



Finanțat de
Uniunea Europeană

Positive Education: Social Emotional Learning
18 mai – 22 mai 2026
Barcelona, Spania

Nr. de referință: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331255
Tipul programului prin care a fost finanțat seminarul:
KA121-ADU

- Tipul mobilității transnaționale: Activitate de formare/ curs structurat
- Tema mobilității: Psihologie pozitivă în educație, abordarea bunăstării la nivelul întregii școli, dezvoltarea climatului școlar - „Positive Education: Happy Schools with Positive Communication”
- Perioada: 18-22 MAI 2026
- Locul de desfășurare: Spania, Barcelona
- Instituția gazdă a evenimentului: EUROMENTOR SL, OID: E10282728, Carrer del Rosselló, 198, 4-2A, 08008 Barcelona, Spain
- Nr. participanți: 2 profesori consilieri școlari:

MUREȘAN LORENA MARIA

NEGREA-SIMON PAULA

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea

„Positive Education: Happy Schools with Positive Communication”

Cursanții 😊

Elana Shyong - Mentor/Trainer
elana@euromentor.es



LUNI 18.05.2026

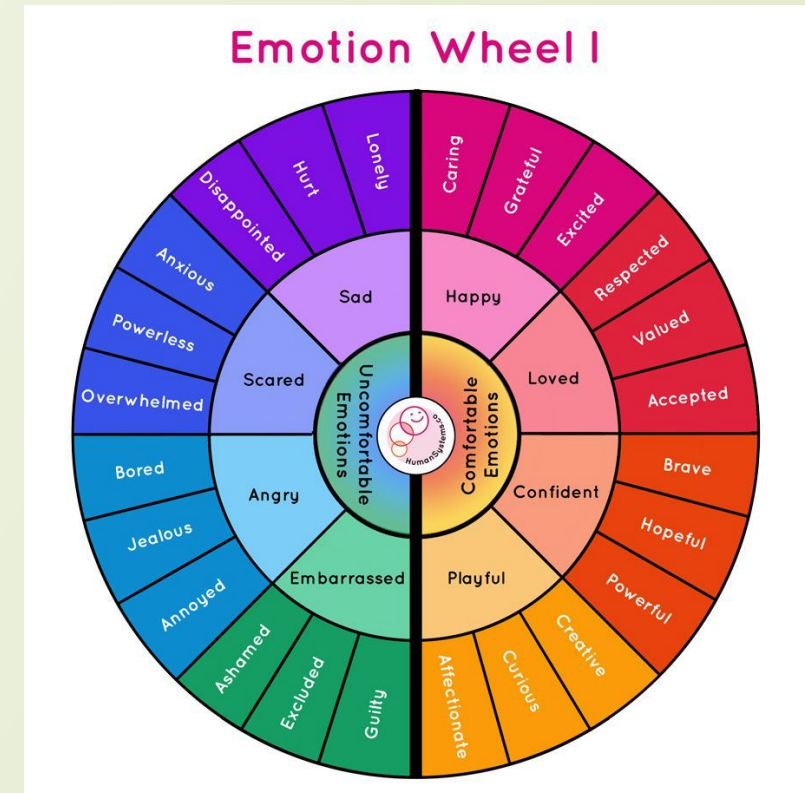
- Prezentări de bun venit
- Informații despre curs
- Acord de grup
- Prezentări școli
- Introducere în Barcelona
- Scala “Alpaca” a emoțiilor
- Introducere în Modelul PERMA al lui Seligman
- Explorarea emoțiilor

On this Alpaca scale where are you today?



MARȚI 19.05.2026

- ❑ PERMA : Emoții pozitive
- ❑ Roata emoțiilor
- ❑ Unde mă simt
- ❑ Carduri de scenarii
- ❑ Creștere vs. mentalitate fixă
- ❑ Puncte forte ale caracterului
- ❑ Colaj despre puterea caracterului

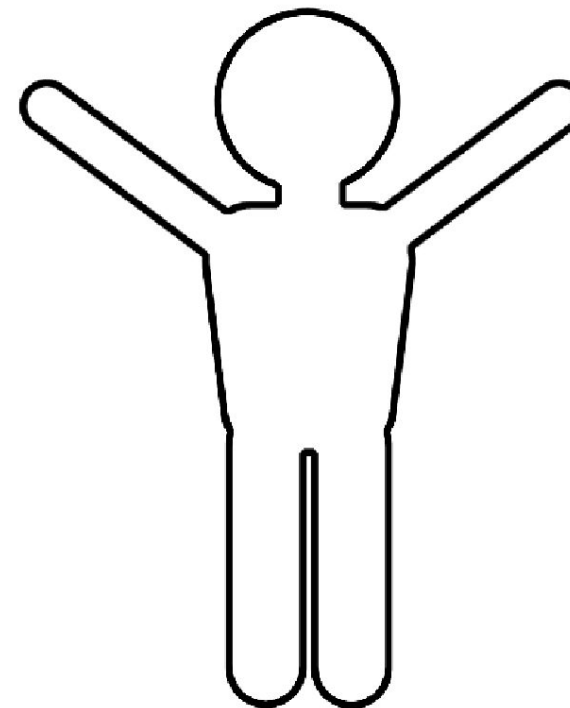


MARȚI 19.05.2026

- Autogestia
- Emoții pozitive
- 3 lucruri bune
- Acte aleatorii de bunătate
- Borcanul recunoștinței
- Respirația în pătrat,
Respirația 54321,
Respirație abdominală
- Canva - organizatoare grafice

Where Do I Feel?

We can recognize emotions by feeling them in our body. Color in where you feel each emotion.



Color:

Sadness	Happiness	Fear	Anger	Love

MIERCURI 20.05.2026

- ❑ PERMA: Implicare și relații
– sesiune în aer liber plaja Barceloneta
- ❑ Jocuri de încălzire:
dansuri de grup, mingea energiei, whoosh!
- ❑ Eu sunt poezie
- ❑ Suntem poezie
- ❑ Spectacole "We are poem"

	I AM...
I am from	
(place of birth or the place where you've spent your childhood)	
I am made of	
(favourite meal)	
I am	
(favourite song)	
I am	
(description of your family)	
I am	
(favourite saying / proverb)	
I am	
(favourite character from a fairytale / cartoon)	
I am	
(movie quote)	
I am	
(one happy memory)	
I am	
(your best friend)	
I am	
(dreams)	
I am	
(hopes and wishes)	
I am	
(the place where you go on vacation)	

JOI 21.05.2026

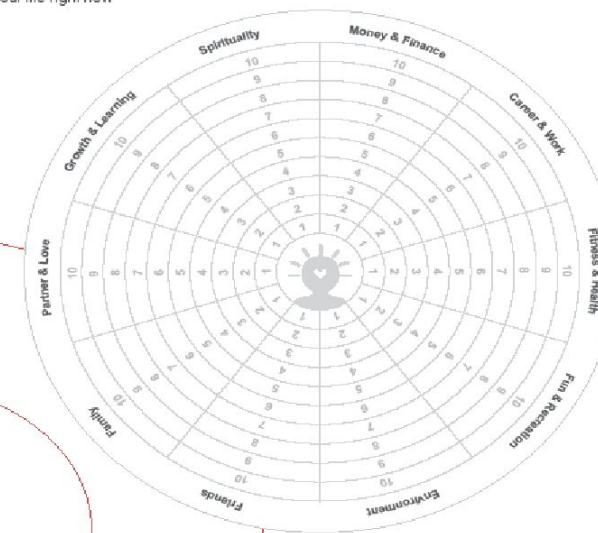
- ❑ PERMA: implicare, relații, semnificație - Sesiune în aer liber în Parcul Ciutadella
- ❑ Vânătoare de comori pentru bunăstare
- ❑ Sculpturi de grup
- ❑ Joc de încălzire
- ❑ Roata vieții
- ❑ Reflecție și discuții

Practical Tool 3: Wheel of life print out

Print out the wheel of life below and select the domains that have relevance to you and rate your level of satisfaction from 1-10 in each of the domains. A score of 1 means you are not satisfied at all, while a score of 10 means you are highly satisfied.

Now give each domain a number to indicate its importance or priority. E.g. rank all domains from 1 onwards where 1 is the domain that is most important to you. Sometimes people have 2 domains that are of equal importance

After you've rated each of the domains, shade in that segment to form an inner wheel. This will give you an overview of the level of satisfaction in your life right now



VINERI 22.05.2026

- PERMA: semnificație
- Reflecție asupra unui boboc de spin de trandafir
- Ikigai
- PERMA : realizări
- Celebrarea realizărilor
- Obiective SMART
- Scrisoare către sinele viitor
- Rezumatul cursului, gânduri de final și evaluare
- Certificare de participare
- Confirmarea documentelor de mobilitate Erasmus+



SMART GOALS

S

SPECIFIC

M

MEASURABLE

A

ACHIEVABLE

R

RELEVANT

T

TIME BOUND

Cursanții de ieri, absolvenții...de azi 😊



RESURSE

The Culture Map by Erin Meyers, *Flow* by Mihaly Csikszentmihalyi, *The Power of Now* by Eckhart Tolle [Nonviolent Communication](#), [Photon Education](#), Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14., Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226., Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.

□ [The Power of Yet](#)

□ [Canva](#)