

44. ALFABETIZARE EMOȚIONALĂ PENTRU TOATE VÂRSTELE

1. CRITERII CURRICULARE	
Denumirea programului:	Alfabetizare emoțională pentru toate vârstele
Public țintă vizat:	Cadre didactice, personal didactic auxiliar din învățământul preuniversitar
Justificare (necesitate, utilitate - descriere succintă):	Fiecare dintre noi se naște cu o dispoziție emoțională de bază care este moștenită genetic. Se pare că, de aceea unii oameni sunt aproape tot timpul voioși și expansivi, în timp ce alții sunt mai închiși, mai retrași, mai calmi. Dacă vom învăța să acordăm atenție stărilor emoționale de-a lungul zilei, vom observa care sunt lucrurile care ne fac să fim bucuroși, care sunt activitățile care ne fac plăcere, pentru a ști cum să ne îmbunătățim constant dispoziția. Așadar, avem cu toții nevoie de un ABC emoțional care să ne ajute să ne evaluăm starea de fericire, să ne învețe să fim optimiști, deoarece oamenii fericiți sunt mai îngăduitori și pozitivi în interacțiunea cu ceilalți.
Durata (număr total de ore de formare):	24 ore (online - 50% sincron sau face to face + 50% asincron)
Locul de desfășurare a programului	Online
Curriculum-ul programului (competențe vizate, planificarea modulelor tematice, calendarul programului):	<p>Competențe vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea, analizarea, explicarea și optimizarea calității vieții; • mărirea gradului de reziliență la factorii de stress – "Fă RAI din ce ai!" <p>Planificarea modulelor tematice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce înseamnă alfabetizare emoțională?- 6 ore; • De ce este importantă alfabetizarea emoțională?- 6 ore; • Ce sunt exercițiile de fericire? - 6 ore; • Aplicații practice/ evaluare - 6 ore <p>Calendarul programului: 4 sesiuni de formare</p>
Modalități de evaluare a cursanților	Dezbateri pe teme din curs
2. RESURSE UMANE	
Formatori implicați (nume și prenume, specializare, nivel de pregătire, documente justificative privind calitatea de formator):	Cîrstea Ileana Mihaela , profesor grad didactic I, Palatul Copiilor Pitești Anghel Maria-Magdalena , profesor metodist Casa Corpului Didactic Argeș Bârlogeanu Floarea , profesor metodist Casa Corpului Didactic Argeș
Coordonatorul programului	Toma Georgeta , profesor metodist Casa Corpului Didactic Argeș
3. CRITERII ECONOMICE	

Număr de cursanți planificați	25(cursanți) x 2(grupe) = 50 cursanți/an școlar 2022 - 2023
Costul programului/al activității	6000 lei
Cost estimat al unei ore de formare pentru fiecare participant	5 lei