Social-Emotional Learning and Self-Care
Curs Erasmus 2025-1-RO01-KA121-SCH-000315256:
6-11 iulie 2026 – Lisabona

În perioada 6–11 iulie 2026, am participat la cursul de formare „Învățarea socio-emoțională și autoîngrijirea” (Social-Emotional Learning and Self-Care) desfășurat la Lisabona, Portugalia.

În cadrul cursului, am învățat tehnici de gestionare a stresului – mai exact, Tehnici de Eliberare Emoțională (EFT), mindfulness și strategii de autoreglare – menite să îmbunătățească starea de bine personală și să prevină epuizarea profesională. Printre obiectivele cheie s-au numărat: consolidarea inteligenței emoționale și a conștiinței de sine pentru a recunoaște, înțelege și gestiona mai bine emoțiile; îmbunătățirea abilităților de comunicare și colaborare prin tehnici de comunicare eficientă, inteligență socială și abordări bazate pe colaborare. De asemenea, dezvoltarea rezilienței și a capacității de gestionare a conflictelor prin practici de mindfulness, stabilirea unor limite sănătoase și utilizarea unor strategii constructive de soluționare a conflictelor au îmbogățit această experiență. Totodată, integrarea învățării socio-emoționale (SEL) în activitatea mea didactică, alături de elaborarea și implementarea unui plan de acțiune atât la nivel personal, cât și instituțional, a contribuit la ancorarea acestor concepte în realitatea mediului școlar al Liceului Tehnologic Corbu. Atașez câteva fotografii din perioada cursului de formare:









Alături de programul de formare, vizitarea obiectivelor culturale din Lisabona și din împrejurimi a oferit o oportunitate minunată de a experimenta în mod autentic cultura, civilizația și gastronomia locală. Câteva imagini pot fi grăitoare pentru experiența avută:

Muzeul Național de Ajulezo (piatră șlefuită) găzduit în fosta Mănăstire Madre de Deus- arta tradițională portugheză a plqcilor ceramice decorate









MADP (Muzeul decorativ de artă portugheză - o capsulă a timpului pentru istoria artei portugheze)





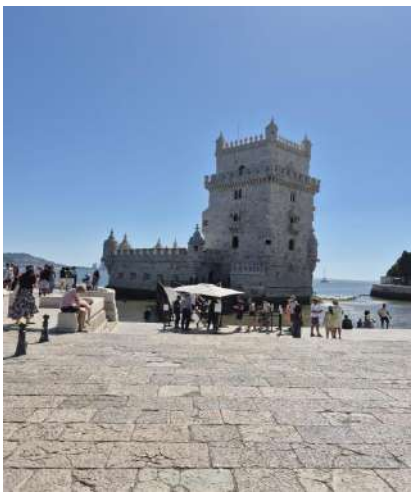
Castelul Sao Jorge - una dintre mărturiile istoriei portugheze din sec. VII î.Hr. până în evul mediu.




Muzeul Fado

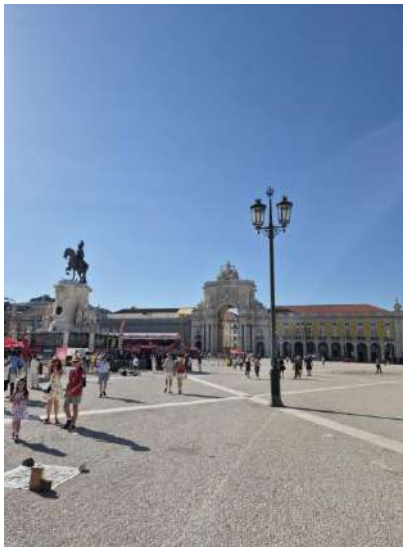



Turnul Belem - un punct de îmbarcare și debarcare pentru exploratorii portughezi, Monumentul exploratorilor și Mănăstirea Jeronimos.





Arcul de triumf Rua Augusta, Piața comerțului - una dintre cele mai mari piețe publice de pe continentul european, Piața Rossio și teatrul național

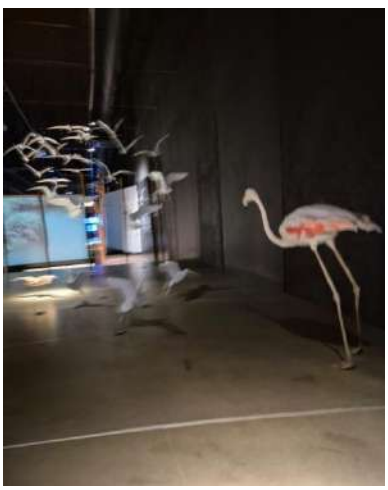



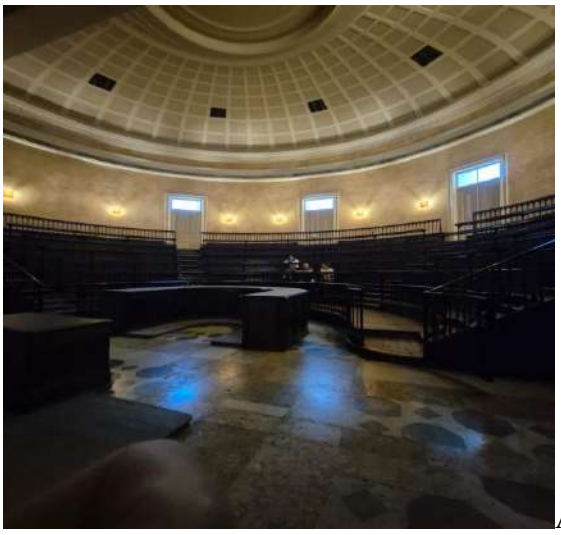

Oceanariul





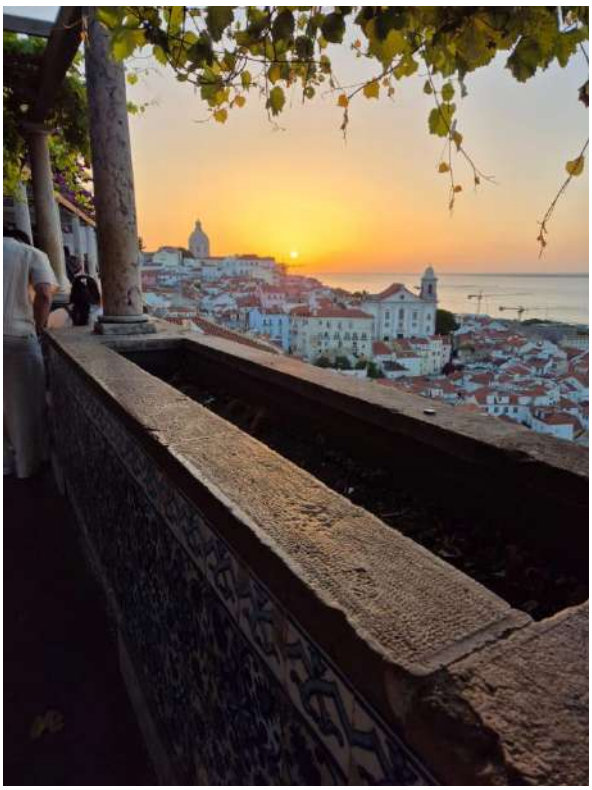
Muzeul Național de Istorie Naturală și a Științei alături de Grădina Botanică din Lisabona


Această imagine prezintă interiorul amfiteatrului istoric **Laboratório Chimico** din cadrul Museu Nacional de História Natural e da Ciência, cu bănci de lemn originale din sec.XIX.

Și pentru că acest curs ne-a învățat și despre grija de sine, sub toate aspecte vieții, cu bucuria de a trăi momente unice, adaug și experiențele culinare cu mâncare locală, tradițională în localurile din Alfama alături de localnici, acompaniată de muzica Fado și desăvârșite de un Pastel de Nata – o tartă tradițională portugheză.

Iar, pentru un echilibru sublim, las mărturie răsăritul și apusul peste Lisabona, cu mulțumirile mele, în urma experienței trăite pentru Liceul Tehnologic Corbu care a înlesnit acest moment unic împletit cu știință, cunoaștere, cultură, civilizație, tradiție și stare de bine.





Profesor consilier școlar: Ciucanu Onorica