

Proiect ERASMUS+ Connect 3 – „Together For Smarter Schools and Stronger Communities”
Proiect finanțat prin programul Uniunii Europene Erasmus+
2025-1-RO01-KA121-SCH-00032199

Colegiul Tehnic “Gheorghe Asachi” Focșani – România

Dubrovnik– Croația
29.06.2026 - 03.07.2026

The Resilient Teacher: Mindfulness Tools for Teachers To Prevent Burnout and Foster Connection, Creativity and Well-Being in Education

Furnizor curs:
ERASMUS+ COURSES CROATIA TEACHER TRAINING CENTRE

Formator:
DARIO ČALJKUŠIĆ

Profesori participanți:
ELENA PĂDURICE

SCOP PROIECT

Creșterea nivelului de competențe privind implementarea principiilor de management școlar optimizat prin integrarea instrumentelor educaționale bazate pe AI pentru eficientizarea și personalizarea învățării din perspectivă interdisciplinară, ale elevilor și profesorilor din liceele tehnologice din județul VN în spiritul educației pentru o comunitate educațională puternică, rezilientă, ce încurajează exersarea gândirii critice pentru echilibrul emoțional și bunăstarea personală.

OBJECTIVE GENERALE PROIECT

Obiectiv 1 Creșterea nivelului de integrare a instrumentelor bazate pe inteligența artificială în procesul educațional pentru 7 profesori participanți la cursuri structurate, 3 profesori participanți la Job shadowing și 80% profesori CTGA, formați pentru utilizarea AI în activitatea didactică, pentru creșterea eficienței și personalizării învățării, în perioada 01-06-2025 / 31-08-2026

Obiectiv 2 Îmbunătățirea eficienței managementului prin implementarea soluțiilor bazate pe AI pentru echipa de management și comunitatea CTGA prin implementarea a minimum 2 soluții digitale care optimizează procesele administrative și decizionale, în perioada 01-06-2025 / 31-08-2026

Obiectiv 3 Dezvoltarea echilibrului emoțional și a bunăstării personale a 7 profesori participanți la cursuri structurate, 3 profesori participanți la Job shadowing, 19 elevi participanți la mobilitati de grup și minimum 100 elevi și 20 profesori CTGA participanți la ateliere structurate de well-being (respirație, yoga, tai chi), 80% dintre acestia raportand cresterea abilităților de gestionare a stresului, în perioada 01-06-2025 / 31-08-2026

Obiectiv 4 Creșterea cu 80% a nivelului de reziliență și gândire critică a 19 elevi participanți la două mobilități de grup în Barcelona, Spania și Munich, Germania evaluate prin chestionare pre și post-proiect; 01-06-2025 / 31-08-2026

Obiectiv 5 Consolidarea cooperării europene și a diseminării rezultatelor proiectului – stabilirea de parteneriate cu minimum 2 instituții europene, organizarea a 2 evenimente internaționale și realizarea a 5 produse digitale pentru promovarea rezultatelor CTGA și împărtășirea de bune practici cu alte școli VN/europene, în perioada 01-06-2025 / 31-08-2026

OBIECTIVE CURS

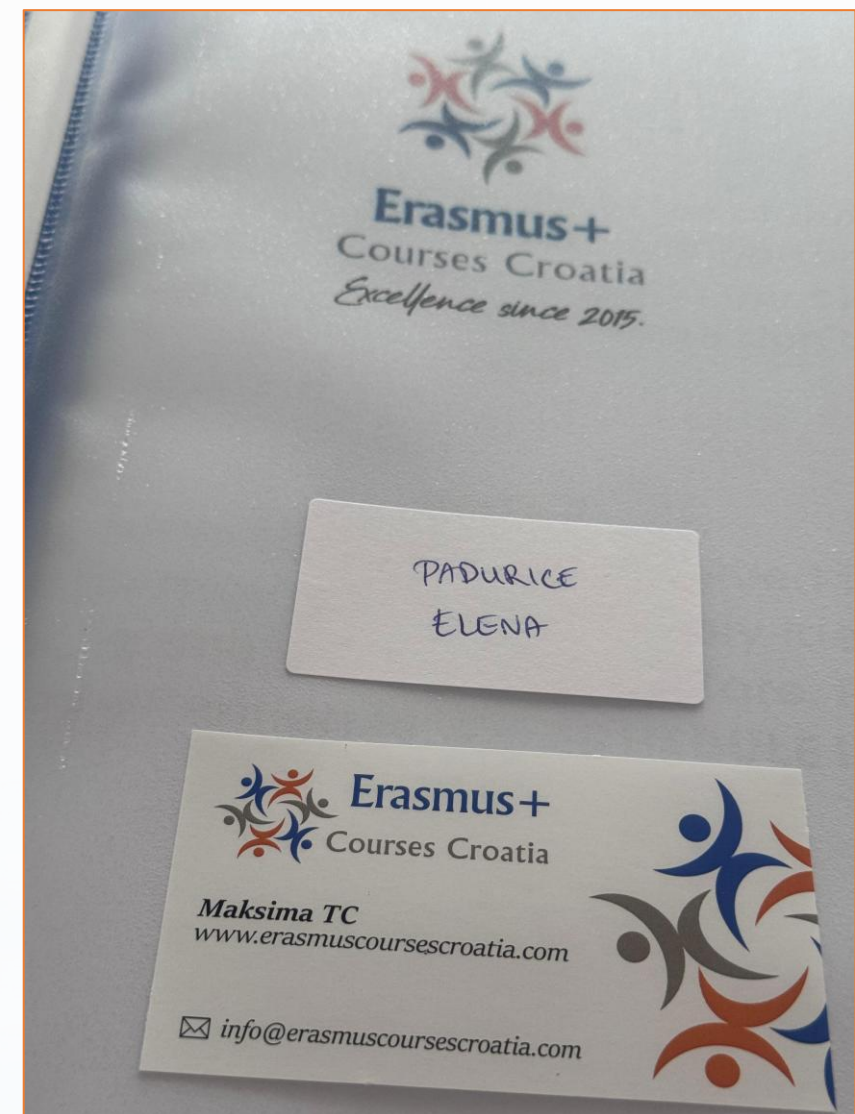
1.Înțelegerea bazelor mindfulness-ului în educație

2.Prevenirea epuizării profesionale (burnout) și gestionarea stresului

3.Dezvoltarea reglării emoționale și a rezilienței

4.Îmbunătățirea atenției și a empatiei prin practicarea mindfulness-ului

5.Stabilirea unei rutine zilnice durabile de mindfulness



OBIECTIVE CURS

6. Integrarea mindfulness-ului în practica la clasă

7. Aplicarea unor metode de învățare experiențiale și bazate pe natură

8. Promovarea unui climat pozitiv și creativ în clasă

9. Consolidarea stării de bine profesionale și a satisfacției în muncă

10. Dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare



Activități

Ziua 1 Luni- 29 iunie 2026

❖ Activități de cunoaștere

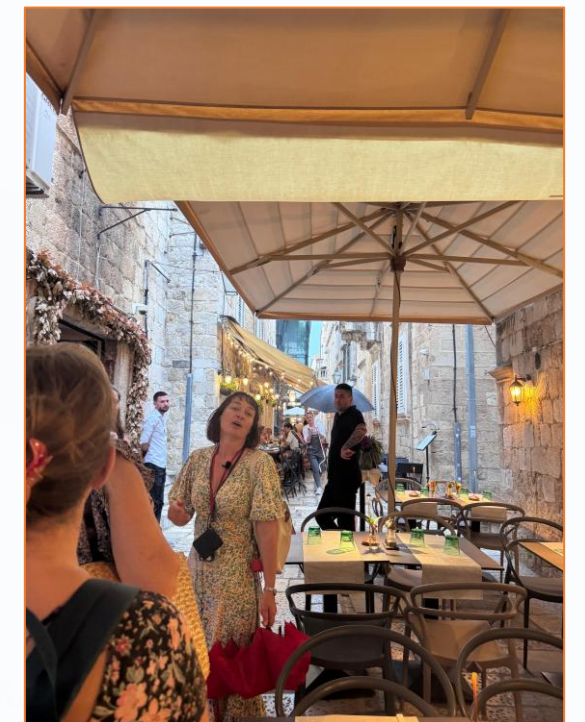
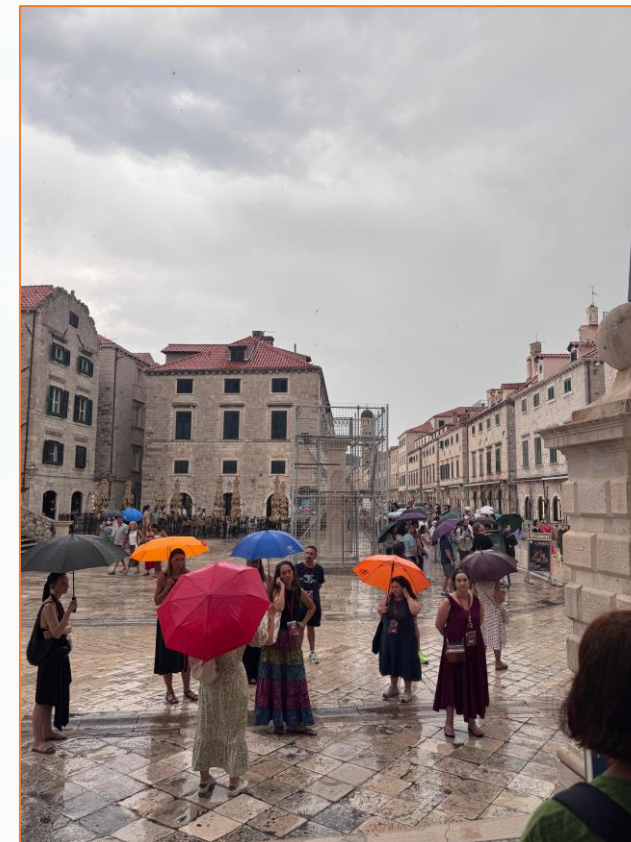
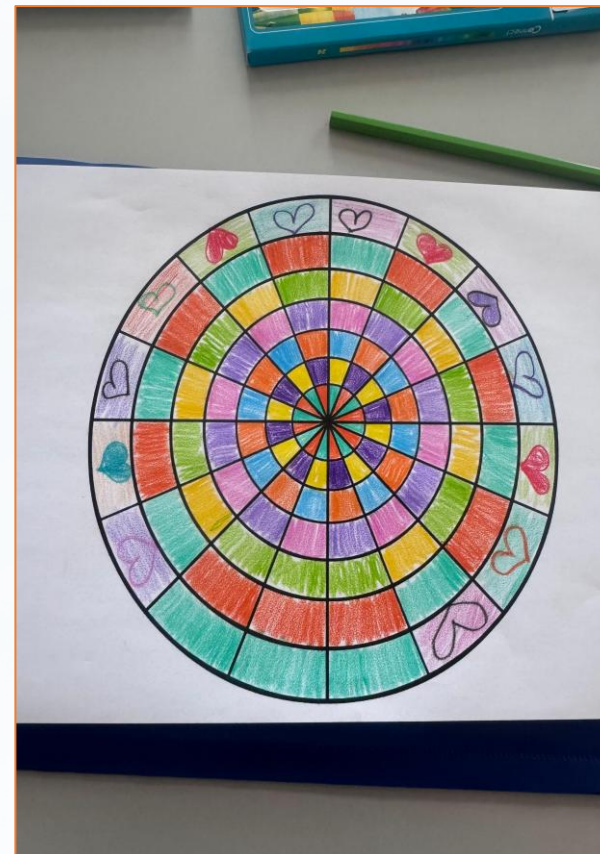
❖ Prezentări școli participante:
Franța, Slovenia, România, Lituania,
Bulgaria, Italia, Ungaria, Austria,
Polonia, Spania, Portugalia

❖ Prezentarea culturii croate,
vocabular, expresii uzuale, activități
preferate în această zonă



Activități - Ziua 2 Marți 30 iunie 2026

- ❖ Activități de cunoaștere și autocunoaștere
- ❖ Exerciții practice –arta de a trăi în prezent, tehnica 54321, mandala
- ❖ Învățare experiențială-Introducere în moștenirea culturală a Dubrovnikului (cunoașterea centrului istoric, patrimoniu UNESCO-oraș protejat) – ghidul a fost *Lidija Begić*



Activități

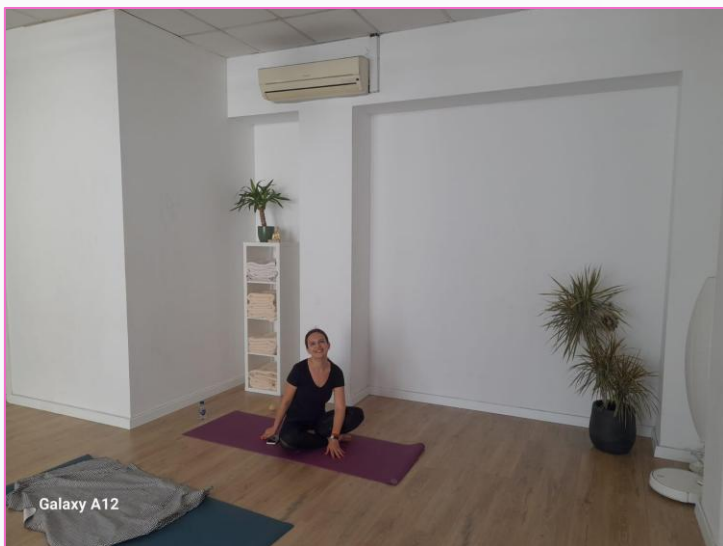
Ziua 3 Miercuri 1 iulie 2026

- ❖ Exerciții de mișcare pe muzică (pentru activarea celor două emisfere cerebrale)
- ❖ Activități de conștientizare a faptului că un profesor mai fericit creează o atmosferă în sala de clasă mai puțin stresantă
- ❖ Prezentarea unui material video cu privire la a exersa respirația-just breathe
- ❖ Exercițiu de conștientizare – de a înțelege că suntem conectați unii cu ceilalți(unii erau legați la ochi, iar unii îngeri protectori)



Activități - Ziua 4 Joi 2 iulie 2026

- ❖ Explorarea unor practici de meditație într-un studio specific (de tip yoga, mindfulness)-exerciții de coordonare cu ochii închiși
- ❖ Prezentarea personală scriind pe un balon(iar apoi la final pe muzică - Tehnica „Nu lăsa balonul să cadă”)



Activități - Ziua 5 Vineri 3 iulie 2026

❖ The final Mission-Scavenge, Reflect and Graduate

- ❖ Evaluarea a constat în împărțirea pe echipe, folosirea aplicației Goosechase, vânatoare prin orașul Dubrovnik, centrul vechi (am realizat pe baza informațiilor de la curs mai multe misiuni, într-un timp limitat: Semnificația cuvântului Kravata; O poză specifică în centrul vechi cu toată echipa; Reproducerea scenei din Titanic în King's Landing-Game of Thrones; Exemplificarea Pomalo; Mindfulness oriunde te-ai afla; Exerciții de activarea a creierului).
- ❖ Acestea au fost prezentate în cadrul cursului.

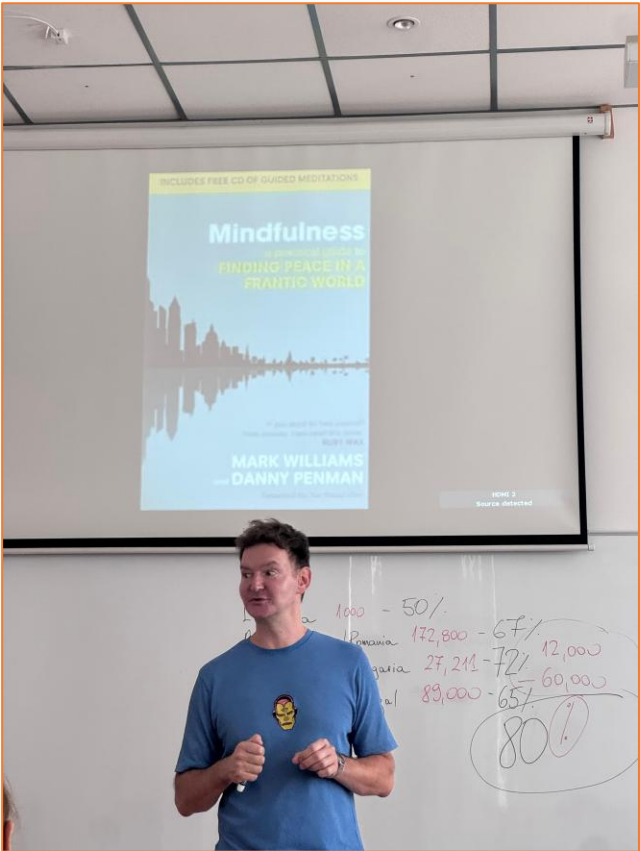


Activități - Ziua 5 vineri, 3 iulie 2026

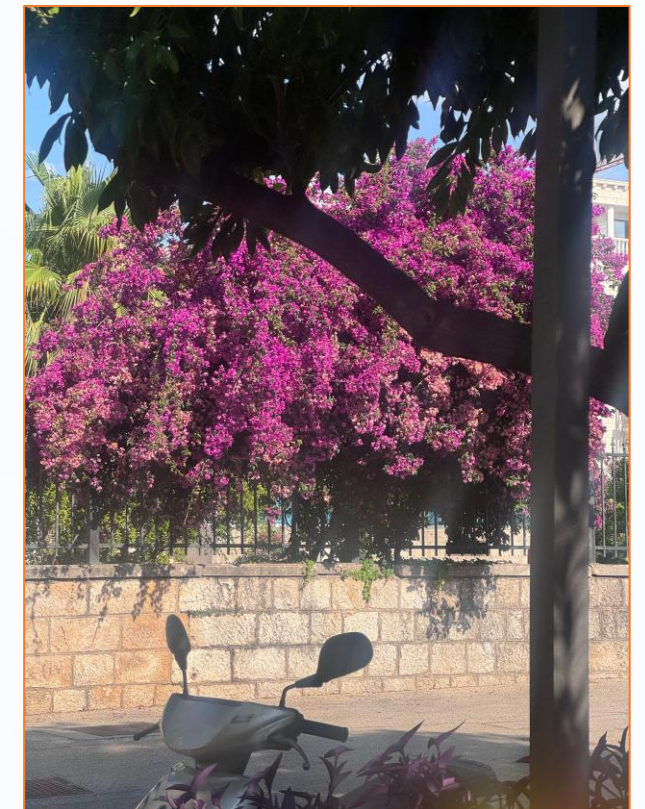
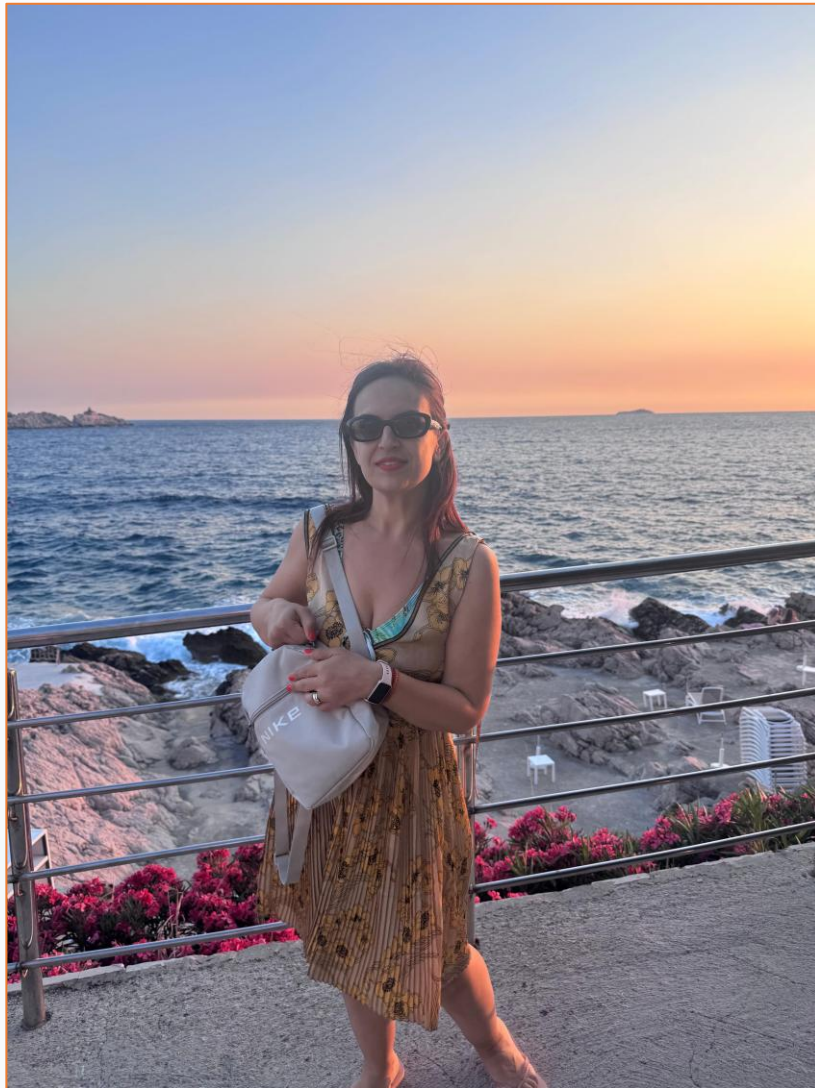
❖ Acordare certificate



Activități interculturale



REZULTATE EDUCAȚIONALE



Plan de adaptare și implementare a bunelor practici observate în proiectul Erasmus:

- Realizarea unei postări pe pagina Facebook CTGA pentru promovarea experienței;
- Prezentare PPT pentru informarea Consiliului Profesoral cu privire la observațiile și ideile preluate;
- Realizarea unui ghid pentru profesori și elevi de management a stresului;

Gânduri la final de mobilitate

Această experiență mi-a reconfirmat faptul că un profesor care îngrijește propria stare de bine poate deveni un sprijin autentic pentru elevii săi și poate contribui la construirea unei școli mai sănătoase, mai empatică și mai performante. Un profesor echilibrat transmite încredere, liniște și speranță, iar acestea devin, adesea, cele mai valoroase lecții pe care le putem oferi. Mă întorc acasă cu recunoștință, cu sufletul mai bogat și cu convingerea că fiecare experiență Erasmus+ ne ajută să devenim nu doar profesioniști mai buni, ci și oameni mai deschiși, mai empatici și mai conectați la nevoile celor din jur.

Prof. Pădurice Elena

