

Primul flux al proiectului Erasmus+ "Pay it Forward!" nr. 2019-1-RO01-KA101 061741 s-a desfășurat la Florența, în perioada 07-12.10.2019.

Titlul cursului: Coaching de viața pentru profesori: profesori fericiți pentru elevi mai buni

Profesori participanți: Mustățeanu Alina, Lăbău-Stan Mihaela, Timăcop Denisa

Acestia au avut ocazia de a-și împărtăși experiențele într-un mediu internațional, de a experimenta tehnici de comunicare eficientă, instrumente de mindfulness și gestionare a emoțiilor.

Cursul a constat în exerciții dinamice de grup, framework, activități de tip team building, exerciții de ascultare activă, desen intuitiv, exerciții de mindfulness și de exprimare a emoțiilor, toate acestea putând fi aplicate cu succes în școală cu scopul de a ajuta elevii să se exprime fără teamă, să cunoască și să-și înțeleagă emoțiile, să devină mai conștienți și mai responsabili de acțiunile lor.

În școlile în care se practică mindfulness elevii sunt mai fericiți, mai concentrați, echilibrați emoțional și mai puțin afectați de stres. De asemenea, există rezultate foarte bune în urma practicării cu victimele, dar și cu inițiatorii bullyingului, dezvoltându-se conștiința de sine, compasiunea și abilitatea de a-și regla propriile emoții.

## Europass Teacher Academy



