

31. ABC EMOȚIONAL PRIN EXERCIȚII DE FERICIRE

1. CRITERII CURRICULARE	
Denumirea programului:	"ABC emoțional prin exerciții de fericire"
Public țintă vizat:	Cadre didactice din învățământul preuniversitar
Justificare (necesitate, utilitate):	<p>Fiecare dintre noi se naște cu o dispoziție emoțională de bază care este moștenită genetic. Se pare că, de aceea unii oameni sunt aproape tot timpul voioși și expansivi, în timp ce alții sunt mai închiși, mai retrași, mai calmi. Dacă vom învăța să acordăm atenție stărilor emoționale de-a lungul zilei, vom observa care sunt lucrurile care ne fac să fim bucușori, care sunt activitățile care ne fac plăcere, pentru a și cum să ne îmbunătățim constant dispoziția.</p> <p>Așadar, avem cu toții nevoie de un ABC emoțional care să ne ajute să ne evaluăm starea de fericire, să ne învețe să fim optimiști, deoarece oamenii fericiți sunt mai îngăduitori și pozitivi în interacțiunea cu ceilalți.</p>
Durata (număr total de ore de formare):	24 ore (online - 60% sincron + 40% asincron)
Curriculum-ul programului (competențe vizate, planificarea modulelor tematice, calendarul programului)	<p>Competențe vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea, analizarea, explicarea și optimizarea calității vieții; • mărirea gradului de reziliență la factorii de stres <p>Planificarea modulelor tematice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce înseamnă alfabetizare emoțională? - 4 ore; • De ce este importantă alfabetizarea emoțională? - 6 ore; • Ce sunt exercițiile de fericire? - 6 ore; • Aplicații practice/ evaluare - 6 ore; • Evaluare - 2 ore. <p>Calendarul programului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semestrul I - 2 sesiuni de formare; • Semestrul II - 2 sesiuni de formare.
Modalități de evaluare a cursanților	Dezbateri pe teme din curs
2. RESURSE UMANE	
Formatori implicați (nivelul de pregătire)	<p>Prof. Cîrstea Ileana Mihaela, Palatul Copiilor Pitești, grad didactic I</p> <p>Prof. Bârlogeanu Floarea, Casa Corpului Didactic Argeș</p>

Coordonatorul programului	Prof. Bârlogeanu Floarea , profesor metodic Casa Corpului Didactic Argeș
3. CRITERII ECONOMICE	
Număr de cursanți planificați	25(cursanți) x 4(grupe) = 100 cursanți/an școlar 2020 - 2021
Costul programului/al activității	10000 lei
Cost estimativ/ora/participant	4,16 lei