



Nr. 182/26.03.2021

## Anunț

Casa Corpului Didactic Cluj face înscrieri pentru programul de formare „**CREȘTEREA REZISTENȚEI LA STRES ÎN CONTEXTUL ACTIVITĂȚII ONLINE**”, avizat prin adresa Ministerului Educației și Cercetării cu numărul nr. **890/10.02. 2021**, program ce se va derula în perioada **mai-iunie 2021**.

Programul are un număr de **18 ore** de formare în sistem **online/webinar**, pe platforma Google Meet, și se adresează personalului didactic din învățământul preuniversitar. Acest program își propune să ofere metode și instrumente eficiente de reducere și de prevenire a stresului, cu accent pe stresul provocat de desfășurarea online a activității didactice.

**Competențele generale** pe care le va forma cursanților sunt:

1. Identificarea factorilor de stres la cadrele didactice, în special în contextul predării online;
2. Creșterea rezilienței, învățarea unor răspunsuri adaptative la stres;
3. Dezvoltarea abilităților de reducere a stresului în contextul desfășurării online a activității didactice.

Cursanții vor beneficia de expertiza și atenția **formatorilor**: Ana-Maria Moldovan, director, Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională, Ruxandra Vasilescu, profesor psiholog, Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională, Anca Pană, profesor psiholog, Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională.

**Înscrierea** se face prin completarea formularul online ce se poate accesa cu link-ul:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduQCEVATSHbBZvbSh1dzAjtGMHxjvhXjLy8bSb00vXhnbMA/viewform>

**Termen limită de înscriere:** 15 aprilie 2021.

Taxa de participare la programul de formare este de **72 de lei/cursant** și se face imediat **după confirmarea înscrierii prin email de către responsabilul de program**. Plata taxei de participare se poate face prin ordin de plată, mandat poștal sau prin mijloace electronice în contul Casei Corpului Didactic: cont IBAN **RO43 TREZ 2162 0E33 1700 XXXX** deschis la Trezoreria Cluj, cod fiscal 7929740. Taxa poate fi plătită din bugetul de formare al unității de învățământ, pe baza facturii solicitate de către conducerea acesteia. Pentru detalii privind înscrierea și plățile, vă rugăm să consultați site-ul Casei Corpului Didactic Cluj, <http://www.ccdcluj.ro/formare-continua/37-formare-continua/196-instructiuni-2020.html>.

Date de contact privind calendarul și derularea formării:

Liliana Dana Lung - 0733661212, [ldlung@ccdcluj.ro](mailto:ldlung@ccdcluj.ro)

Director Casa Corpului Didactic Cluj,  
Mihaela Popescu

Responsabil program,  
Liliana Dana Lung,  
profesor metodist