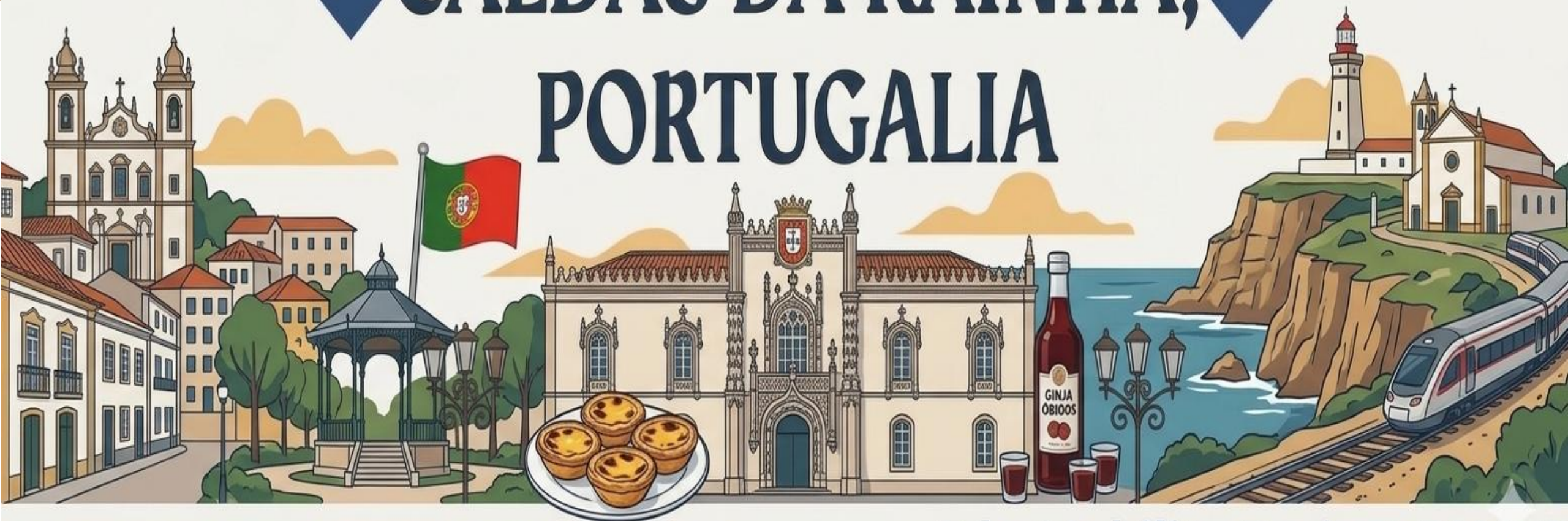


◆ CALDAS DA RAINHA, ◆ PORTUGALIA



În inima Portugaliei, într-un cadru încărcat de istorie și inspirație, cadrele didactice participante la mobilitatea din cadrul proiectului „Edu Mobility Project BN 3.0” (nr. de referință 2025-1-RO01-KA121-SCH-000322777) au trăit o experiență de învățare valoroasă. Pe parcursul acestei mobilități, ele au participat la un curs de formare descoperind noi metode, idei și perspective care le vor îmbogăți activitatea la clasă. Aceasta experiență face parte din cel de-al treilea an de acreditare a proiectului coordonat de Inspectoratul Școlar Județean Bistrița-Năsăud, în calitate de lider de consorțiu. Derulat în cadrul Programului Erasmus+, prin acreditarea 2022-1-RO01-KA120-SCH-000110363, pentru perioada 2023–2027, proiectul continuă să creeze oportunități de dezvoltare profesională și deschidere către practici educaționale europene. Din această mobilitate au făcut parte cadre didactice de la Inspectoratul Școlar Județean Bistrița-Năsăud, Școala Gimnazială „Paul Tanco” Monor, Școala Gimnazială Șieu Odorhei, Școala Gimnazială „George Coșbuc” Coșbuc, Grădinița cu Program Prelungit Nr. 6 Bistrița. Împreună, au împărtășit idei, au legat prietenii și au construit amintiri care vor rămâne nu doar experiențe personale, ci și resurse prețioase pentru comunitățile educaționale în care activează.

PREDAREA BAZATĂ PE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ IMPLICAREA ELEVILOR DEFAVORIZAȚI ȘI STIMULAREA SUCCESULUI ȘCOLAR.

COMPETENȚELE URMĂRITE:

- Competențe de autoreglare și conștientizare
- Competențe de gestionare a clasei
- Competențe socio-emoționale
- Competențe strategice pentru succes



Ascultarea activă și comunicarea empatică

Capacitatea de a utiliza tehnici de predare diferențiată care să corespundă nevoilor specifice ale copiilor.

Capacitatea de a rămâne calm și obiectiv în situații de criză sau în interacțiuni dificile cu elevii

Mentținerea standardelor oferind în același timp schelele de sprijin necesare pentru ca elevul să le atingă.

Ziua 1 – Cultură și interculturalitate



COMUNICARE

Activitățile de cunoaștere și ice-breakere au contribuit la dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și interculturală.

COLABORARE

Exercițiile de team-building au consolidat capacitatea de lucru în echipă și cooperare în contexte multiculturale.

ADAPTARE LA DIVERSITATE

Analiza sistemelor educaționale și schimburile interculturale au permis dobândirea de competențe de adaptare și preluare de bune practici.

Ziua 2- INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

Această zi a fost centrată pe înțelegerea conceptului de inteligență emoțională. Am explorat funcțiile emoțiilor prin prezentări, muncă în perechi și activități individuale.

Sunt introduse instrumente practice pentru gestionarea stărilor emoționale și se subliniază rolul conștientizării de sine.

Activitățile includ recunoașterea propriilor emoții și identificarea emoțiilor celorlalți, folosind exerciții de calibrare, jocuri de rol și studii de caz.

De asemenea, se analizează relația dintre gânduri și emoții, utilizând filme scurte și exerciții practice care ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de recunoaștere și înțelegere emoțională.



Ziua 3-Abilități de comunicare pentru inteligența emoțională



În această zi s-a lucrat pe diferite stiluri de comunicare: asertiv, agresiv și pasiv. Cadrele didactice au luat parte la jocuri și exerciții menite să îmbunătățească comunicarea eficientă. Se dezvoltă empatia prin tehnici precum „ogindire” și exerciții de relaționare. Ascultarea activă este exersată prin discuții și studii de caz. Participanții au învățat despre gestionarea diversității interpersonale și modul cum se reflectează asupra propriului stil de comunicare. Se pune accent pe echilibrul dintre asertivitate, empatie și obiectivitate.

Ziua 4- Resurse ale inteligenței emoționale



S-a concentrat pe dezvoltarea resurselor interioare. Cadrele didactice învață cum să își gestioneze stările emoționale și cum să creeze tipare de răspuns mai constructive. Activitățile includ prezentări, discuții, muncă în perechi și jocuri de rol. Se explorează rolul inteligenței emoționale în rezolvarea problemelor și în stimularea creativității. Un accent important este pus pe autoacceptare și pe dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine. Studiile de caz ajută la aplicarea practică a conceptelor în situații reale.

Ultima etapă a programului de formare a fost dedicată puterii comunității și schimbului de idei. S-au consolidat **competențele de colaborare și diseminare**, transformând experiențele individuale în bune practici colective, s-au creat rețele de sprijin cu profesori dedicați.



Participanții învață cum să utilizeze instrumentele europene de certificare, precum Europass Mobility, Europass Language Passport și Europass Skills Passport.

Se realizează evaluarea finală a cursului, urmată de ceremonia de certificare, marcând finalizarea programului și recunoașterea competențelor dobândite.

Educația este despre oameni, povești și colaborare.

Experiența noastră de formare a fost îmbogățită de o dimensiune culturală vibrantă, demonstrând că educația pentru dezvoltare durabilă și comunicarea eficientă se hrănesc din diversitate și interacțiune directă.

Un prânz intercultural

Pauza de masă s-a transformat într-o veritabilă lecție prin organizarea unui prânz intercultural. Fiecare participant a adus cu sine nu doar arome specifice țării de origine, ci și povești care au facilitat o conexiune umană profundă, transformând masa într-un spațiu al incluziunii și al respectului reciproc.

Portugalia ca sală de clasă

Explorarea Portugaliei nu a fost o simplă vizită turistică, ci o activitate de tip *gamification* menită să consolideze spiritul de echipă și abilitățile de rezolvare a problemelor:

- **Aplicația Goose Chase** : s-a navigat prin locuri emblematice ale Portugaliei, rezolvând sarcini creative care ne-au provocat să colaborăm sub presiunea timpului.

- **Networking în mișcare**: Această „vânătoare de comori” digitală a fost contextul ideal pentru a exersa **strategiile de comunicare** într-un cadru informal.

- **Descoperire și adaptare**: Fiecare punct de reper atins a fost o oportunitate de a disemina bune practici în timp ce descoperim moștenirea culturală a Portugaliei. Ziua s-a încheiat într-o notă reflexivă, evaluând cum aceste experiențe informale pot fi integrate în **activitățile didactice pentru promovarea comportamentelor responsabile**.



