Liceul Teoretic "Henri Coandă", Bacău
Erasmus 2026
Competențe socio-emoționale în educație

KUSADASI, TURCIA

11-18 IULIE 2026

PROF. ALINA NEGRU, PROF. RALUCA POPOVICI, PROF. ANA-MARIA VOICU

În perioada 11-18 iulie, 2026, profesori ai Liceului Teoretic din Bacău au participat la cursul **Compențe socio-emoționale în educație**, în cadrul proiectului **Erasmus, KA1, 2022-1-RO-01-KA120-SCH-000105409, Learning Mobility of Individuals-School eduction, Adult education and Vocational education and training.** Cursul s-a desfășurat în Turcia, cu participanți din România și Bulgaria și a fost organizat de **ARAXA EDU.**





Competențele socio-emoționale

- Competențele socio-emoționale (CSE) în educație reprezintă abilitățile, atitudinile și comportamentele esențiale pe care indivizii le utilizează pentru a înțelege și a gestiona emoțiile, a stabili relații pozitive și a lua decizii responsabile.
- Conform unor cadre recunoscute pe scară largă, precum cel al organizației Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), integrarea acestor competențe în activitatea de la clasă este crucială pentru bunăstarea personală, pregătirea pentru piața muncii a secolului XXI și succesul academic pe termen lung.

5 competențe socio-emoționale



- **Autocunoașterea**: Capacitatea de a identifica propriile emoții, valori, puncte forte și limitări, menținând în același timp o mentalitate orientată spre dezvoltare.
- **Autogestionarea**: Capacitatea de a gestiona stresul, de a controla impulsurile și de a urmări în mod activ obiectivele personale și academice.
- **Conștientizare socială**: Capacitatea de a empatiza cu ceilalți, de a adopta perspectiva altora și de a manifesta respect față de medii și culturi diverse.

Competențe socio-emoționale

- **Abilități de relaționare**: competențele necesare pentru a comunica clar, a coopera, a soluționa conflictele în mod constructiv și a construi rețele de sprijin.
- **Luarea responsabilă a deciziilor**: procesul de alegere a unor comportamente și soluții bazate pe standarde etice, pe siguranță și pe o evaluare realistă a consecințelor.

Cunoașterea abilităților emoționale



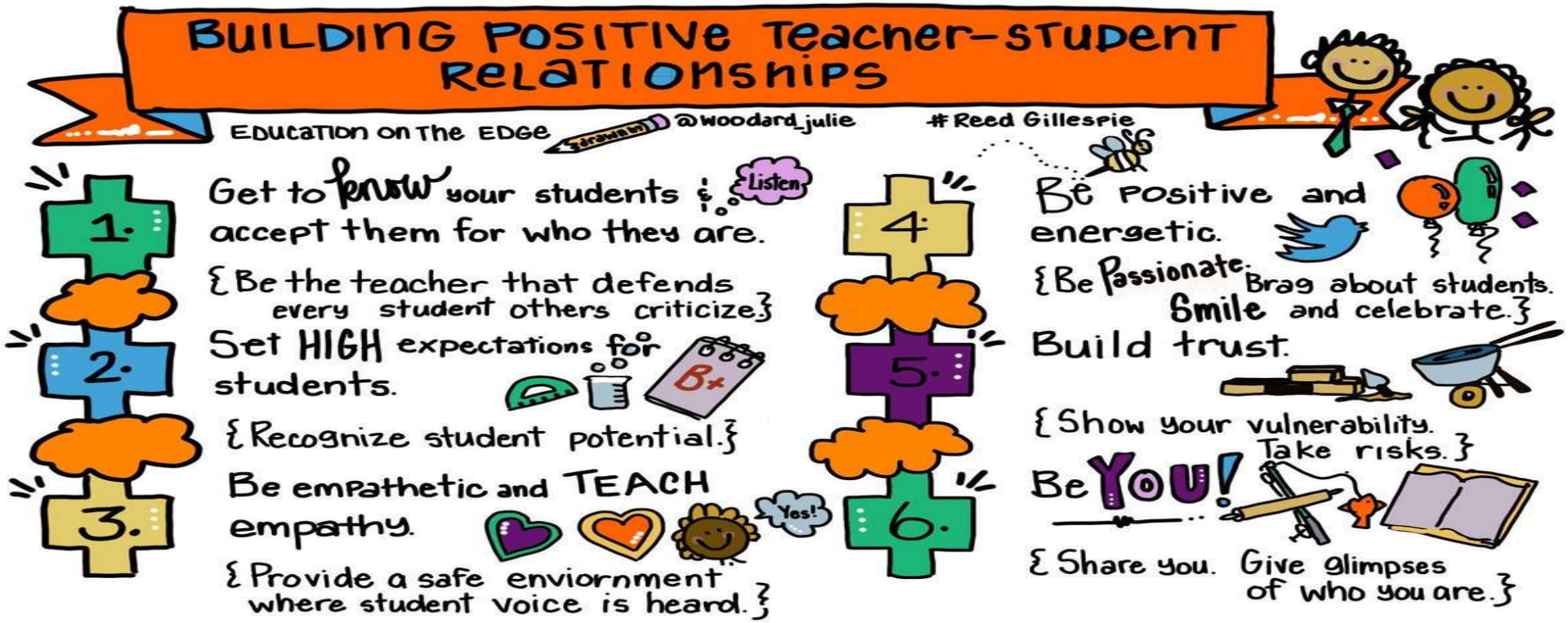
Rolul profesorului

- Sistemul de învățare socio-emoțională (SEL) al unei școli depinde în mare măsură de maturitatea emoțională a cadrelor didactice. Profesorii trebuie să își înțeleagă și să își utilizeze propriile competențe socio-emoționale pentru a crea un climat de învățare sigur și incluziv.
- **Calitatea instruirii**: Elevii care îi percep pe educatori ca fiind empatici și organizați raportează niveluri mult mai ridicate de bunăstare personală și succes academic.
- **Modelarea comportamentelor**: Profesorii îi instruiesc eficient pe elevi prin exemplul propriu, manifestând optimism activ, empatie, reziliență și o abordare colaborativă a învățării.
- Dezvoltarea competențelor socio-emoționale personale îi protejează pe profesori de factorii de stres profesional, reducându-le vulnerabilitatea la epuizare emoțională, depersonalizare și abandonul prematur al carierei.

- Ascultare activă
- Empatie și validare
- Reglare emoțională



Relația profesor-elev



Managementul clasei

- **Proactiv**, nu reactiv: Previne perturbările prin stabilirea unor rutine clare, în loc să recurgă la sancțiuni punitive și bruște.
- **Echilibrat**: Acționează ca un „punct de calm" în timpul unei crize emoționale a elevului, folosind un ton scăzut al vocii pentru a detensiona situația.
- **Restaurativ**: Orientează măsurile disciplinare către repararea relațiilor afectate și învățarea din greșeli, în detrimentul excluderii.
- **Incluziv**: Creează un mediu de clasă – atât fizic, cât și emoțional – în care fiecare elev simte că aparține grupului și se află în siguranță.

Obiceiuri interpersonale

- **Ascultător activ**: Acordă elevilor întreaga atenție, le validează sentimentele și reformulează preocupările acestora înainte de a răspunde.
- **Colaborativ**: Cooperează deschis cu părinții, consilierii școlari și administrația pentru a crea o rețea de sprijin unitară.
- **Dispus să-și arate vulnerabilitatea**: Își recunoaște deschis greșelile în fața elevilor, oferind un exemplu de asumare a responsabilității și demonstrând că perfecțiunea nu este o cerință.
- **Încurajator**: Apreciază evoluția și efortul fiecărui elev, în loc să se concentreze exclusiv pe obținerea unor note academice perfecte.

Comportamente profesionale zilnice

- **Rutina de salut**: Începe fiecare oră întâmpinând elevii pe nume, chiar la ușă, pentru a le evalua starea emoțională.
- **Monitorizarea stării emoționale**: Utilizează instrumente vizuale rapide și zilnice (precum „indicatoarele de stare") pentru a evalua starea de bine a elevilor înainte de începerea predării.
- **Tranziții conștiente**: Introduce exerciții scurte de respirație sau de stretching între segmentele de învățare intensă.
- **Model de comportament consecvent**: Demonstrează o abordare constructivă în rezolvarea problemelor și o conduită politicoasă în toate interacțiunile cu colegii și elevii.

Experiență culturală

Dincolo de cunoștințele prețioase acumulate, participarea la acest curs a însemnat și o îmbogățire culturală, concretizată în vizitarea unor obiective reprezentative pentru orașul Kusadasi. Astfel, am vizitat **Okuz Mehmed Pasha Caravanserai**, **Insula Porumbelului**, **Cetatea Efes**, spații cu rezonanță istorică și simbolică.





