

Vă invităm să vă alăturați programului **Starea de bine a profesorului; o călătorie conștientă**. Acest program se desfășoară pe o perioadă de **5 săptămâni**. Programul pentru **Starea de Bine a Profesorului** este conceput sub forma unui ghid foarte practic, ușor de urmat, care conduce la dezvoltarea unor strategii de susținere emoțională pentru a reduce stresul zilnic, construind potențialul individual al fiecărui participant pentru a putea preda cu entuziasm și motivație.

După cum știm cu toții, secolul XXI a adus noi provocări atât în viața de zi cu zi, cât și în educație. Nivelul de stres a crescut semnificativ, iar schimbarea devine o necesitate. **Scopul programului** este de a oferi profesorilor un curs inovativ care are la bază cercetarea în domeniul neuroștiinței pe tema dezvoltării socio-emoționale, a rezilienței și a stării de bine. Aceste practici corelează bunătatea și grija de sine cu sănătatea emoțională și fizică, fapt care se va reflecta în comportamentul și rezultatele academice ale elevilor.

Pe parcursul celor **5 săptămâni de training online** ne concentreăm pe importanța stării de bine a profesorilor, a sănătății emoționale și fizice. Acest program cuprinde **5 sesiuni live (o întâlnire de 40 de minute la începutul fiecărei săptămâni)**, **studiu individual ghidat** pe o platformă digitală și **întâlniri cu grupuri de reflecție**.

Structura programului îmbină o parte teoretică și una practică, prin implementarea unor concepte de actualitate, a exercițiilor și tehnicilor prezentate în curs, care însumează **25 de ore**.

Rezultatele pe care le puteți obține:

- 1 Reducerea stresului;
- 2 Gestionarea emoțiilor;
- 3 Creșterea rezilienței emoționale;

Suntem încântați să vă avem alături și să lucrăm împreună pentru a crea în școli un mediu sănătos și sigur. Profesorii sunt modele și mentori pentru elevi ajutându-i să-și descopere talentele și pasiunea, aducând în sălile de clasă bucuria învățării.

Suntem recunoscători să pornim în această călătorie împreună!

Cu respect și gânduri bune,
Simona Baciu

Misiunea noastră este să susținem profesorii în a-și descoperi potențialul personal și profesional, să predea din inimă și să genereze emoții pozitive oferind un model de atitudine și comportament în clasă.

Viziunea noastră este să oferim programe de training inovative care au la bază cercetarea în domeniul neuroștiinței pe tema dezvoltării socio-emoționale, a rezilienței și implicit a stării de bine. Aceste metode corelează bunătatea și grija de sine cu sănătatea emoțională și comportamentală.

Efectul A.R.A.T. construiește fundația unei culturi prospere în școală care începe cu mentalitatea deschisă și flexibilă a profesorului dornic să învețe să-și recapete și să își păstreze starea de bine. În consecință profesorii vor avea capacitatea să-și susțină elevii prin tehnici proactive pentru succes școlar și sănătate comportamentală.

Câteva testimoniale ale absolvenților cursului online:

„Transformarea mea în această călătorie conștientă cred că se bazează pe o comunicare eficientă, indiferent de situație. Căutând profesorul din mine, am înțeles că vocea mea autentică e o parte din ceea ce sunt cu adevărat. Acum am o atitudine pozitivă față de tot ceea ce mă înconjoară.”

„Mă bucur enorm că am reușit să transmit și copiilor mei de la grădiniță bunele practici pe care le-am învățat și eu aici. Am reușit să le introduc copiilor în mintea și sufletul lor, afirmația Sunt recunoscător/ sunt recunoscătoare pentru ...!”

„Recunoștința mea este îndreptată asupra întregii echipe care a făcut posibilă această experiență minunată care mă va însoți întotdeauna. M-a făcut un om și mai bun atât cu ceilalți cât și cu propria persoană.”

„Călătoria conștientă presupune pentru mine studiu individual cu sens, cursuri predate de oameni minunați care au impact asupra mea. Transformarea conștientă este continuă și presupune multă dorință și implicare personală.”