Funded by the European Union

Erasmus+

Well-being in Nature

Outdoor Activities for Mental and Physical Health

Proiect Erasmus+ Connect 3 Together for Smarter Schools and Stronger Communities 2025–2026
Colegiul Tehnic „Gheorghe Asachi” Focșani



Copenhaga, Danemarca | 6–11 Iulie 2026
Participanți curs structurat: **Marinela Anghel - Florina Anghele**
Furnizor: Europass Teacher Academy Copenhagen – Body Mind Academy
Trainers: **Mette Junker, Diana Chavez, Niklaz Junker**

2025-1-RO01-KA121-SCH-000321990

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, reziliență, ce încurajează exersarea gândirii critice pentru echilibrul emoțional și bunăstarea personală.

OBIECTIVE 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 bunăstarii personale a 7 profesori participanti 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 (respiratie, 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 cooperarii europene și a diseminarii 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 scoli VN/europene, în perioada 01-06-2025 / 31-08-2026

Obiective curs

Learning • Well-being • Nature

1. Înțelegerea **ecopsihologiei** și a puterii restauratoare a naturii
2. Integrarea stării de bine și a activităților bazate pe **natură în procesul de predare**
3. Sprijinirea **reglării emoționale și a reducerii stresului** în rândul elevilor
4. Dezvoltarea **competențelor socio-emoționale** prin activități în aer liber
5. Utilizarea **naturii pentru învățare**
6. Aplicarea tehnicilor de **mindfulness**, a jurnalului și a exercițiilor de respirație în contexte educaționale
7. Înțelegerea și aplicarea principiilor **designului biofilic**
8. Utilizarea instrumentelor digitale pentru a susține activitățile de promovare a stării de bine în / bazate pe natură
9. Consolidarea competențelor de coordonare și de gestionare a proiectelor Erasmus+
10. Transferul cunoștințelor dobândite în practica școlară

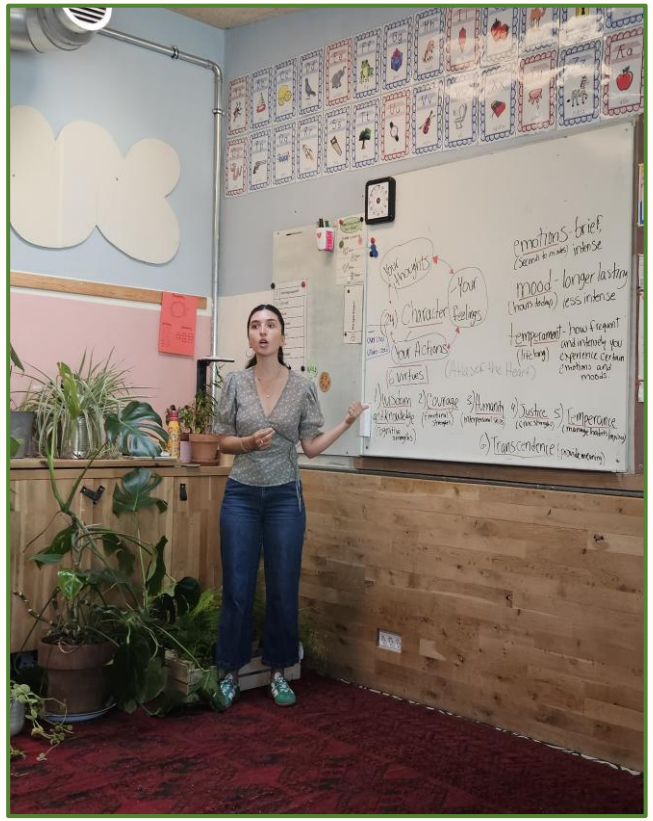


Body Mind Academy

Furnizor: Europass Teacher Academy Copenhaga – Body Mind Academy
Traineri: Mette Junker, Diana Chavez, Niklaz Junker

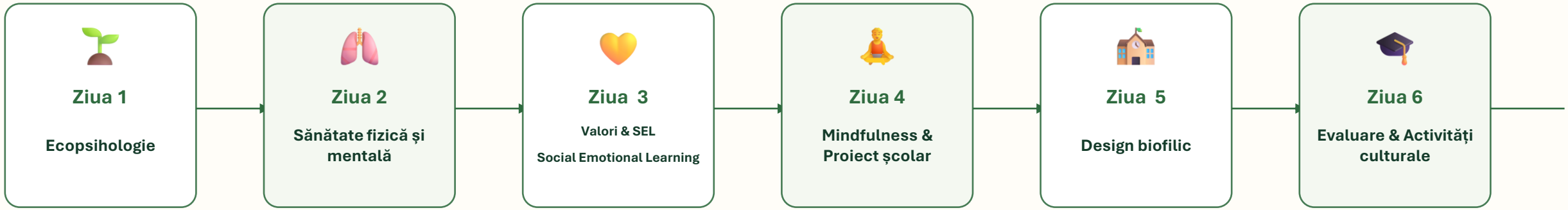
- Am participat pentru a ne consolida competențele profesionale.
- Cursul a susținut obiectivele proiectului Connect 3.
- Am explorat starea de bine ca fundament al învățării.
- Am experimentat metode practice și transferabile.
- Ne-am întors cu idei pentru școli mai inteligente și comunități mai puternice.







O călătorie de învățare în șase zile



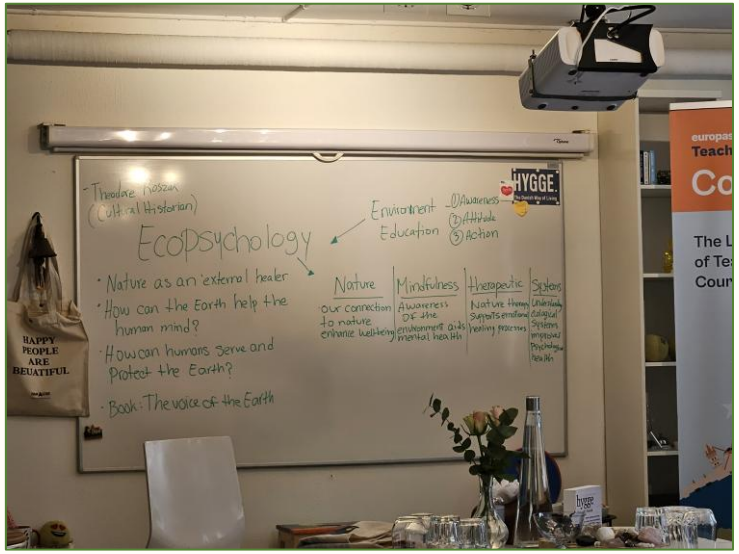
- De la conștientizarea personală, la aplicarea practică în școală -

Ziua 1 – Activități de cunoaștere - Ecopsihologia

- Exerciții de spargere a gheții într-o atmosferă relaxată
- 20 profesori din nouă țări europene
- **Introducere în ecopsihologie** – legătura dintre om, natură și starea de bine
- **De la conștientizare la acțiune** – cum se construiește, pas cu pas, conexiunea cu natura
- **„Bateria umană”** – despre energie personală, oboseală și resurse interioare
- **Gânduri – emoții – acțiuni – rezultate** – lanțul care ne influențează starea și performanța
- **Well-being Model**: Physical-Mental-Social Skills
- **Learn it - Live it - Pass it on**
- **Plimbare în natură – întrebări reflexive în grupuri mici**

Ce înseamnă starea de bine pentru tine?
Ce îți place la locul tău de muncă?
Care sunt așteptările tale de la acest curs?
Cum poate natura să îmbunătățească viața școlară?
Am reflectat în grupuri și am împărtășit ideile cu întregul grup de la curs.





Încărcarea bateriei umane

Recuperarea energiei noastre este cel puțin
la fel de importantă precum reîncărcarea bateriei telefonului.



Când suntem odihniți, gândirea pozitivă devine mai ușoară.
Bunăstarea influențează comportamentul, relațiile și rezultatele.
Profesorii și elevii au nevoie de timp pentru pauze, odihnă, recuperare și reconectare.

- **Copenhaga - Oraș verde** – zone verzi, piste de biciclete și mobilitate ca stil de viață
- **HYGGE** – confort, prezență și bucuria lucrurilor simple
- **Concluziile zilei** – starea de bine nu este un lux, este punctul de plecare în școală



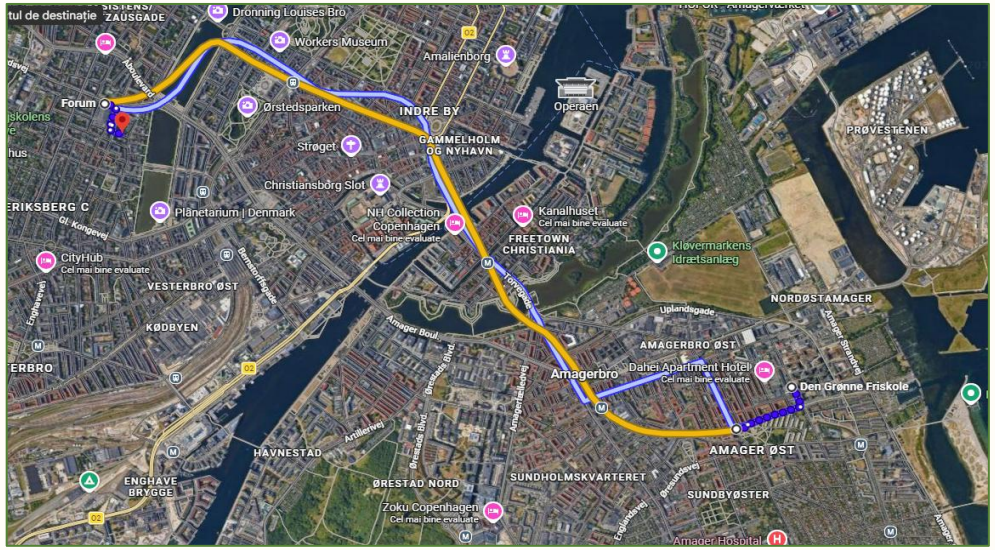








Ziua 2 – Den Gronne Friskole Copenhagen







https://dengroennefriskole.dk/

❖ Școală privată de mici dimensiuni ("lilleskole") situată pe insula Amager - Copenhaga, cu accent pe **sustenabilitate.**
O combinație unică între sustenabilitate și **inovație**, **învățare și bunăstare**. Școala funcționează ca un **laborator deschis de dezvoltare**, care invită lumea exterioară să participe și își împărtășește experiențele și cunoștințele la nivel local, național și internațional.

❖ **Învățare și predare** – organizate în **proiecte de inovație pe termen lung**, ancorate în realitate, desfășurate pe parcursul întregului an școlar.

❖ **Beneficiari autentici** – fiecare proiect de inovație are un **partener real** care propune o sarcină concretă, punând elevii în fața unei provocări reale.

❖ **Grupe de vârste mixte și echipe de inovație** – elevii sunt organizați în „grupuri de familie” cu vârste amestecate, iar echipele de inovație se formează transversal, între aceste grupuri.

❖ **Învățare în comunități cu angajament reciproc** – accentul cade pe faptul că învățarea are loc în **comunități** în care atât copiii, cât și adulții își asumă un angajament.

❖ **Grupuri mici de familie** – împărțirea în **grupuri mici** (echivalentul claselor) asigură un contact strâns cu fiecare copil și familie.

❖ **Mediu de învățare cu vârste mixte -** Elevii sunt organizați pe **grupe de vârste diferite**, pentru a răspunde nevoilor individuale ale fiecărui elev și pentru a sprijini dezvoltarea în cadrul **comunității de învățare**.

❖ **Recunoaștere -** În 2023, școala a fost **finalistă la New European Bauhaus Prize**, la categoria **„Education Champions”,** subcategoria „Shaping a circular industrial ecosystem and supporting life-cycle thinking”.

Activități la Den Gronne Friskole Copenhagen

- **Natura și sănătatea fizică și mintală** – tema centrală a zilei
- **Explorarea mediului natural prin simțuri** – analiza propriilor nevoi și emoții
- **Mindfulness, meditații scurte (Brain breaks, Speeders)** pauze prin care creierul încetinește sau accelerează
- **Respirația în ritm egal** – cinci secunde inspirație, cinci secunde expirație
- **Accelerație și frână** – cum activează inspirația scurtă organismul și cum îl calmează expirația lungă, conștientă
- **Exercițiul de ancorare în prezent 5–4–3–2–1** – văz, atingere, auz, miros, gust
- **„The Jungle Walk”** – formarea obiceiurilor noi prin repetiție, răbdare și consecvență
- **Conectarea cu natura** – „forest bathing”, elemente naturale în spațiile interioare și verificarea periodică a propriilor stări
- **Jocul Dixit** – imagini care deschid conversații despre emoții, amintiri, nevoi și perspective pe tema „Relația ta cu natura - Relația cu tine însuți”












Aa
Bb
Pp
Qq
Nn
Familiegruppeild
10 mad
Pause
Værksted
Frokost
Pause
Værksted
Lagen
Morgenlegeri
OVE




Carl
Emil

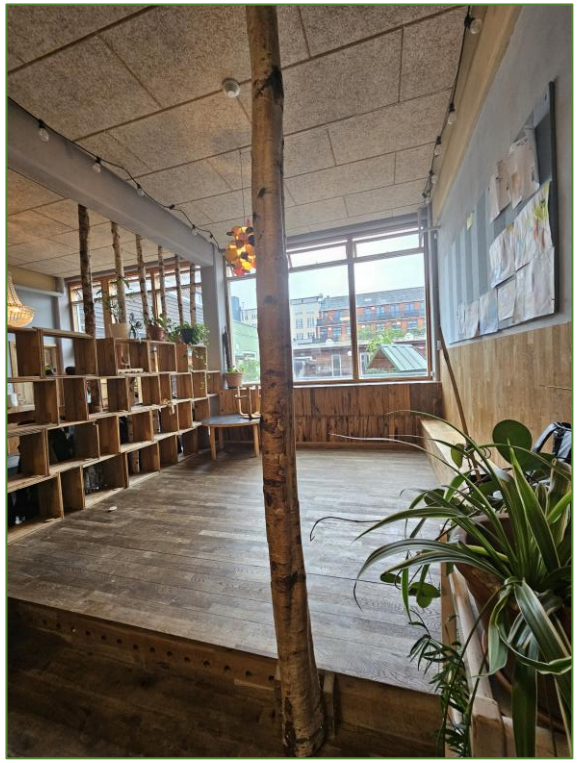



HUSK POSEN NÅR DU HANDLER



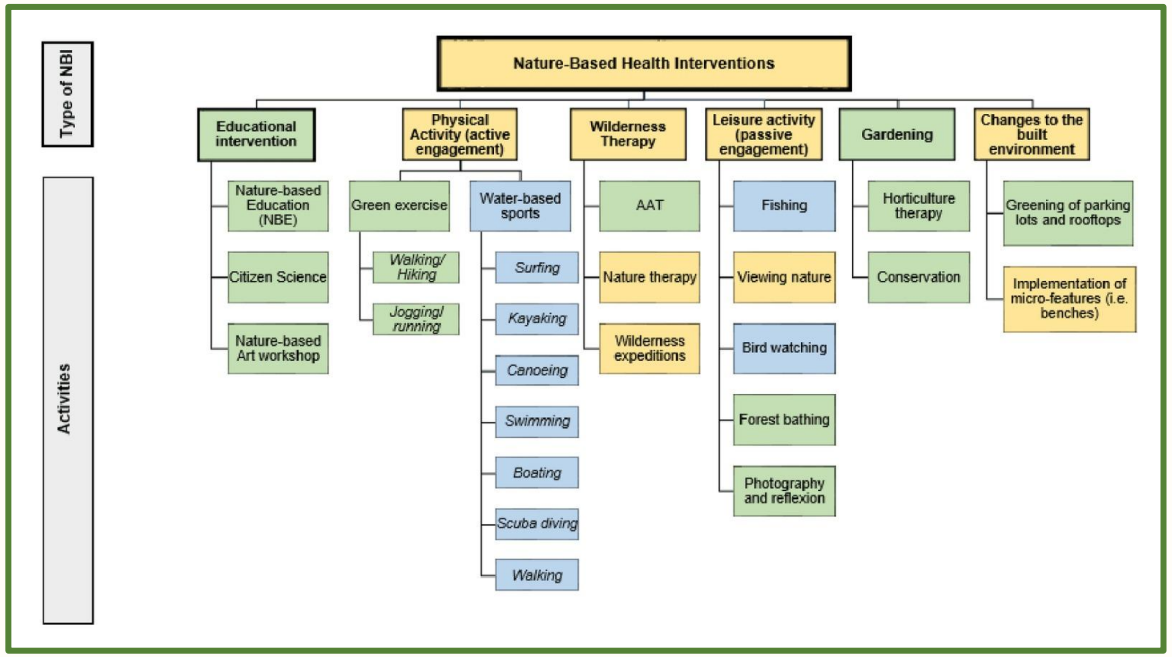
















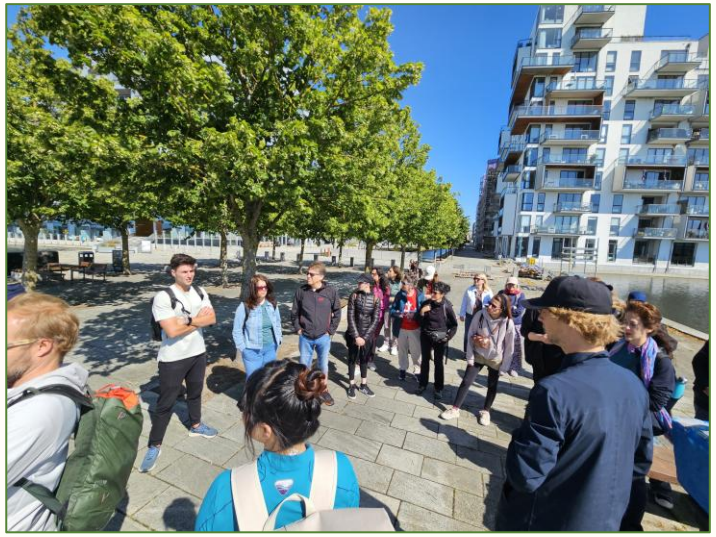
- Intervenții pentru well-being folosind natura
- Școala ca un copac – prezentarea școlilor participanților prin metafora unui copac
- Rădăcinile au reprezentat valorile și tradițiile.
- Trunchiul a însemnat stabilitatea și comunitatea.
- Ramurile au devenit planuri, obiective și direcții de dezvoltare.
- Am simțit că această metaforă ni se potrivește: o școală are nevoie de rădăcini puternice, dar și de curajul de a crește.

Ziua 3 : Sănătate fizică și mentală în natură
Savannah – Parc Urban

- Activități colaborative, educație socio-emoțională și lucru în echipă
- Mers conștient și explorare senzorială a naturii, în grupuri variate
- Schimbarea echipelor – exercițiu de adaptabilitate și comunicare
- Vânătoare de indicii: animale, urme și o corabie vikingă
- Provocările neobișnuite transformă învățarea într-o experiență vie
- Jocul cu piese Lego – cooperare, ascultare activă și negociere
- Puterea comunicării simple: câteva piese pot spune mai mult decât un discurs
- Recunoștință, meditație în natură și jurnal reflexiv de final de zi






















GOBIK





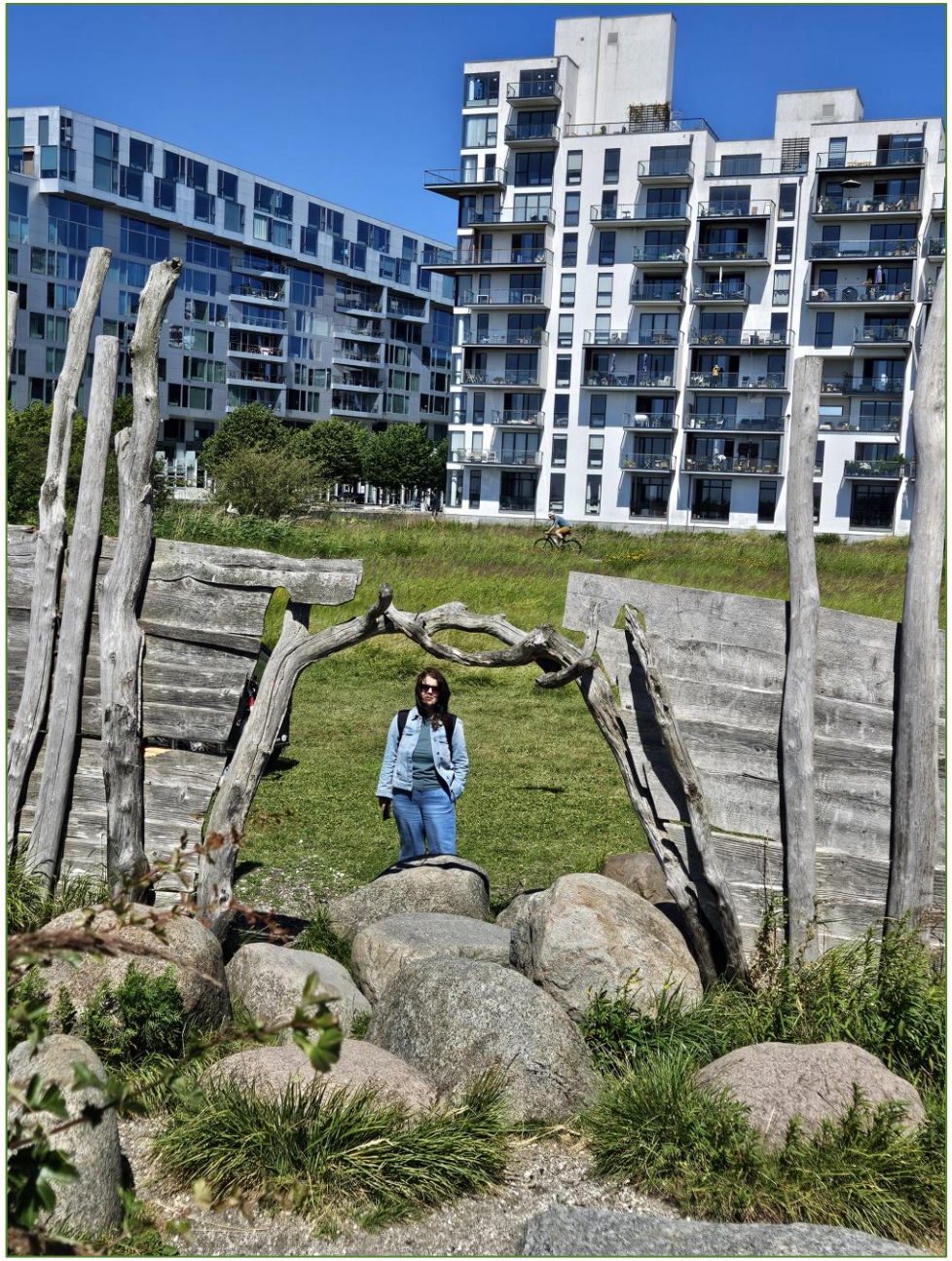

GOBIK











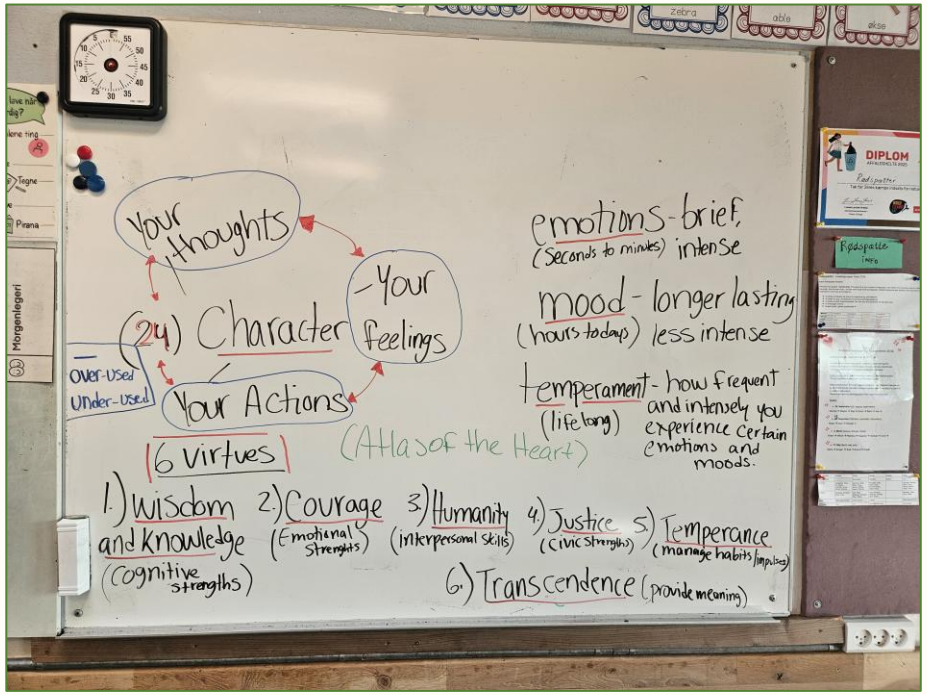




Ziua 4 – Well – Being Science

- Exerciții de mindfulness, respirație și meditație în aer liber.
- Discuții despre 24 trăsături de caracter, încredere și stimă de sine
- Legătura dintre gânduri, emoții, dispoziție și temperament
- Performanța și starea de bine – condițiile din spatele lor
- Nevoia copilului de siguranță, acceptare și valorizare
- Apartenența ca motor al rezultatelor bune
- Creierul în alertă nu poate crea, explora sau învăța
- Siguranța emoțională este condiție esențială a educației, nu un simplu detaliu







Exercițiu de reconectare 5–4–3–2–1

DAY 2 TOOL



5

Lucruri pe care le vezi



4

Lucruri pe care le poți simți/atinge



3

lucruri pe care le auzi



2

Lucruri pe care le poți mirosi



1

Lucru pe acre îl poți vedea

Readucerea atenției în momentul prezent
Reducerea supraîncărcării emoționale
Folosirea simțurilor în mod conștient
Reconectarea corpului cu mediul înconjurător

- La pas prin cartierul Christiana
- Vizită și degustare ferma urbană Noma care furnizează produse pentru restaurantul Noma cu o stea Michelin



















Ziua 5: Designul biofilic

- Designul biofilic în educație: cum influențează spațiul starea elevilor
- Natura în clasă: lecții de design biofilic și aplicare practică
- Școala daneză, spații biofilice și un plan de integrare pentru colegiul nostru
- De la lumină naturală la bunăstare emoțională
- Spații care vindecă: reflecții despre mediul fizic al școlii și planuri de schimbare

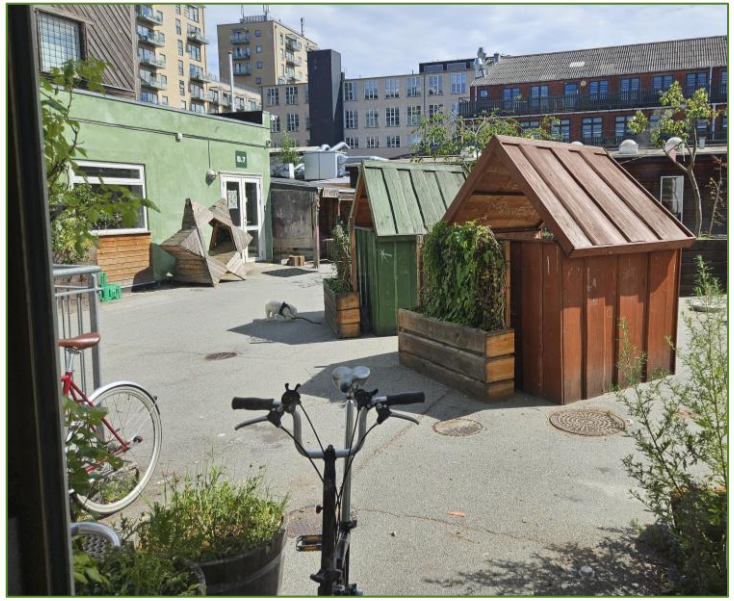














- **Reflecții:** legătura dintre încredere, educație și progres social
- De la supraviețuire la colaborare: o lecție daneză pentru școala românească
- Educație și încredere: condiții pentru o societate care funcționează
- Danemarca ne arată ce înseamnă o societate bazată pe încredere







- Ce ducem mai departe?
- O școală mai atentă la oameni
- Educația înseamnă grijă față de elevi și profesori
- Pași simpli spre o școală mai bună: respirăm, ieșim afară, ne conectăm cu natura
- O comunitate școlară bazată pe grijă și încredere













Evaluare, feedback și acordare certificate



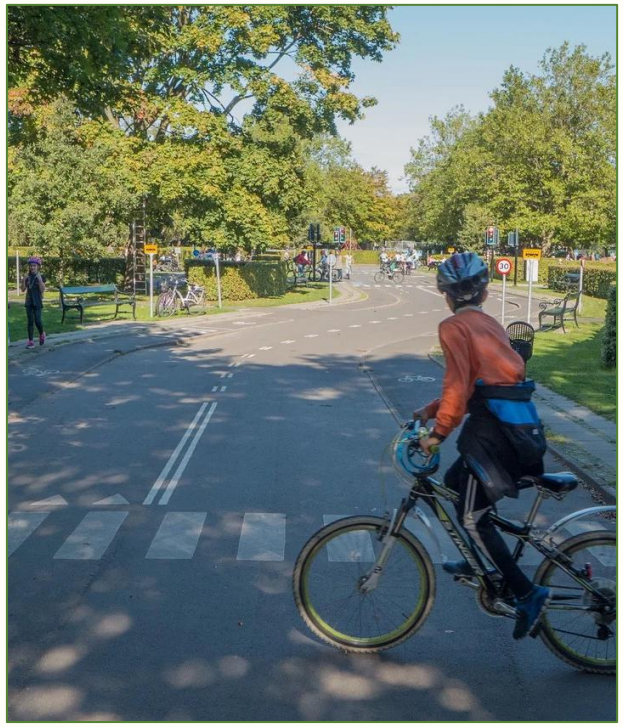


- Moment de reflecție: ce am învățat și cum aplicăm la clasă
- De la teorie la practică: planurile noastre pentru Colegiul „Gheorghe Asachi”
- Planuri pentru ultimele experiențe culturale în Copenhaga și Malmö

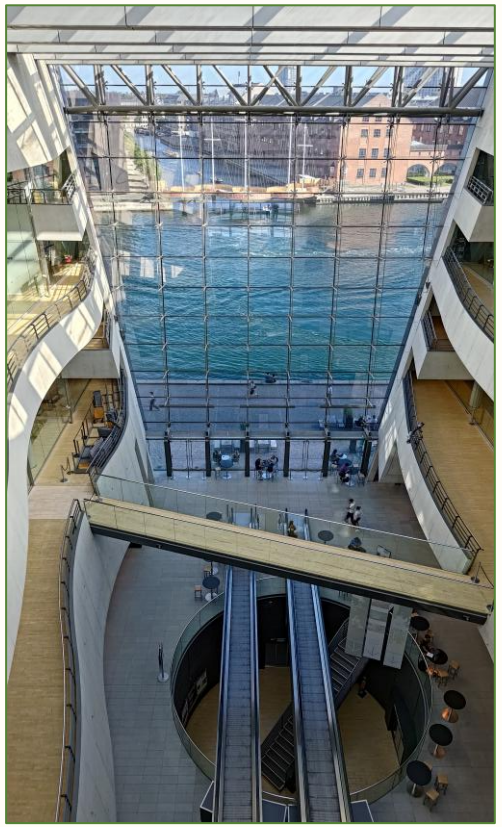


Copenhaga: un oraș proiectat pentru a susține starea de bine

- Am observat o legătură puternică între viața urbană și natură.
- Spațiile verzi au fost integrate în activitățile cotidiene.
- Infrastructura pentru biciclete contribuie la mobilitatea sustenabilă.
- Spațiile publice invită la relaxare, activitate și interacțiune.
- Orașul ne-a ajutat să reflectăm asupra stării de bine ca responsabilitate comună.
















P













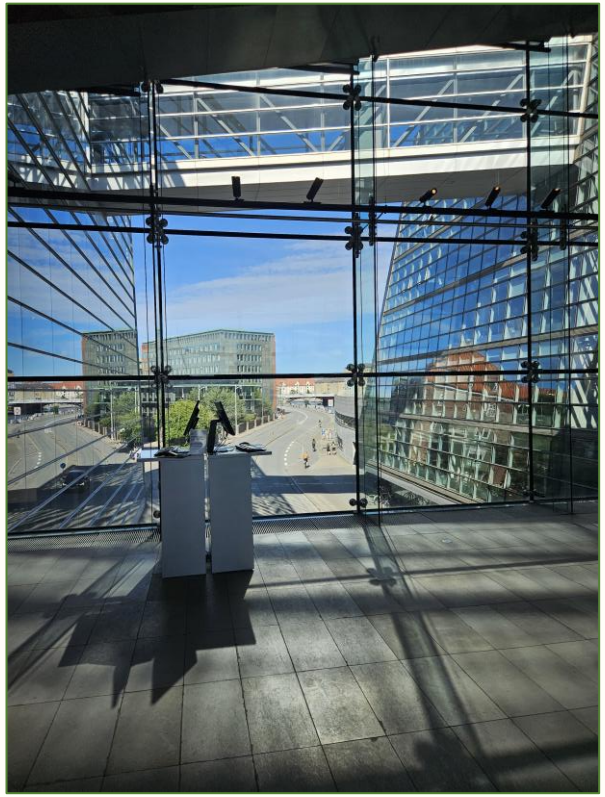








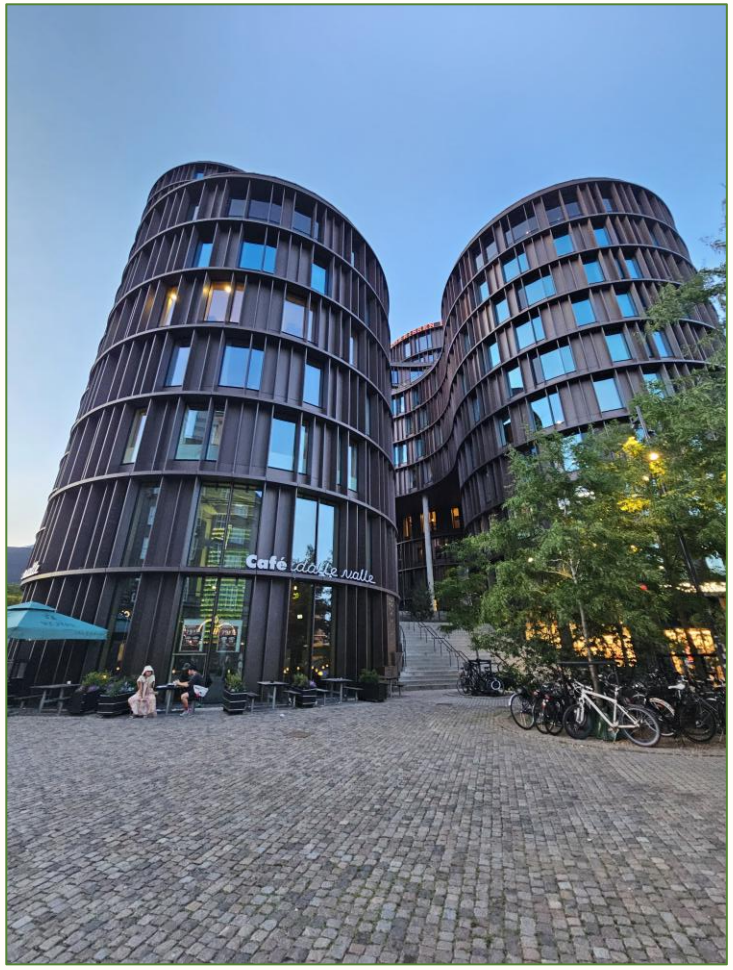









TIVOLI




Smeagol
ID 46484


Fântâna Gefion


Refshaleøen


MED LOV SKAL MAN LAND BYGGE









Opera House - The Round Tower



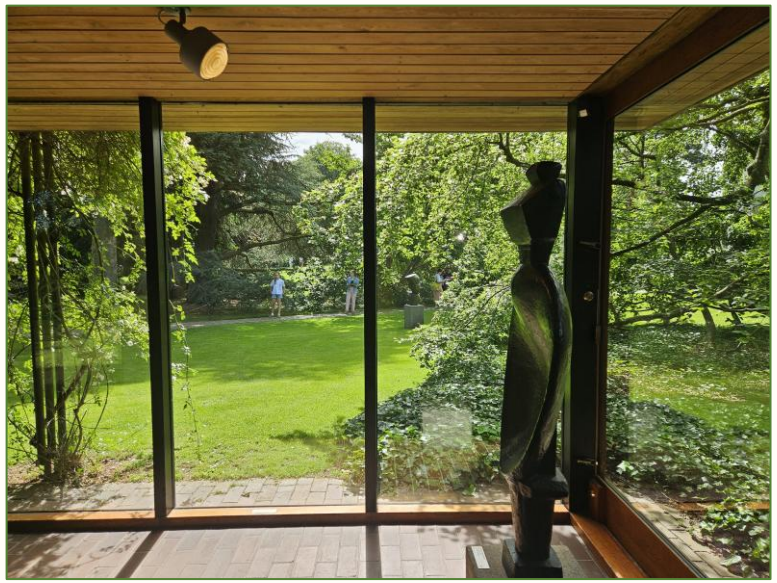




St. Alban Church




Frauenkirche





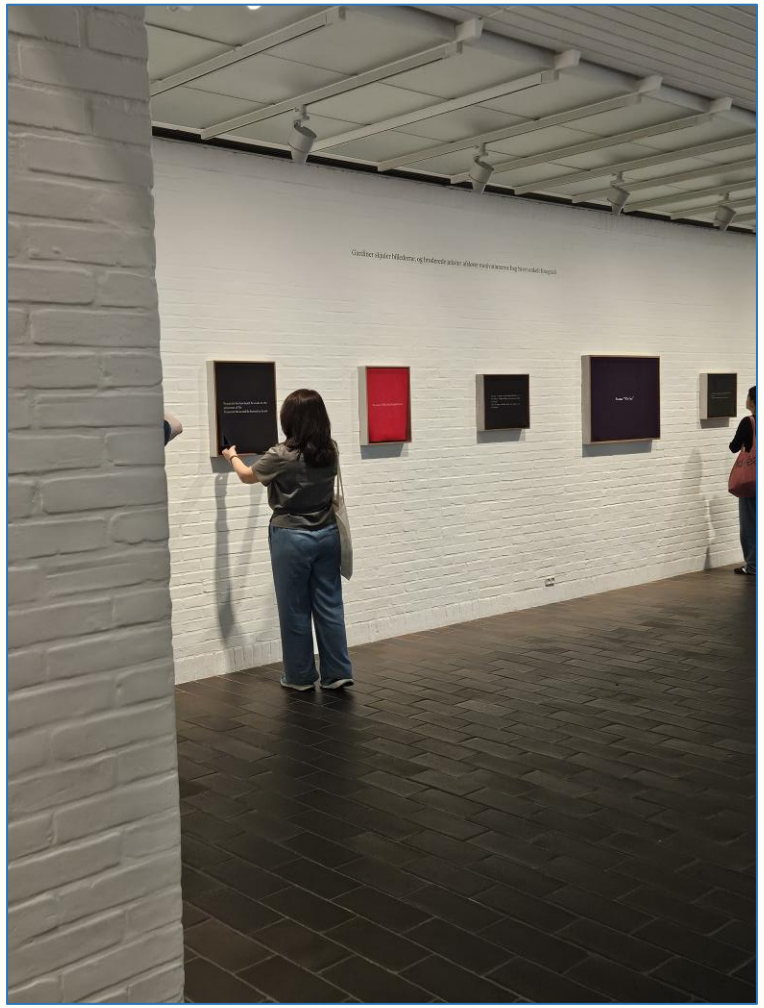






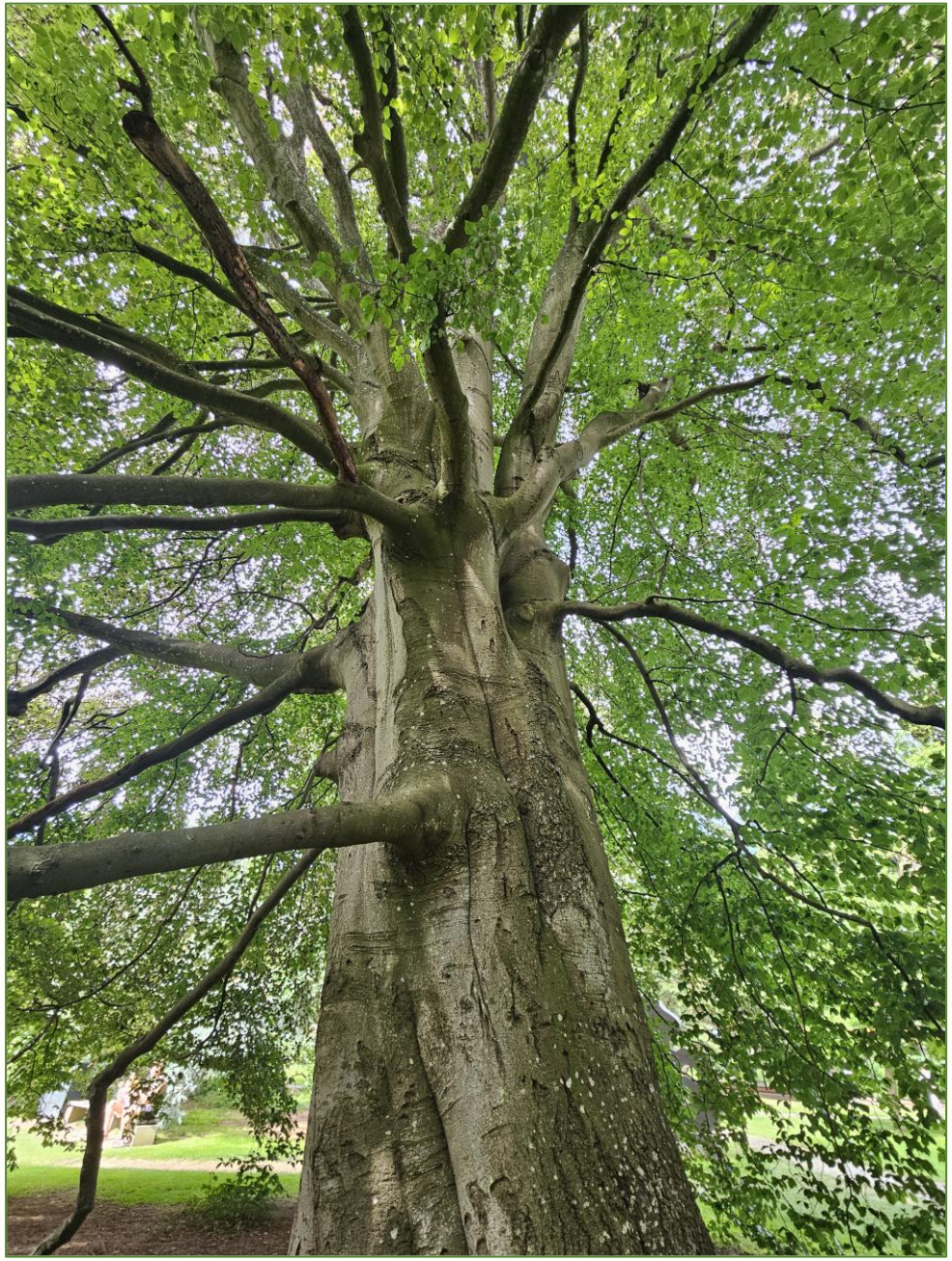


Louisiana Museum















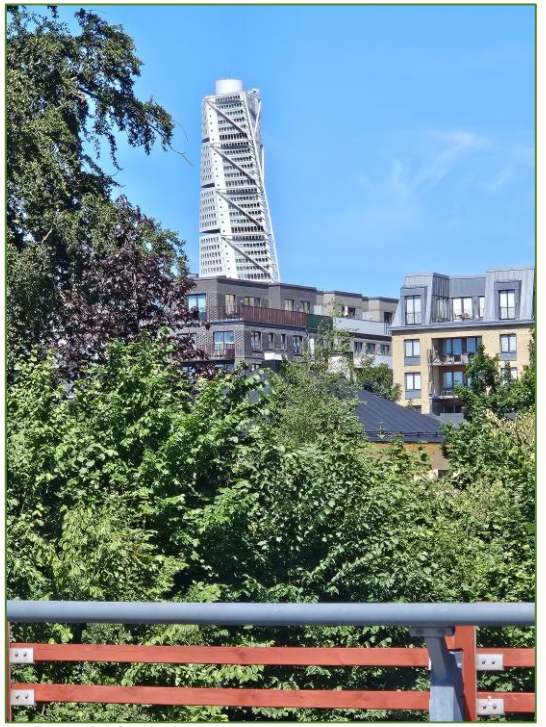


Marea Baltică

Malmo – Suedia - Öresund Bridge

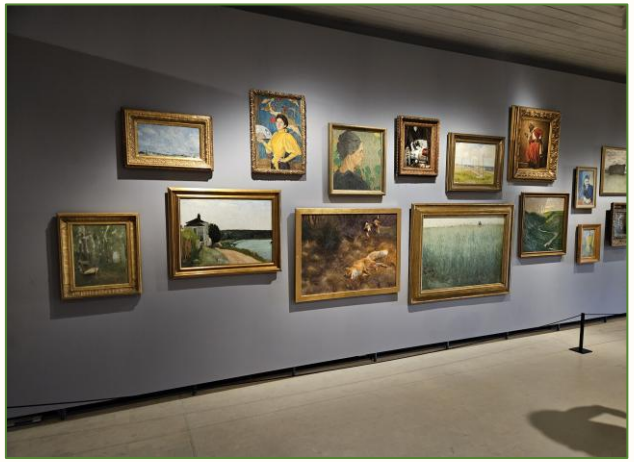














Regele Frederik al X-lea și Regina Mary










FILMTAGET
CINEMA
ROOFTOP
DANISH
FILM-X
FILM-X
DET DANSKE FILMINSTITUT



CONNECT 3

Erasmus+/ KA1 School Education Mobility

ERASMUS+ KA1 PROJECT
2025-1-RO01-KA121-SCH-000321990

Connect 3 - Together For Smarter Schools and Stronger Communities"
2025-2026

Structured course:
Well-being in Nature: Outdoor activities for Mental and Physical Health

Copenhagen – Denmark

FROM * 06/07/2026 **TO *** 11/07/2026

GENERAL INFORMATION

- **Programme:** Erasmus+ / KA1 School Education Mobility
- **Project ID:** 2025-1-RO01-KA121-SCH-000321990
- **Project Title:** Connect 3 - Together For Smarter Schools and Stronger Communities
- **Project Period:** 2025-2026

COURSE PROVIDER

EUROPASS TEACHER ACADEMY COPENHAGEN
Body Mind Academy
Sankt Markus Allé 4, 1922
Frederiksberg, Copenhagen
OID: E10357794

TRAINERS

- Mette Junker
- Diana Chavez
- Niklaz Junker

PARTICIPANTS

Teachers from Colegiul Tehnic "Gheorghe Asachi"

- Marinela Anghel
- Florina Anghele

COURSE AIMS

Promote well-being through nature-based activities

- Enhance mental and physical health
- Integrate biophilic design and outdoor learning in schools
- Develop social-emotional skills and values
- Create practical tools and projects for school application

KEY COMPETENCES DEVELOPED

Personal well-being & self-awareness

- Social-emotional learning
- Collaboration & communication
- Creativity & problem solving
- Environmental awareness
- Project design & implementation

DAY 1 – Course introduction and Ecopsychology

- Course introduction, organisation, weekly plan
- Outdoor icebreakers – building group dynamic
- Introduction to Ecopsychology and wellbeing
- Nature walk – self-awareness & wellbeing activities

COPENHAGEN & HYGGE

- 25% green area, 1000 km bike lanes
- For each window in an apartment – one tree
- Hygge = coziness, contentment, well-being

Core Elements of Hygge:

1. **Atmosphere** – warm, inviting, soft lighting, natural materials
2. **Connection** – quality time, deep conversations, presence
3. **Mindfulness** – savor the moment, reduce stress & distractions

ECOPSYCHOLOGY & WELLBEING

- Nature – external healer (awareness, attitude, action)
- Charge the human battery – positive thoughts → feelings → actions → results
- Dress for the destination (weather & cycling culture)
- Nature walk reflection (What is wellbeing? What do you love about your job? Expectations for the week?) – Landbohojskolens have / Botanisk have
- Sightseeing – what to see & do in Copenhagen
- Tube + ball exercise = collaboration + inclusion

DAY 2 – Nature and mental and physical health

- Restorative effects of nature on mind & body
- Using the senses & mindfulness in nature
- Understanding needs, emotions & personal wellbeing
- School presentations & "Tree Metaphor" (roots, values, growth)
- Meditations & brain breaks (breathing exercises)
- 6 min mindful breathing/day – 5-5 breathing (parasympathetic relax / exhale; sympathetic regulate / inhale)
- The jungle walk – 21 days to build a new habit
- Nature-based health interventions (grounding): 5 see, 4 feel, 3 hear, 2 smell, 1 taste (emotional, physical, psychological)
- Connectedness, indoor nature, forest bathing
- Brain breaks; Check-in with body & nature
- Dixit game – relationship with nature & self
- Each participant presented own school

DAY 3 – Nature, values and social-emotional learning

- Outdoor collaborative activities & team-building
- Mindfulness practices & building meaning in life
- Social skills, values, positive psychology, character strengths
- From individual awareness to cooperation & empathy
- Outdoor activity – Kalvebod Fæled / Copenhagen Savannah – mindful walk; all senses; sound mapping; team quest (animals, traces, Viking boat etc.)
- Emotional intelligence Book
- Lego game – cooperation, learning, active listening
- Showing gratitude
- Meditating in nature (pdf)
- Journaling

DAY 4 – Outdoor mindfulness and project development

- Outdoor mindfulness, breath-work & meditation
- Beach activities – stress reduction & emotional balance
- Start designing a project for classroom & school
- Character survey – emotional & social intelligence (thoughts–emotions–mood–temperament) – Athlas of heart
- Character Strengths Survey | The Positivity Project https://share.google/RvT3mmZzDkUI1hNaW
- Confidence / self-esteem
- Performance & wellbeing depend on: safe environment, social validation, belonging, valued work, strong community
- Card game outdoor – identify & share traits & values
- Walking tour – iconic landmarks & values of society

DAY 5 – Biophilic design and school application

- Visit to a green school practising biophilic design
- Analyse learning spaces – wellbeing, concentration, inclusion
- Bringing nature inside: natural elements, sustainable decorations, creative activities, ICT, guided visualisation
- Continue developing project for school integration
- Understanding the education system in Denmark
- Changing groups frequently – adaptability, openness, relaxation, connectedness
- Write a plan to integrate course tools in our schools
- Reflect on integrating outdoor learning & wellbeing daily
- Present vision board & peer/trainer evaluation
- Awarding certificates

DAY 6 – Evaluation, certification and cultural activities

- Final evaluation of the course & competences gained
- Give & receive feedback – transfer of knowledge to home institution
- Certificate of Attendance
- Cultural activities – understanding history, culture & landmarks
- A trip to Malmö



KEY TAKEAWAYS

- ✓ Nature heals, restores and connects
- ✓ Mindfulness strengthens wellbeing and learning
- ✓ Values, empathy and gratitude build stronger communities
- ✓ Biophilic design improves learning environments
- ✓ Collaboration and reflection drive meaningful change
- ✓ Small daily habits create big impact

OTHER IDEAS & REFLECTIONS

- Denmark invests massively in education – the key to success
- Danes accept high taxes because it ensures quality services for all
- A relaxed brain (no survival stress) is more creative, positive and community-oriented when values are strong
- Romania has excellent teachers and smart children but too many people live in survival mode → hypertense brain → anxiety → negativity → mistrust in systems → closed to learning & sharing
- When people trust the system, they are open to learning and growth

METHODS & TOOLS USED

- Outdoor learning & nature experiences
- Mindfulness & breathing techniques
- Brain breaks & movement activities
- Reflective practices: journaling, discussions, metaphor (tree)
- Games: Tube+ball, Dixit, Lego, card games
- ICT tools & guided visualisation
- Project-based learning & vision boards

WHAT WILL WE BRING HOME?

- Practical tools for wellbeing & outdoor learning
- Stronger focus on mental & physical health
- Inclusive, nature-inspired learning environments
- Projects & plans for our schools and community
- Stronger community through values, empathy & collaboration

> "When we connect with nature, we connect with ourselves, with others and with a better future."



“Smarter schools are built not only through knowledge, but also through well-being, trust, connection and a strong sense of belonging.”

Together for smarter schools and stronger communities.

Erasmus+ KA1 | Connect 3 | Copenhagen, Denmark

Vă mulțumim pentru atenție!



Marinela Anghel and Florina Anghele
Colegiul Tehnic „Gheorghe Asachi” Focșani - România

Curs structurat: Well-being in Nature
Copenhaga, Danemarca | 6–11 Julie 2026
Proiect Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000321990