



Finanțat de Uniunea Europeană

PROIECT NR. 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331255 • CJRAE CLUJ

Cursul internațional „Soft Skills” în Málaga, Spania

Dezvoltarea competențelor socio-emoționale și relaționale în educație • 18 –
22 mai 2026

Coordonatele cursului de formare

5 Zile

18 – 22 mai 2026

Formare intensivă în Málaga

Idevelop

Training S.L.U.

Instituția gazdă din Spania

2

Specialiști CJRAE Cluj

Lupu Izabela Ramona și Creț
Nicoleta

KA121

Educația Adulților

Director: Moldovan Ana-Maria

Reprezentarea CJRAE Cluj în cadrul grupului

Lupu Izabela Ramona

Profesor logoped — participant la activitățile de formare.

Creț Nicoleta

Profesor consilier școlar — participant la activitățile de formare.

Dimensiune multiculturală

Schimb de experiență cu profesioniști din multiple țări europene.



Obiectivele principale ale mobilității



Depistare timpurie

Identificarea comportamentelor problematice privind CES, bullying și adicții.



Colaborare cu părinții

Comunicare constantă privind progresul elevilor și soluționarea conflictelor.



Networking educațional

Schimb de bune practici și aliniere la standardele curriculare.

Conectare și acord de grup



Prezentări de bun venit

Cunoașterea participanților și crearea unui spațiu de siguranță emoțională.

Informații despre curs

Stabilirea agendei de lucru și a așteptărilor de învățare.

Acordul de grup

Definirea regulilor de respect reciproc, confidențialitate și deschidere.

Modalități de comunicare în educație

Stiluri analizate: Comunicarea pasivă, agresivă, pasiv-agresivă și asertivă.

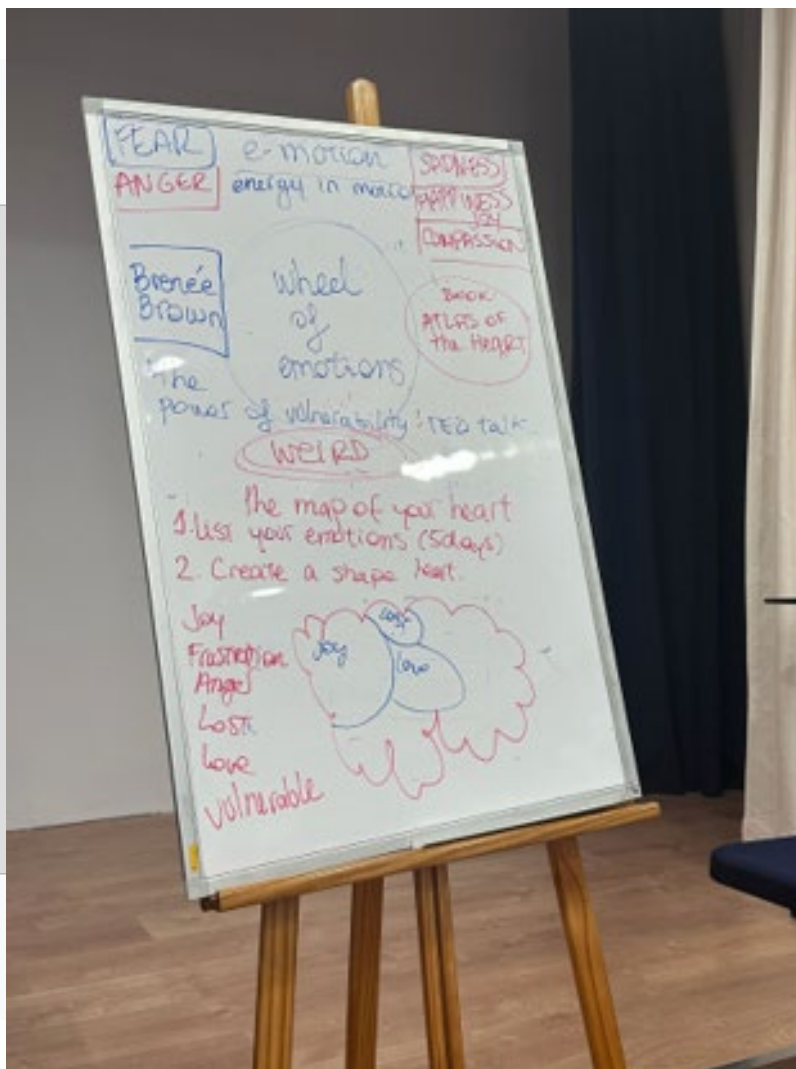
Exprimare asertivă: Formularea clară și respectuoasă a propriilor nevoi.

Ascultare activă: Empatie și atenție la indiciile comunicării nonverbale.

Feedback constructiv: Gestionarea calmă a situațiilor conflictuale prin jocuri de rol.



Furie versus frică și roata emoțiilor



Roata emoțiilor (Wheel of Emotions)

Emoția ca energie în mișcare: frică, furie, tristețe, bucurie, compasiune.

Puterea vulnerabilității

Explorarea conceptelor lui Brené Brown din „Atlas of the Heart”.

Harta inimii (The Map of Your Heart)

Monitorizarea stărilor emoționale pe parcursul a cinci zile.

Modelul Pearson și tehnici NLP

Arhetipurile interioare

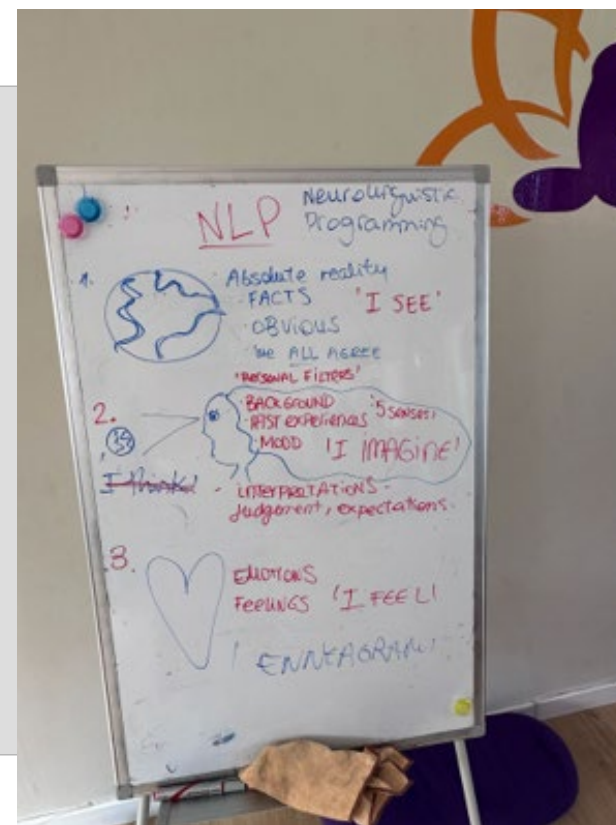
Parcursul de la Inocent, Orfan și Războinic către Grijuliu și Sine (Self).

Eneagrama în autocunoaștere

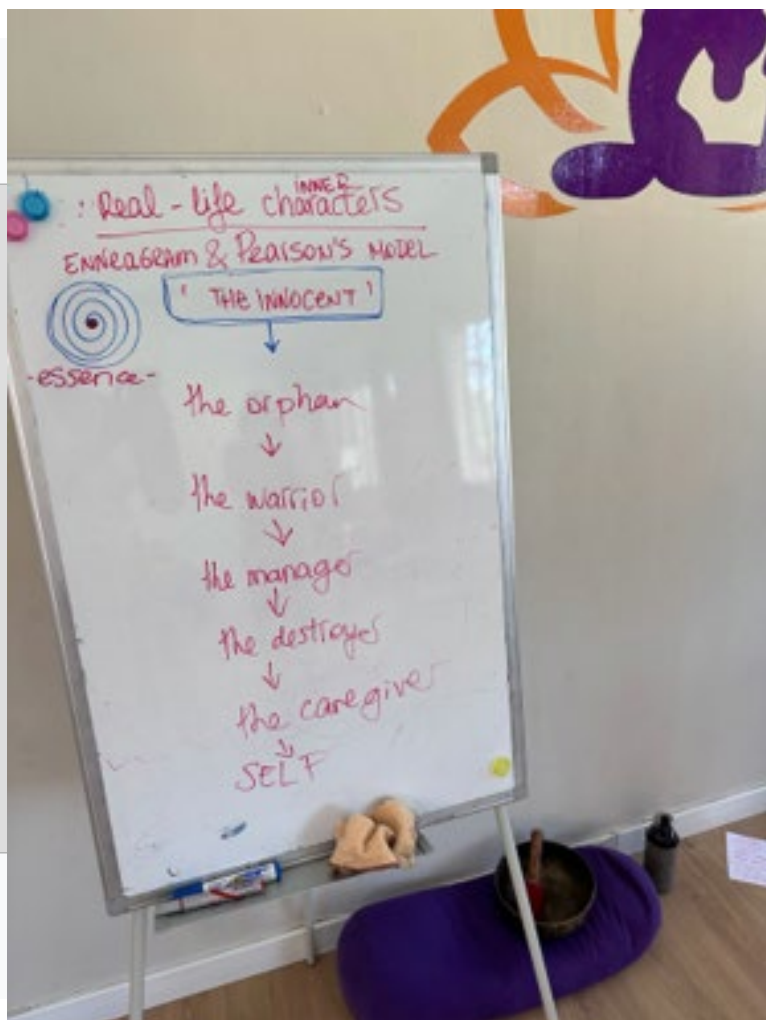
Înțelegerea tiparelor de personalitate și a motivațiilor profunde.

Tehnici de Programare Neurolingvistică

Restructurarea perspectivei asupra situațiilor stresante din școală.



Emoții versus sentimente și filtre mentale



1. Realitatea absolută („Eu văd”)

Faptele observabile obiectiv asupra cărora toți cădem de acord.

2. Filtrele personale („Îmi imaginez”)

Interpretări și așteptări modelate de experiențele trecute.

3. Emoții vs. Sentimente („Eu simt”)

Reacții universale automate versus trăiri subiective complexe.

Aplicații practice pentru profesori și elevi

Prevenirea burnout-ului la profesori

Mindfulness: Exerciții de respirație conștientă și autoreglare.

Limite sănătoase: Echilibru între viața profesională și cea personală.

Managementul timpului: Organizare eficientă și relații colegiale de sprijin.

Reglarea emoțională la copii

Reducerea anxietății: Tehnici de relaxare musculară și corporală.

Atenție focalizată: Activități practice pentru creșterea concentrării la clasă.

Jocuri de cooperare: Siguranță emoțională și prevenirea conflictelor.

CJRAE CLUJ • DISEMINARE ERASMUS+ KA121-ADU

Relații educaționale bazate pe empatie și echilibru

Beneficiari: Prof. logoped Lupu Izabela Ramona & Prof. consilier școlar Creț Nicoleta



Finanțat de
Uniunea Europeană

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.