

”Împreună suntem mai puternici”

Starea de bine a cadrului didactic

Bine ați venit!

Prof. cons. șc. Gyori Camelia
Prof. cons. șc. Naste Camelia

Starea noastră de bine

- ▶ Gradul de **satisfacție** în viață, **sănătate**, **fericire** , **prosperitate**.
- ▶ Sentimentul de **împlinire**, de **realizare** care vine din situații dificile, provocatoare.
- ▶ Oportunități de a **contribui** la starea de bine a familiei și comunității

Evaluarea stării noastre de bine

- ▶ Sunt nevoile mele de bază împlinite?
- ▶ Am prieteni, membrii ai familiei cu care să vorbesc și cărora le pasă de mine?
- ▶ Am un sentiment de apartenență față de prieteni/familie?
- ▶ Sunt capabil să depășesc dificultățile și să găsesc soluții?
- ▶ Am oportunitatea de a-mi manifesta grija și a contribui la starea de bine a celorlalți?

Reacții în fața stresului

- ▶ 1. Luptă sau fugi : frică, anxietate, neliniște
- ▶ 2. Caută resurse: satisfacție, câștig, epuizare
- ▶ 3. Relaxare: pace, liniște, conexiune, armonie

Metoda WOOP

▶ 1. Vizualizarea dorinței:

Ce ne dorim cu adevărat?

Care sunt obiectivele specifice?

Cum va fi când le vom atinge ?

▶ 2. **Rezultate:** care ar fi cele mai bune lucruri care se vor întâmpla dacă ni se îndeplinește dorința?

▶ 3. **Obstacole:** ce ne oprește din noi sau din afara noastră să realizăm ce ne dorim?

▶ 4. **Revizualizare –**

Plan: dacă(obstacol) atunci

Idei practice de consolidare a stării de bine:

- ▶ **Conversează** cu oamenii din jurul tău și **conectează-te** cu ei, consolidându-ți sentimentul de apartenență
- ▶ **Meditează** timp de 5-10 minute pe zi, practică **exerciții de relaxare**
- ▶ Cultivă-ți **emoțiile pozitive**: recunoștință, apreciere, compasiune, compasiune față de sine, bunătate,
- ▶ Dezvoltați o **mentalitate de creștere**, provocările sunt oportunități de **dezvoltare personală**
- ▶ Concentrați-vă pe **abilitățile** pe care le puteți dezvolta în această perioadă sau pe **învățarea unora noi**
- ▶ **Muzică, natură**
- ▶ Să răspunzi **rațional** **situațiilor dificile**

”Corabia nu se scufundă în apă, doar atunci când e apă în ea; nu e atât de important ce se întâmplă în jurul nostru, ci ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.”



Instrumente digitale

- ▶ **Conținuturi interactive:** ThingLink, Padlet, Wordwall, **Flipgrid**
- ▶ **Fișe de lucru:** Liveworksheets, Loom, Wizer.me
- ▶ **Evaluare (teste):** Socrative, Testmoz, **Kahoot**
- ▶ **Textul multimodal banda desenată:** Pixton, MakeBeliefsComix, Wittycomics
- ▶ **Manuale digitale**