



Nr.480/V2/17.05.2017

## ***Invitație***

Colectivul Casei Corpului Didactic Cluj vă invită să participați la

### **ȘCOALA DE VARĂ ANTISTRES**

În societatea modernă mediul social este din ce în ce mai ostil, iar resursele omului de a face față solicitărilor sunt din ce în ce mai limitate. Consecințele sunt diverse și printre cele mai nefavorabile se numără: scăderea motivației și a performanței, pierderea unor angajați de valoare, creșterea absenteismului și a cheltuielilor.

Cea mai eficientă soluție pentru această problemă este aceea de a acționa centrat pe acea parte din mediu asupra căreia avem cel mai mult control – propria persoană. Acest program are rolul de a oferi metode și instrumente eficiente de reducere și prevenire a stresului ocupațional la cadrele didactice.

#### ***Teme abordate:***

1. Stresul, stresul ocupațional;
2. Sursele de stres, conștientizarea reacțiilor la stres, determinarea cauzelor stresului, efecte imediate și pe termen lung ale stresului;
3. Dezvoltarea unor abilități și comportamente de management al stresului: dezvoltarea asertivității, comunicării pozitive cu ceilalți, învățarea tehnicii de a spune NU, învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor, învățarea unor metode de relaxare, stabilirea și menținerea unui suport social adecvat;
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos;
5. Managementul timpului.

***Formator:*** Ana Maria Moldovan, profesor psiholog, Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj

**Calendarul formării:**

<b>Data</b>	<b>Interval orar formare</b>	<b>Locația</b>	<b>Observații</b>
14.07.2017	9:00-13:00 14:00-18:00	Casa Corpului Didactic Cluj	Cafea de bun venit Masa de pranz
17.07.2017	14:00-19:00	Tabăra CAPS-Valea Ierii	Cazare, pensiune completă
18.07.2017	9:00-13:00 16:00 -20:00	Tabăra CAPS-Valea Ierii	
19.07.2017	9:00-12:00	Tabăra CAPS-Valea Ierii	

**Servicii incluse în costul programului:**

- Formarea, activitățile practice interactive indoor și outdoor;
- Cafeaua de bun venit și masa de pranz în prima zi (în regim de catering);
- Cazarea și pensiunea completă (trei mese) pentru cele 2 zile;
- Organizarea locației și materialele.

\* La solicitarea cursanților se pot achiziționa și servicii de transport, contra cost.

**Înscrierea pentru participarea la programul de formare se face în perioada:** 24 mai- 15 iunie 2017, accesând linkul:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdoh2MqqXuS-OMakAHLShmk8P4R0M-N7goLAD2TwXVIQVFfnBw/viewform>

**Taxa de participare** la programul de formare este în cuantum de **310 lei/cursant**. Plata taxei de participare se poate face în numerar la sediul CCD Cluj (în zilele de miercuri, între orele 9 și 16) sau prin mandat poștal, respectiv ordin de plata în contul Casei Corpului Didactic: cont IBAN RO43 TREZ 2162 0E33 1700 XXXX deschis la Trezoreria Cluj, cod fiscal 7929740 (se menționează denumirea programului). Taxa poate fi plătită din bugetul de formare al unității de învățământ, pe baza solicitării cursanților adresată conducerii unității de învățământ.

Director,  
Mihaela Popescu

Responsabil program,  
Liliana Dana Lung