Raport participare curs de formare „Emotional Intelligence Tools to Understand and Respond to Trauma„ 27.04.2026-3.05.2026

Organizator Converzum Tudomány Nyelviskola Zrt. Address: 1023 Budapest, Lajos u. 11-15, Hungary

Mobilitate de formare din cadrul proiectului Erasmus+ „CES: Crestem, Educam, Sprijinim„ nr de referinta 2025-1-RO01-KA122-SCH-000341257

Obiectivele cursului :

1.Sprijinirea elevilor în vederea atingerii performanțelor prin reglarea ritmului și echilibrului emoțional afectat de traume, fără a perturba pe cei din jur.

2. Profesorii înțeleg elementele de bază ale traumei și modul în care sistemul nervos autonom determină stări de dereglare.

3. Se aprofundează modul în care neurorecepția afectează inconștient comportamentul și capacitatea profesorului și a elevilor de a se conecta cu cei din jur.

4. Dobândirea de tehnici și strategii de management al clasei pentru a face față suferinței, a preda inteligența emoțională și a ajuta la compensarea consecințelor negative ale traumei.

5. Cunoașterea sistemului nervos prin prisma teoriei polivagale explorând cu judecată recunoașterea unei stări dereglate și a modalităților de întoarcere la calm , conexiune și implicare socială

6. Predarea autoreglării, modelarea și îndrumarea elevilor prin exerciții și jocuri ce au efect direct asupra întăririi tonului vagal ; predarea abilităților esențiale de auto- reglare a stării emoționale

7. Cunoașterea aspectelor ce țin de sistemul nervos, inteligența emoțională sprijină profesorul pentru crearea unei atmosfere sigure în sala de clasă.

Descriere generală:

Cursul are rolul de a sprijini profesorii și educatorii să înțeleagă cum sistemul nervos autonom determină crearea de stări dereglate de comportament și de percepție. Neurocepția afectează capacitatea de învățare și de conectare cu mediul.

Prin intermediul cursului profesori au învățat strategii de management al clasei pentru a face față reacțiilor copiilor, au învățat despre inteligența emoțională care este un sprijin în vederea compensării consecințelor negative ale traumei.

Cursul a avut rolul de a pune profesorii în situația de cunoaștere a sistemului nervos autonom, sistemelor din prisma teoriei polivagale și a explora fără judecată cum să recunoască o stare dereglată și cum să acționeze pentru revenirea la calm, conexiune și angajament social. Dacă profesorul este auto- reglat este într-o poziție bună pentru a-i susține pe ceilalți în mod eficient.

Cursul a oferit o varietate de resurse pentru a crea spații sigure în sala de clasă. Predarea autoreglării prin modelarea și îndrumarea elevilor, prin exerciții și jocuri ce au efect direct și pozitiv la întărirea tonusului și renunțarea la stări emoționale negative, contribuie la crearea unui spațiu sigur în sala de clasă și oferă cadrul pentru realizarea performanțelor școlare.

Programul zilnic al cursului:

Luni, 27 aprilie 2026:

Cunoașterea grupului

Introducere în cunoașterea și înțelegerea Sistemului Nervos Autonom

Marți, 28 aprilie 2026:

Bazele teoriei polivagale. Înțelegerea elementelor de bază ale teoriei, SNS, ANS,PNS. Nervul Vagal. Consecințele modului de acționbare a sistemului nervos asupra întregului organism

Neurorecepție și siguranță

Miercuri, 29 aprilie 2026:

Neurocepția, Co- reglarea

Inteligența emoțională.

Instrumente de inteligență emoțională pentru sala de clasă

Joi 30 aprilie 2026:

Limbajul emoțiilor

Modelarea autoreglării în sala de casă

Exerciții și jocuri care sprijină autoreglarea

Vineri, 1 mai 2026:

Revizuirea cunoștințelor dobândite și a abilităților formate

Resurse educaționale

Sâmbătă, 2 mai 2026:

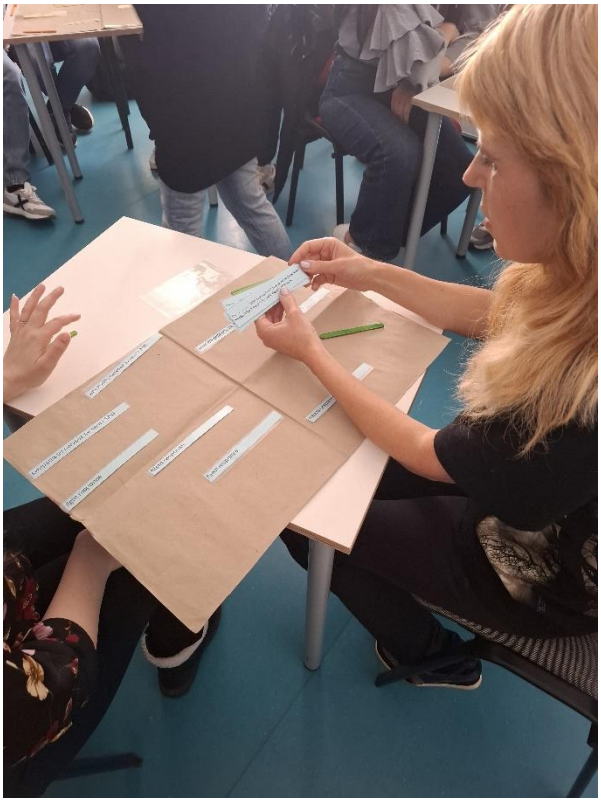
Reflecție și evaluare

Excursie culturală

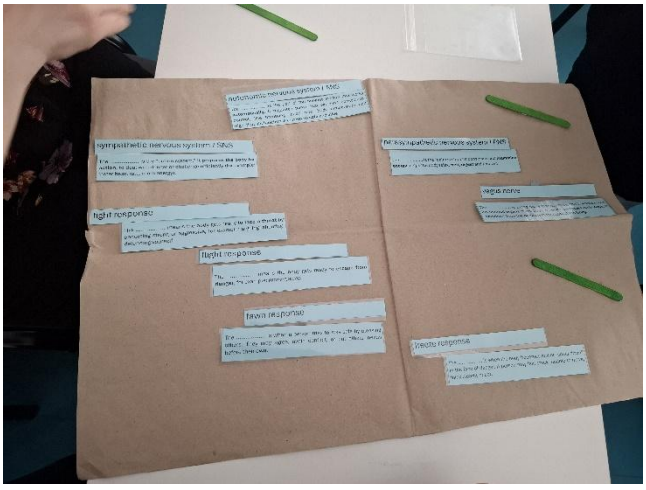
Din activitățile desfășurate:

1. Importanța spațiului sigur prin cunoașterea grupului de lucru- exerciții de cunoaștere Siguranța fizică este activată de un sistem nervos relaxat ceea ce ajută la organizare, explorare și învățare

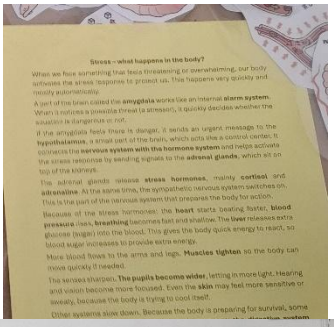
2. Înțelegerea termenilor : Sistem nervos autonom, Sistem Nervos Simpatic, Sistem Nervos Parasimpatic, Nervul Vag
3. *Exercițiu aplicativ* Siguranța în grupul de lucru: Fiecare participant a fost antrenat în a-și exprima gândurile plasând pietricele într-o zonă care marca TEMERI, PROMISIUNI ȘI AȘTEPTĂRI –în funcție de alegerile făcute fiecare participant a prezentat grupului motivele plasări pitriucelelor în anumite zone

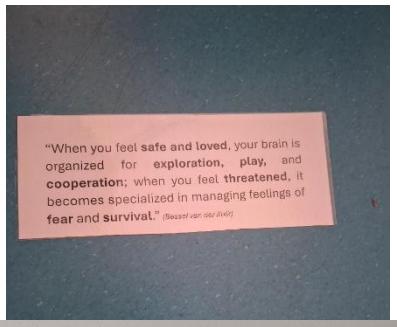


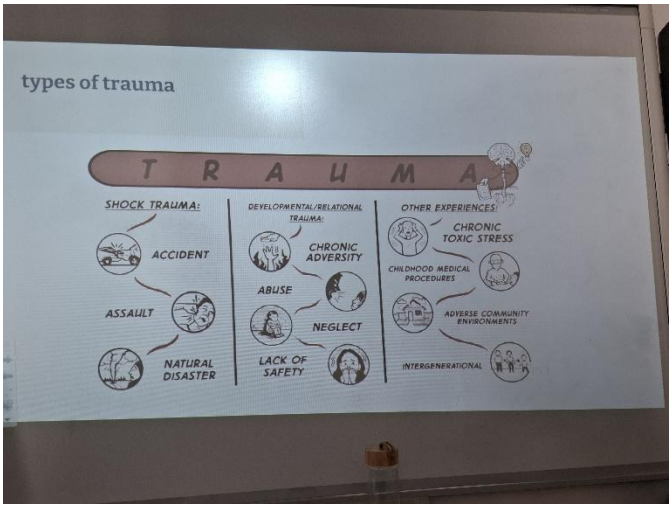
4. Aprofundarea termenilor științifici: Sistem nervos autonom, Sistem Nervos Simpatic, Sistem Nervos Parasimpatic, Nervul Vag

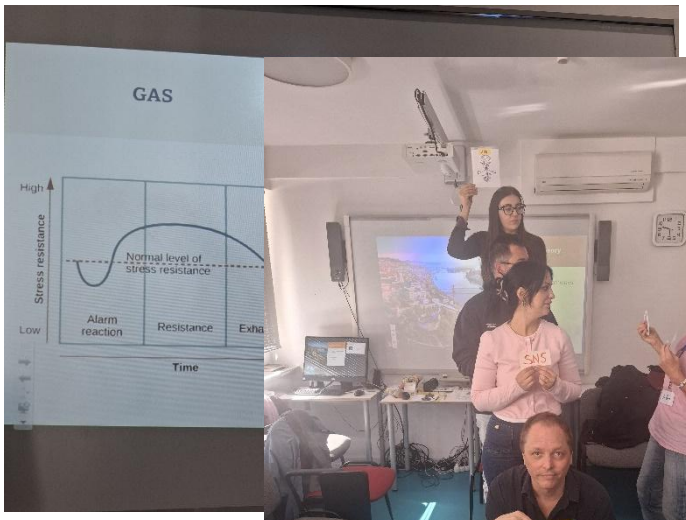


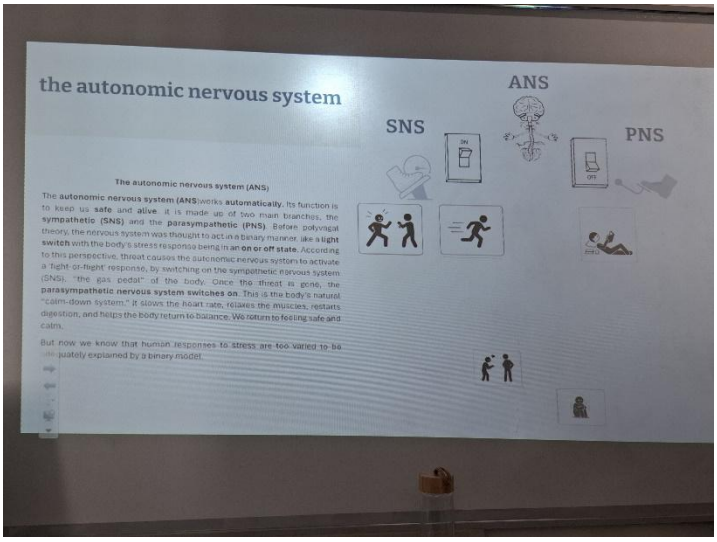
5. Cum acționează stresul asupra sistemului nervos și care sunt consecințele asupra reacțiilor și sănătății corpului







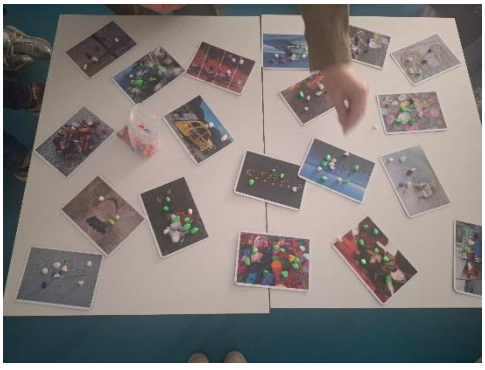




6. Neurocepția= procesul inconștient prin care SNA scanează mediul și detectează amenințările sau siguranța

Exercițiu aplicativ: Plasează pietricele analizând imaginile: alb- nesiguranță, verde- siguranță

Experiment:



https://youtu.be/f1Jw0-LExyc?si=YnZXWg27xca-iZ_i

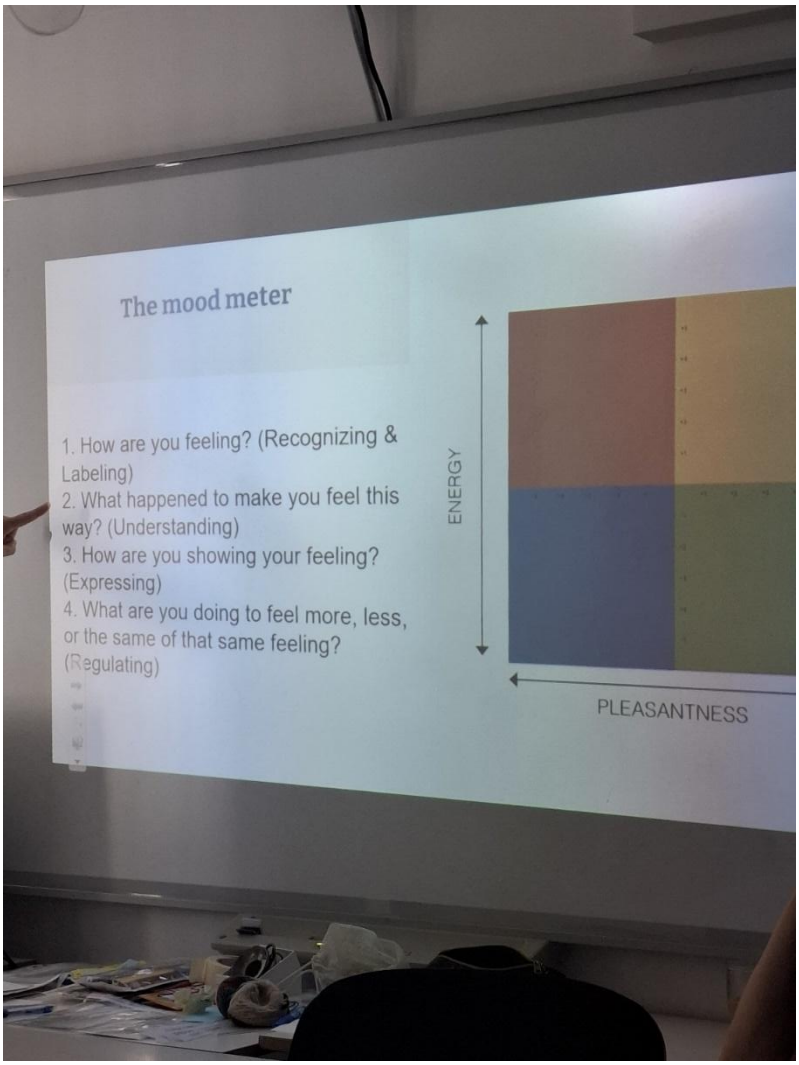
7. Co- regulation

Exerciții de reglare a stării emoționale

8. Trauma și sistemul nervos:

https://youtu.be/uH5JQDAqA8E?si=cKTXJhSi6eZKWwzo

Exercițiu aplicativ pentru elevi: ”Identificarea stării în care te afli”- recunoașterea emoțiilor de către copii

Exercițiu 

la clasă – identificarea emoției

https://youtu.be/mkZd2VKpFrU?si=OJ17QHiKbrrCNFz2

Emoții exprimate cu ajutorul imaginilor cu ursuleți:

https://www.socialworkerstoolbox.com/the-bear-cards-feelings-emotion-recognition-and-communication-tool-for-children/

Resurse:

Exercițiu aplicativ pentru copii în vederea dezvoltării concentrației și atenției:

https://youtu.be/KvI-OYxzf5w?si=cWjBgICoP9PQTgEj

Exerițiii de relaxare pentru copii, în sala de clasă:

https://youtu.be/qcz8G47LL1o?si=MUujws4YqfYGhDAf

Tehnici de relaxare care favorizează reducerea stresului și a anxietății

https://youtu.be/tEmt1Znux58?si=hO8S9aqhHLpAe8JP

Exerciții de terapie prin intermediul respirației

https://youtube.com/playlist?list=PLUv9oht3hC6RG8duCmxquN9TV0BpWQaP7&si=zktwhSC0C0upIt-N

Exerciții de ,, stingere a stării de alertă”

https://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=616

Raport întocmit de prof. Ionascu Alexandra si prof. Tonie Maria, participanti la curs