează conștientizarea de sine, autoevaluarea, încrederea în sine, controlul comportamental, autocontrolul, managementul anxietății, interesul pentru ceilalți, abilitățile de ascultare, conducerea și rezolvarea conflictelor. , printre alți indicatori care compun inteligența emoțională. Ele trebuie luate în considerare în sfera educațională, atât pentru formarea profesorilor, cât și a elevilor.

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea.



EIFNEG

ational Intelligence For New European Generation
Project 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552



Funded by
the European Union

10 DOMENII CHEIE DOCUMENT COMUN