



CASA CORPULUI DIDACTIC CLUJ



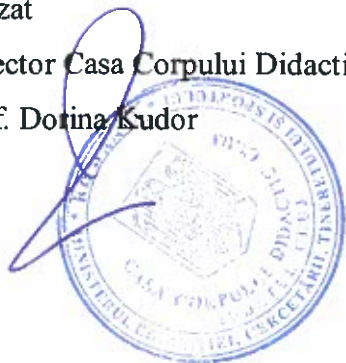
MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI

Nr. 369/23.04.2012

Avizat

Director Casa Corpului Didactic Cluj,

Prof. Dorina Kudor



RAPORT ACTIVITATE

Managementul stresului

Organizator: Casa Corpului Didactic Cluj

Formatori: Ráduly Zörgő Éva, Keresztesi Polixénia

Durata: 30 ore

Grup țintă: Personalul didactic din învățământul preuniversitar cu predare în limba maghiară

Scop: Identificarea surselor de stres, conștientizarea efectelor nocive și însușirea unor modalități eficiente de combatere a stresului.

Obiective:

- Identificarea sursele de stres și dimensiunile la care acesta actionează;
- Conștientizarea efectelor nocive ale stresului;
- Cunoașterea modalităților de combatere a stresului;
- Dezvoltarea rezistenței la stres.

Perioada: decembrie 2011 - ianuarie 2012

Locația: Liceul Teologic Reformat din Cluj-Napoca

Temele parcurse:

16. decembrie 2011 - 16:00 – 20:00

Modul 1. Informarea privind sursele de stres și conștientizarea reacțiilor la stres;

17. decembrie 2011 - 09:00 – 15:00

Modul 2. Dezvoltarea unor abilități și comportamente de management al stresului: dezvoltarea comunicării pozitive cu ceilalți, învățarea tehnicii de a spune NU, identificarea și rezolvarea conflictelor atunci când apar, învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor, învățarea unor metode de relaxare;



20. ianuarie 2012 - 16:00 – 20:00

Modul 3. Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat;

21. ianuarie 2012 - 09:00 – 17:00

Modul 4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos: menținerea unei greutate normale, practicarea regulată a exercițiilor fizice, renunțarea la consumul de alcool și a fumatului;

28. ianuarie 2012 - 14:00 – 20:00

Modul 5. Dezvoltarea stimei de sine: stabilirea priorităților și limitelor, participarea la activități care dezvoltă stima de sine, stabilirea unor scopuri realiste;

29. ianuarie 2012 - 09:00 – 11:00

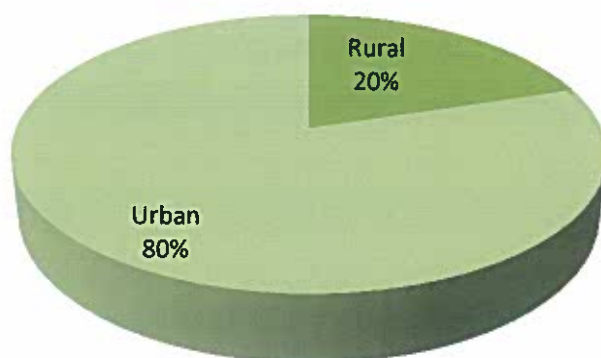
Evaluare – Test de cunoștințe. Portofoliu care conține un plan de activitate cu elevii pe tema „Stresul – prieten sau inamic?”

Numărul de participanți: 25 cursanți și 2 formatori

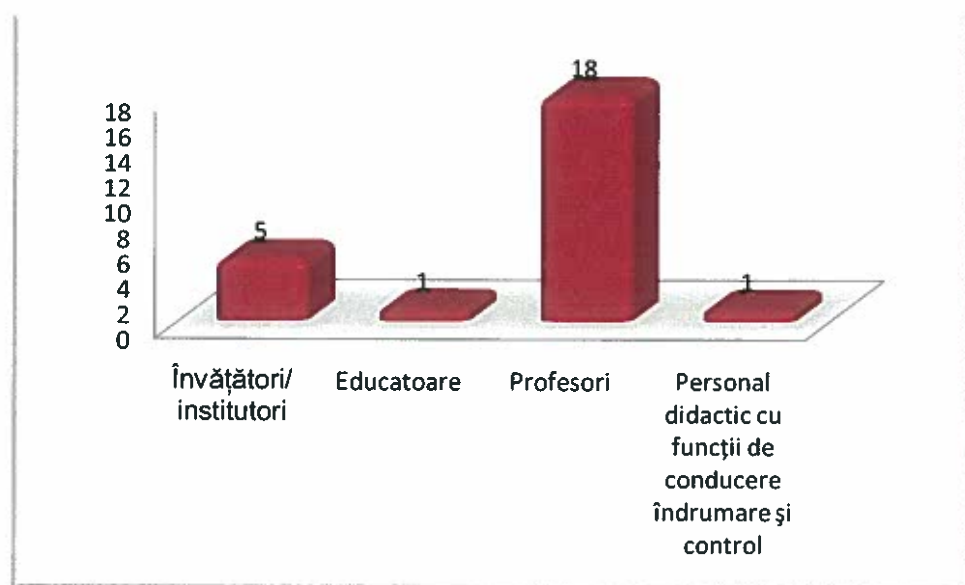
Raportul cursanților:

Nr. participanți:	Urban	Rural	Total
Învățători/ institutori	4	1	5
Educatoare	1	0	1
Profesori	14	4	18
Maiștri instructori	0	0	0
Personal didactic cu funcții de conducere îndrumare și control	1	0	1
Personal didactic auxiliar (precizați – bibliotecar, secretar, informatician, laborant, etc)	0	0	0
Personal nedidactic (precizați – contabil, administrator, paznic, etc.)	0	0	0
Alte categorii	0	0	0

Proveniența cadrelor didactice care au participat la programul de formare: Managementul stresului



Funcțiile personalului didactic care au participat la programul de formare: Managementul stresului

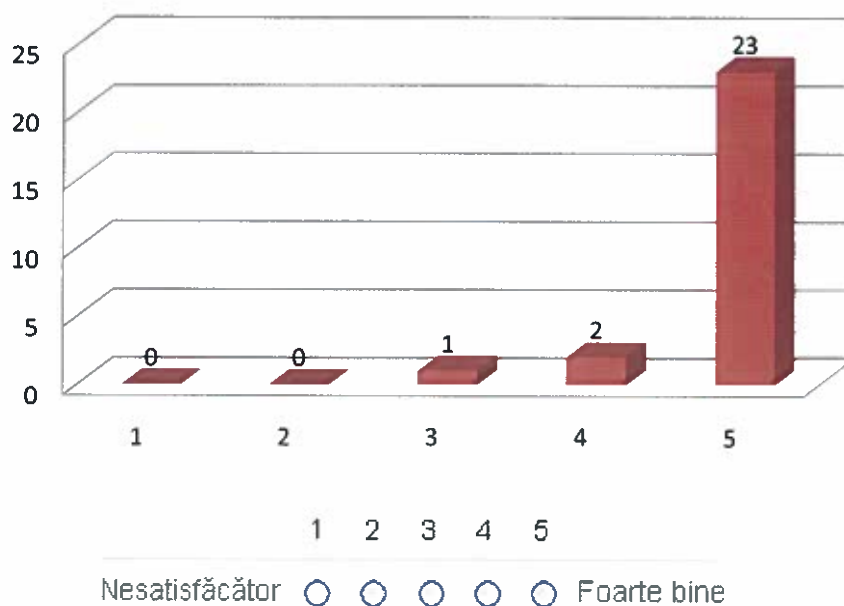


Feed-back:

Participanții la cursul neacreditat au completat un chestionar cu șase întrebări. Au fost interpretate 25 de chestionare completate:

1. Prima întrebare se referea la aspectul și organizarea programului de formare după cum urmează:
 - a. Organizarea activităților

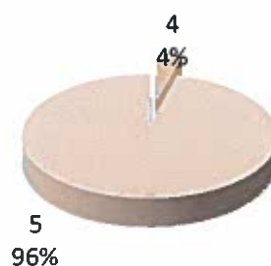
Organizarea activității



b. Prestația

formatorilor

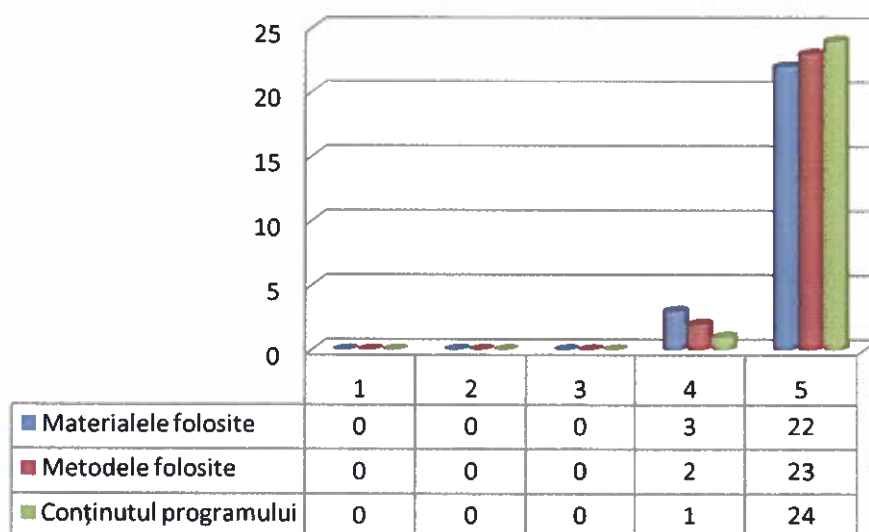
Prestația formatorilor



c. Materialele folosite

d. Metodele folosite

e. Conținutul programului de formare



2. Ce aspecte din conținutul programului de formare v-a plăcut cel mai mult?

Majoritatea participanților apreciau atmosfera relaxantă, umorul, munca în echipă, transpunerea în situații concrete, structura și diversitatea cursului, profesionalismul formatorilor, metodele interactive folosite, jocurile folosite, metodele și tehnicile de rezolvare a conflictelor, elasticitatea programului, materialele folosite etc.

3. Ce aspecte din conținutul programului/ activității de formare vi s-au părut mai dificile? – testul final, teoria despre desenele pe tablă, analiza unor situații mai dificile, etc.
4. Exemplificați ce materiale noi de învățare ați elaborat în urma experienței acumulate la programul/ activitatea de formare. În urma absolvirii acestui program de formare participanții au învățat câteva metode cum să realizeze o atmosferă relaxantă în clasă în timpul orelor de predare, jocuri didactice, comunicarea asertivă, autocontrolul, exerciții și tehnici de recapitulare a lecțiilor etc.
5. Exemplificați ce posibilități de dezvoltare profesională și personală vi s-au oferit prin participarea la acest program/ această activitate de formare. În urma acestui curs participanții au înțeles și simt nevoia să participe periodic la asemenea programe, că dezvoltarea personală permanentă este foarte importantă în prestația lor ca profesori.
6. Ce sugestii de îmbunătățire a programului de formare aveți? – „Programul să aibă o durată mai lungă”.

Imagini din cadrul programului de formare:





CASA CORPULUI DIDACTIC CLUJ



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
CERCETĂRII
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI



Coordonator program,

Kati Mihályfalvi