



ERASMUS+ School Accreditation Program 2021-2027

Proiect nr. 2024-1-RO01-KA121-SCH-000217799 pentru domeniul Educație Școlară

Curs structurat la Roma, Italia

„From Burnout to Balance: Practical Strategies for Stress Relief in the Classroom”

„De la Burnout la Echilibru – Strategii practice pentru prevenirea stresului la clasă”

În contextul actual al învățământului, în care cadrele didactice se confruntă tot mai des cu presiuni multiple – de la volumul mare de muncă și responsabilități administrative, până la nevoia de adaptare continuă la schimbările din sistemul educațional – fenomenul burnout-ului a devenit o realitate frecvent întâlnită, atât la profesori, cât și la elevi..

Cursul Erasmus „De la Burnout la Echilibru – Strategii practice pentru prevenirea stresului la clasă” s-a desfășurat la Roma în perioada 19-24 mai 2025 și au participat trei profesori de la C.N. „Johannes Honterus”: Petrăreanu Raluca, Iacob Vanesa-Anamaria și Schneiduch Eva-Olga.

Principalul obiectiv al cursului a fost sprijinirea cadrelor didactice în prevenirea și gestionarea epuizării profesionale, prin dezvoltarea unor competențe esențiale legate de echilibrul emoțional, managementul stresului și îmbunătățirea calității vieții la locul de muncă, crearea unui climat pozitiv și empatic în procesul de predare-învățare, formarea elevilor pentru recunoașterea și reglarea propriilor emoții.

Temele abordate în cadrul cursului au inclus:

- Înțelegerea conceptului de burnout: cauze, simptome și consecințe asupra sănătății și activității profesionale.
- Diferențierea dintre stresul profesional normal și burnout.
- Factorii de risc specifici mediului educațional.
- Strategii de autoreglare emoțională și mindfulness.
- Tehnici de reducere a stresului și de menținere a echilibrului interior.
- Comunicare eficientă și stabilirea limitelor sănătoase în relațiile profesionale.
- Promovarea unei culturi organizaționale care susține bunăstarea personalului.
- Împărtășirea de bune practici din alte sisteme educaționale europene.





Cursul s-a desfășurat într-un format interactiv, centrat pe participant, și a combinat elemente de formare teoretică, lucru în echipă, studii de caz, ateliere practice, exerciții de reflecție și dezvoltare personală. Participanții au avut ocazia să colaboreze cu profesori din alte țări europene: Belgia, Germania, Croația, Slovenia, să împărtășească experiențe și să creeze rețele de sprijin profesional.

Cursul a urmărit astfel să aibă un impact atât asupra cadrului didactic, cât și asupra elevilor:

Impact asupra cadrului didactic:

- Aplicarea unor tehnici eficiente de gestionare a stresului la clasă.
- Creșterea gradului de empatie și a echilibrului emoțional personal.
- Dobândirea de instrumente practice pentru managementul grupului și prevenirea conflictelor.

Impact asupra elevilor:

- Creșterea stării de bine emoționale și reducerea stresului școlar.
- Îmbunătățirea comunicării, cooperării și a relațiilor din clasă.
- Dezvoltarea abilităților de autoreglare și a gândirii pozitive.
- Creșterea motivației pentru învățare și a capacității de concentrare.





Acest curs a fost pentru profesorii participanți o oportunitate valoroasă pentru dezvoltarea profesională într-un mediu internațional, dar mai ales pentru regăsirea echilibrului interior și redescoperirea motivației care stă la baza carierei didactice, iar experiențele acumulate vor fi implementate în școala noastră prin diverse **activități de aplicare la clasă:**

- **Autocunoaștere și conștientizare emoțională:**
Elevii vor participa la discuții despre cauzele stresului și vor utiliza *scala stării de bine* pentru autoevaluare zilnică.
- **Tehnici de relaxare și mindfulness:**
Se vor introduce *pauze de respirație conștientă*, *exerciții de stretching* și „*minutul de liniște*” înainte de testări sau activități solicitante.
- **Climat pozitiv în clasă:**
Elevii vor elabora împreună *Regulile echilibrului* și se va amenaja un *Colț al relaxării* pentru momentele de stres. Activitățile de cooperare vor întări sentimentul de apartenență.
- **Gestionarea timpului:**
Elevii vor învăța tehnici simple de planificare săptămânală și de împărțire a sarcinilor în „pași mici”, reducând presiunea și supraîncărcarea.
- **Mentalitate pozitivă:**
Se vor implementa activități de recunoștință („*3 lucruri bune de azi*”), autoapreciere și reflecție asupra greșelilor constructive.

În urma activităților aplicate la clasă **rezultate așteptate** ar fi:

- O atmosferă de clasă calmă, sigură și cooperantă.
- Elevi echilibrați emoțional și mai implicați în procesul de învățare.
- Integrarea permanentă a momentelor de relaxare și reflecție în rutina școlară.