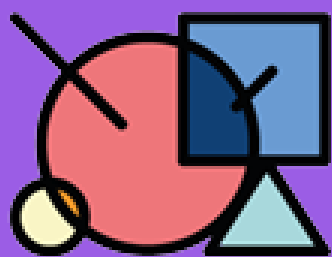




MICROS ARCINI



S4B

Notă pentru utilizator: După familiarizarea cu fiecare video, utilizatorului i se va oferi posibilitatea de a efectua mai multe sarcini/activități/jocuri pentru a exersa și dezvolta în continuare abilitatea respectivă.

COMPETENȚE

REZILIENȚA ȘI GESTIONAREA STRESULUI

NUMĂR MICRO SARCINĂ: 1

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Obiectivele acestei sarcini sunt:

- ✓ Pentru a obține o mai bună înțelegere a factorilor de stres din zilele noastre
- ✓ Să demonstreze cunoștințe privind recunoașterea unei game largi de emoții

02 Ce vor învăța profesorii?



Această sarcină le va oferi profesorilor șansa de a înțelege o gamă largă de emoții care influențează nivelul de stres și de a exersa abilitatea de a distinge între principalele emoții.

Conștientizarea și acceptarea sentimentelor fac parte din procesul de ameliorare a stresului.

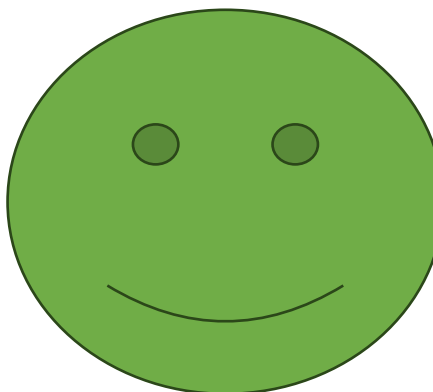
03 Sarcini și procedură



Procedura pentru această microactivitate facilitează asimilarea rapidă a pașilor necesari, după cum urmează.

Pasul 1: Profesorii citesc și utilizează lista de verificare cu 10 emoții principale care au legătură cu stresul și reziliența.

- ✓ Frică.....
- ✓ Trust.....
- ✓ Mânia.....
- ✓ Anxietate.....
- ✓ Plictiseală.....
- ✓ **Excitare**.....
- ✓ Satisfacție.....
- ✓ Enervat.....
- ✓ **Descurajat**.....
- ✓ Deprimat.....



Pasul 1: La sfârșitul fiecărei zile, profesorii aleg 3 emoții din 10 care descriu cel mai bine sentimentele lor pentru ziua respectivă. Pentru a fi pe deplin conștienți de ceea ce simt și de modul în care sunt afectați de situațiile din jur, profesorii ar trebui să facă această activitate timp de cel puțin 2 săptămâni. La final, aceștia pot analiza care au fost emoțiile majoritare, în câte zile și din ce motive.