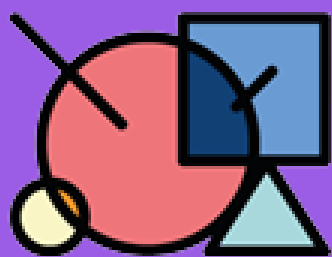




MICROS ARCINI



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:
2

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Obiectivele acestei sarcini sunt:

- ✓ Pentru a fi conștient de nivelul de stres într-o anumită zi
- ✓ Pentru a face o diferență în ceea ce privește modul în care stresul și reziliența sunt influențate dacă sunt analizate în zile consecutive.

02 Ce vor învăța profesorii?



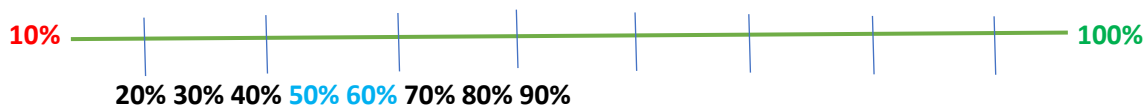
Această sarcină le va oferi profesorilor șansa de a fi conștienți de nivelul lor de stres într-o anumită zi, dar și de modul în care acesta este influențat de anumiți factori, dacă este măsurat în zile consecutive, ca un obicei. După ce vor măsura nivelul de motivație timp de 7 zile consecutive, profesorii vor putea decide ce măsuri pot fi luate.

03 Sarcini și procedură



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

Pasul 1: La sfârșitul zilei, profesorii își notează nivelul de stres de la 10% - 100%, ținând cont de modul în care s-au simțit și de evenimentele care au avut loc în procesul de predare-învățare.



Pasul 2: După măsurarea nivelului de stres timp de 7 zile consecutive, profesorii pot decide ce măsuri pot fi luate pentru a reduce stresul și a se bucura de bunăstare.