

19. BURNOUT-UL - CONSECINȚE ASUPRA SĂNĂTĂȚII MENTALE ȘI A STĂRII DE BINE ÎN CONTEXTUL ACTUAL

a) Denumirea programului avizat		BURNOUT-UL - CONSECINȚE ASUPRA SĂNĂTĂȚII MENTALE ȘI A STĂRII DE BINE ÎN CONTEXTUL ACTUAL						
b) Grup țintă		Personal didactic de predare și personal didactic auxiliar din învățământul preuniversitar						
c) CRITERII CURRICULARE								
i. Notă argumentativă/justificativă		Cadrele didactice au o profesie stresantă, caracterizată de expunerea la o arie largă de situații delicate și care generează stres. Factorii stresori la locul de muncă includ factori precum volumul de muncă ridicat sau excesiv, ore de muncă neregulate, oboseală fizică, necesitatea de a face față emoțional având contact direct cu elevii și familiile acestora al căror comportament este uneori dificil.						
ii. Informații generale								
Domeniul tematic al programului	Denumirea programului	Grup țintă	Formă de organizare	Nr. total de ore	Distribuția nr. de ore/forme de organizare			Coordonator program
					Față în față	Online sincron	Online asincron	
Noile educații	Burnout-ul - consecințe asupra sănătății mentale și a stării de bine în contextul actual	Personal didactic de predare și personal didactic auxiliar din învățământul preuniversitar	Online	50	-	30	20	Șufariu Mirela Mariana
iii. Scopul programului		Scopul programului este înțelegerea modului în care stresul afectează cadrul didactic și modul în care acest lucru poate fi ameliorat sau chiar eliminat.						
iv. Competențe formate/dezvoltate		<ul style="list-style-type: none"> Identificarea și prevenirea burnout-ului - strategii de reducere a stresului și de creștere a capacității de refacere; Capacitatea de a fi rezistent, de a gestiona emoțiile și de a genera emoții care duc la sentimente bune; Îmbunătățirea modului de a comunica, de a dezvolta relații semnificative cu ceilalți și de a crea propria rețea de sprijin emoțional; Creșterea motivației de a-și urmări propriile interese, convingeri și valori pentru a câștiga sens și fericire în viață. 						
v. Locația de desfășurare		https://gsuite.google.com/u/0/dashboard						
vi. Plan de învățământ								
Nr. crt.	Denumire modul/tema	Nr. total de ore/modul/temă	Distribuția nr. de ore/forme de organizare					
			Față în față	Online sincron	Online asincron			
1.	Modulul 1. Burnout-ul în școală - Consecințe asupra sănătății mentale	20 ore	-	12 ore	8 ore			
2.	Modulul 2. Starea de bine la locul de muncă	20 ore	-	12 ore	8 ore			
3.	Modulul 3. Activități practice	10 ore	-	6 ore	4 ore			
Nr. total ore/program avizat		50 ore	-	30 ore	20 ore			
vii. Modalități de evaluare a cursanților		Evaluare formativă curentă Chestionar de feedback aplicat la finalul programului de formare						

d) RESURSE UMANE	
i. Formatori implicați	Androne Valentina Marilena, Matematică-Informatică, certificat formator Șufariu Mirela Mariana, Profesor documentarist, certificat formator
ii. Coordonatorul programului	Șufariu Mirela Mariana, Profesor documentarist, certificat formator
e) CRITERII ECONOMICE	
i. Număr de cursanți planificați	100 cursanți/an școlar 2025 – 2026
ii. Costul programului/al activității	17000 lei
iii. Cost estimativ/ora/participant	3,4 lei/ oră / participant
iv. Forma de finanțare	Taxă/Buget perfecționare/Buget PNRR