

Social and Emotional Learning for Successful Schools (SEL)

**Curs de formare
Budapesta, Ungaria
3-8 noiembrie 2025**

**Profesori participanți:
Bokos Eniko
Șindreștean Adina
Vava Marcela**



SEL

Învățarea Socio-Emoțională

-este procesul prin care dobândim și aplicăm cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare pentru a dezvolta identități sănătoase, a gestiona emoțiile, a atinge obiective personale și colective, a manifesta empatia și a lua decizii responsabile.

-promovează echitatea și excelența educațională prin parteneriate autentice între școală, familie și comunitate.

OBIECTIVUL GENERAL AL MOBILITĂȚII

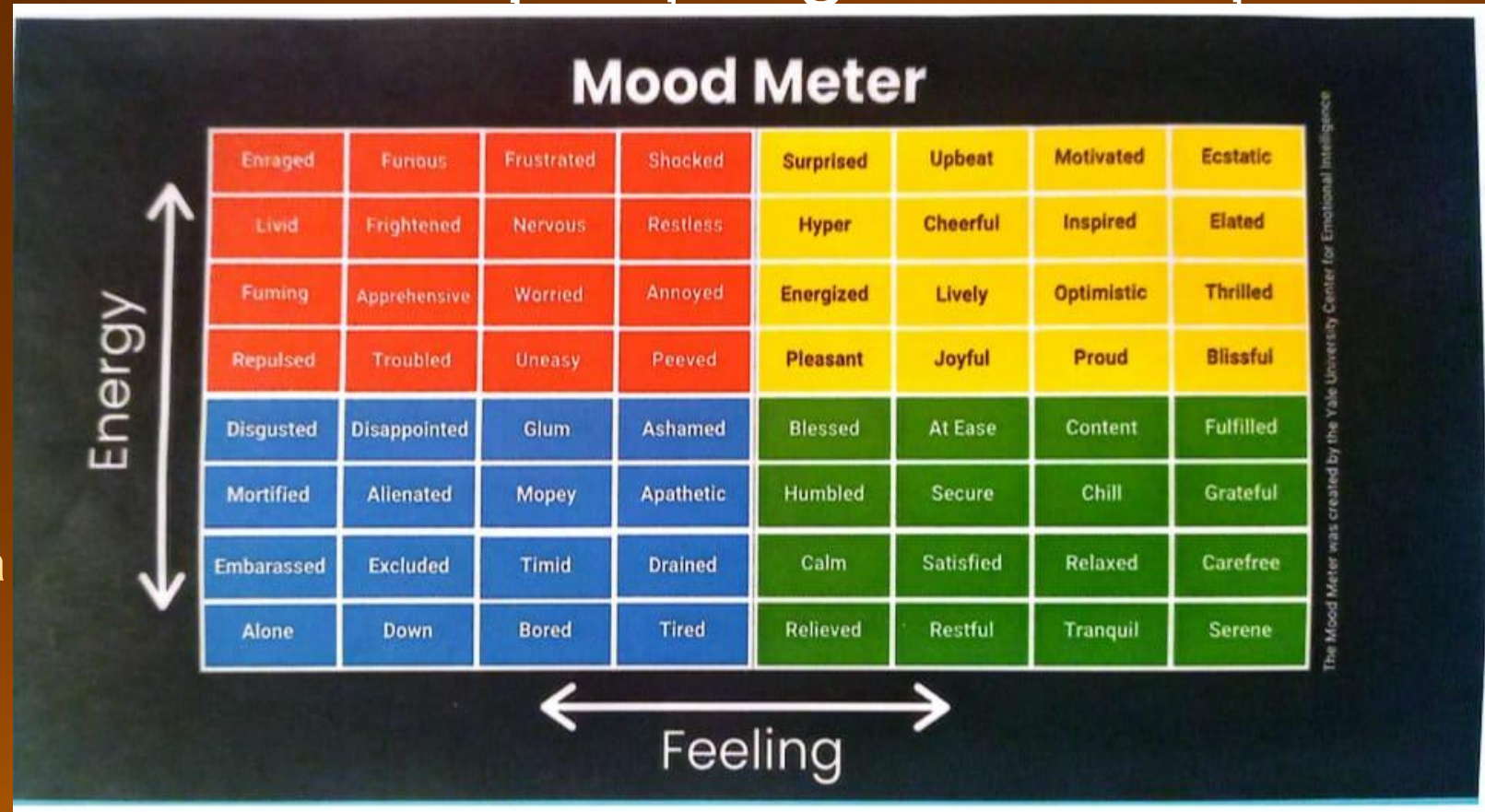
- Învățarea socio-emoțională (SEL) este un proces vital în care atât tinerii, cât și adulții dobândesc și aplică cunoștințe, abilități și atitudini pentru a promova identități sănătoase, a gestiona emoțiile și a atinge obiective personale și colective.
- În era digitală, tehnologiile educaționale oferă elevilor oportunități extinse de a dezvolta competențe SEL cruciale, inclusiv conștientizarea de sine, empatia, colaborarea și responsabilitatea. Aplicând cadrul CASEL, educatorii pot crea medii de susținere care să încurajeze elevii să devină cursanți implicați, grijulii și responsabili pe tot parcursul vieții.
- Abilitățile SEL sunt indispensabile pentru ca elevii să se dezvolte social și emoțional, promovând bunăstarea și succesul general în viață.

REZULTATELE MOBILITĂȚII

- - Înțelegerea și implementarea aspectelor cadrului integrat CASEL;
- - Dobândirea unei alfabetizări emoționale și sociale sporite;
- - Experimentarea directă a unui mediu SEL;
- - Creșterea conștientizării de sine, a empatiei, a rezilienței și a asertivității;
- - Implementarea unor strategii pentru comunicare eficientă, Mindfulness și colaborare într-un program personalizat de învățat acasă;
- - Continuarea generării culturii SEL în propriile școli.

THE MOOD METER

instrument pentru identificarea și înțelegerea emoțiilor



Roșu-energie ridicată și negativă

Albastru-energie scăzută și negativă

Galben-emoție ridicată și pozitivă

Verde-energie scăzută și pozitivă

Aplicație la clasă- moment organizatoric, predarea conținuturilor, după activități solicitante(test, ascultare) situație conflictuală, la finalul zilei, autoevaluarea emoțională.

THE RULER

(Recunoaștere, Înțelegere, Identificare,Exprimare și Reglarea emoțiilor)

- o metodă de dezvoltare a competențelor de inteligență emoțională;
- are ca scop îmbunătățirea climatului emoțional din clasă și a rezultatelor, printr-o abordare sistematică a emoțiilor;

Aplicația

Cum mă simt acum?

Cum aș vrea să mă simt?

Recomandări

- Exerciții de respirație
- Mindfulness(a fi prezent aici și acum)

The RULER Approach - Key Skills for Emotional Intelligence



- **R – Recognizing emotions**
 - Identify emotions in yourself and others through facial expressions, body language, voice, and behaviour.
- **U – Understanding emotions**
 - Know the causes and consequences of emotions—why you or others feel a certain way and how those emotions influence thoughts and actions.
- **L – Labelling emotions**
 - Accurately name emotions with a nuanced vocabulary (e.g., not just "bad" but "frustrated," "disappointed," or "overwhelmed").
- **E – Expressing emotions**
 - Communicate feelings appropriately based on context, culture, and relationship.
- **R – Regulating emotions**
 - Manage your own emotions and support others in managing theirs using effective strategies for different situations.
- The Mood Meter and the Ruler Approach in action

https://www.youtube.com/watch?v=ap... Kereses

YouTube

DON'T PRAISE

INTELLIGENCE
OR
ABILITIES

DO PRAISE

THE PROCESS
AND
EFFORT

intelligence or abilities and focus more
on the process and the effort that

Carol Dweck - A Study on Praise and Mindsets



Trevor Ragan

20:28 E. feliratkozas

Feliratkozás

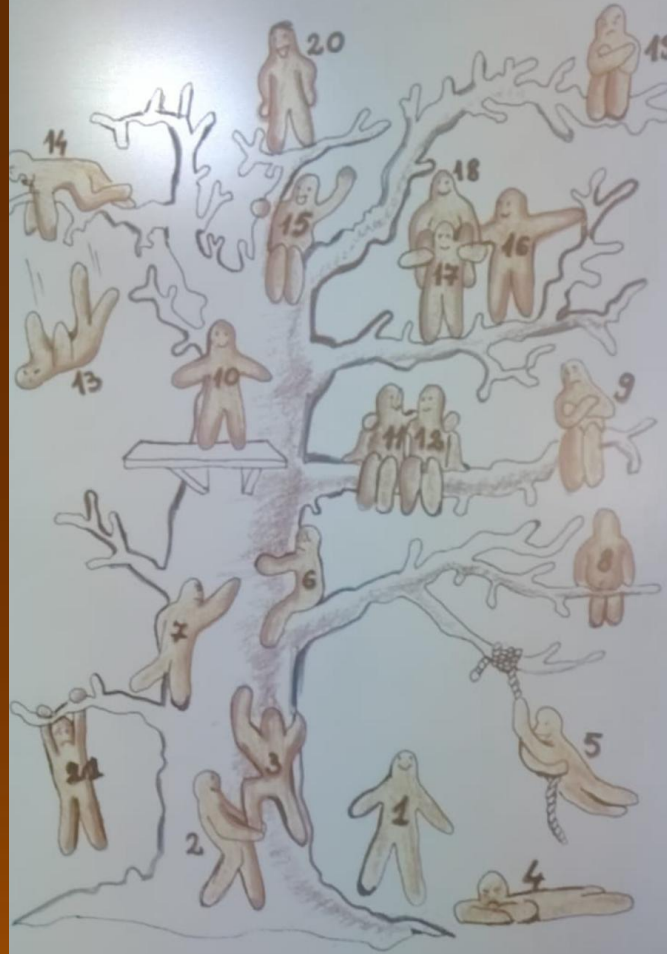


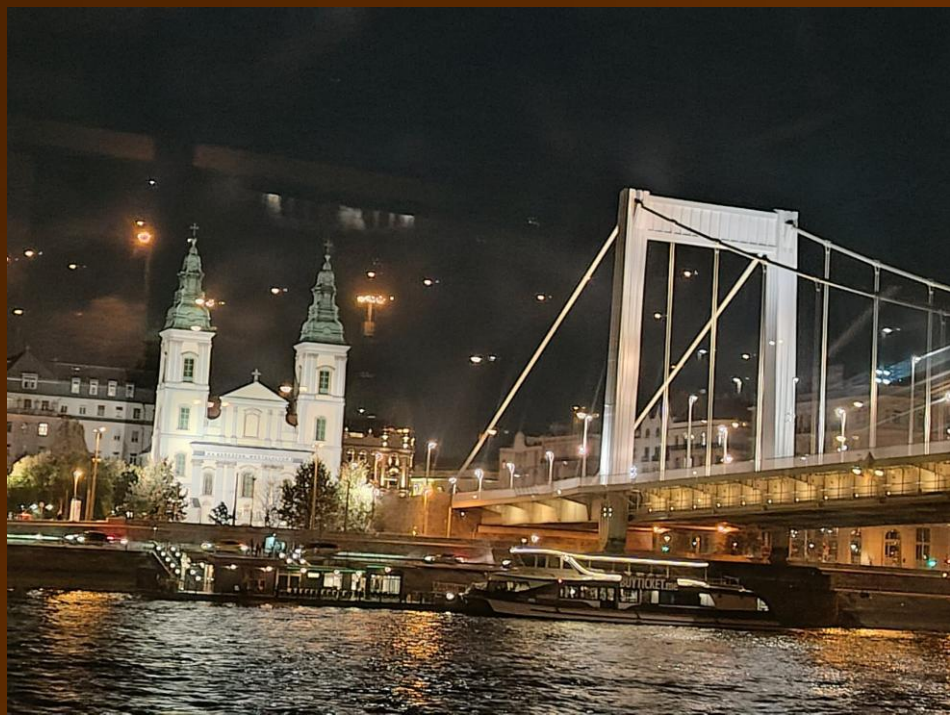
BLUE TEAM ♥
LEARNING
COOPERATION
GRATITUDE

IN	OUT
Sharing from personal experience	"One-upping" someone's story
Laughing with others, not at	Ignoring nonverbal cues
	Making assumptions
	Making jokes at someone's expense
	Changing the topic too fast
Allowing emotions to show	Using "I" statements
	Checking phones constantly
	Using sarcasm to deflect
Being fully present	Dominating the conversation
	Interrupting silence too quickly
	Judging or dismissing emotions
	Taking over others
	Giving unsolicited advice
	Rolling eyes or sighing loudly
	Minimizing others' feelings

AGREEMENT POEM

If you are a friend of mine
Everyone will behave fine
Respect yourself and the others
Even if we are not brothers
When one is weak, the other stands
With open hearts and open hands
We share knowledge and emotions
As magicians give life-potions.

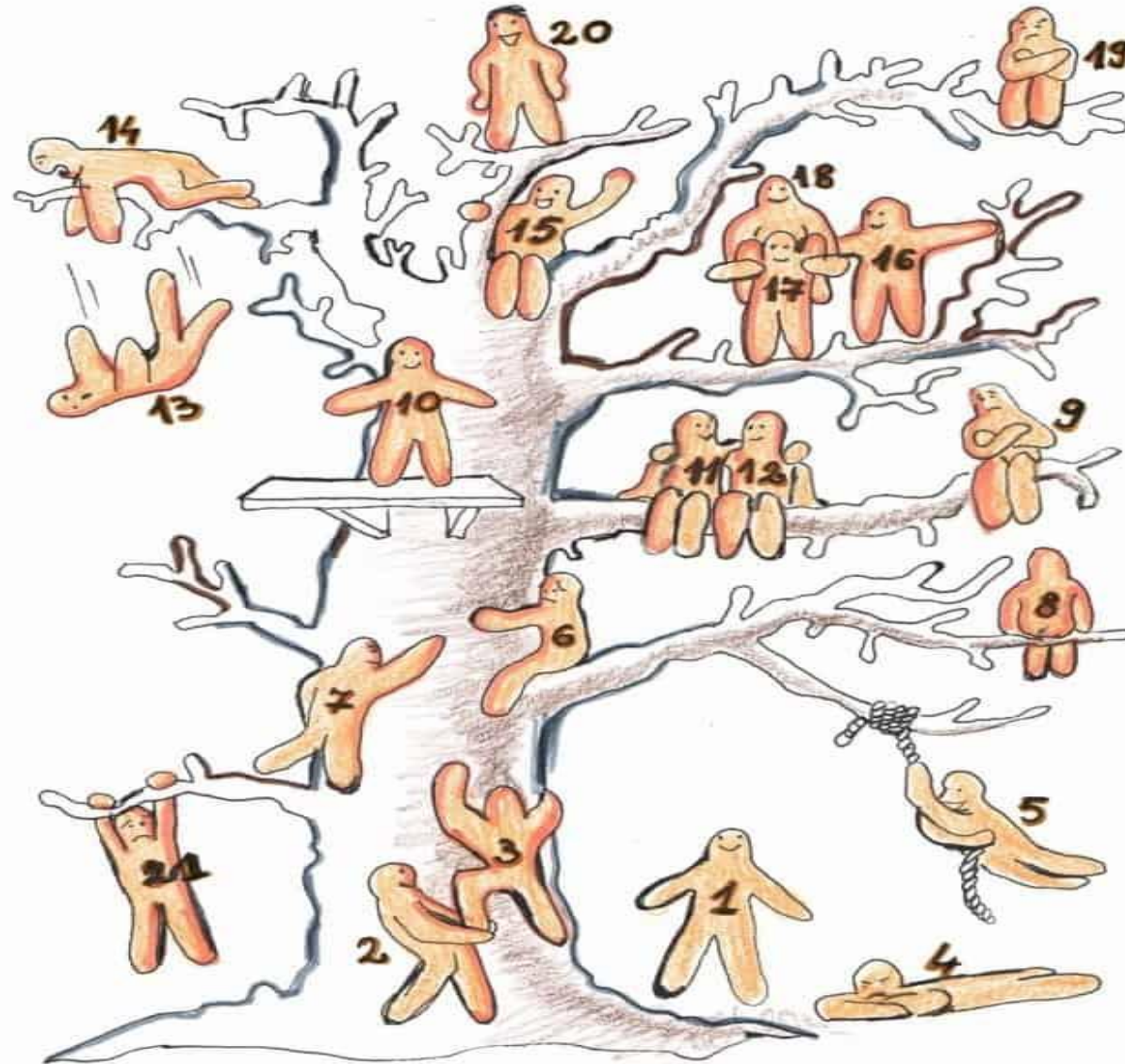






VĂ MULȚUMIM!

EXERCİTİU



- **1.** Ești, în general, bine așezat(ă) în viața ta și vezi lucrurile pe termen lung. Ai încredere în tine și îți place să înțelegi contextul înainte să acționezi.
- **2.** Ai energie și ambiție. Simți că ai „vânt din spate” și că vei reuși ce îți propui. Te bazezi mult pe faptul că apar oportunități și știi să le vezi.
- **3.** Ești orientat(ă) spre obiective și îți place să te miști. Ai încredere în tine, dar uneori te grăbești și uiți să te întrebi dacă ce urmărești e chiar al tău.
- **4.** Ai o parte mai rezervată sau suspicioasă. Îți trebuie timp ca să ai încredere în oameni și uneori renunți prea repede la ce ți-ai propus. Ai mult potențial, dar ai nevoie de mediu sigur ca să îl arăți.
- **5.** Ești creativ(ă), viu/ vie și recunoscător/are. Te bucuri de viață și de oameni, iar asta îți atrage experiențe bune. Ai un stil luminos.
- **6.** Nevoia ta de bază este siguranța emoțională. Cauți afecțiune și, dacă nu o primești, o cauți în locuri mai puțin potrivite. Ți-ar prinde bine să-ți alegi mai conștient oamenii lângă care te deschizi.
- **7.** Ești un bun coechipier. Comunici ușor, îi susții pe ceilalți și vezi repede soluții. Ai o inteligență emoțională bună și oamenii vin la tine pentru sprijin.
- **8.** Ai o latură romantică și introspectivă. Ai nevoie, din când în când, să te retragi ca să-ți refaci energia. Nu e izolare – e igienă emoțională.
- **9.** Poate exista o ușoară neîncredere în oameni sau teama de a nu fi respins(ă). Ți-e mai la îndemână să stai pe margine decât să ceri validare. Ai însă un dor mare de a fi văzut(ă).
- **10.** Ești muncitor/muncitoare, atent(ă) și îți place să reușești. Succesul pentru tine e important, dar îl abordezi cu cap, nu cu impuls.

- **11.** Ești orientat(ă) spre relații și sprijin. Îți place să fii de ajutor, să creezi conexiuni și să vezi binele din oameni. Ești genul de prieten pe care lumea se bazează.
- **12.** La fel ca 11, ai spirit de echipă și multă disponibilitate emoțională. Când ești într-un grup potrivit, strălucești.
- **13.** E posibil să treci printr-o perioadă de oboseală sau pierdere de sens. Nu înseamnă că „nu ești bun(ă)”, ci că ai nevoie de sprijin și reconectare cu oamenii tăi.
- **14.** Ești foarte empatic(ă) și ai tendința să pui nevoile altora înaintea ta. Ai un „suflet mare”, dar ai nevoie să înveți și grija de sine.
- **15.** Ești motivat(ă) de proces, nu doar de rezultat. Îți place să înveți, să descoperi, să trăiești experiențe. Drumul, pentru tine, e la fel de important ca destinația.
- **16.** Optimist(ă), deschis(ă), cu poftă de viață. Provocările nu te sperie, ci le vezi ca pe exerciții. Te simți bine în lucrul cu alții.
- **17.** Similar cu 16: ai energie bună, ești sociabil(ă) și te adaptezi ușor. Îți place să lucrezi cu oamenii, nu singur(ă).
- **18.** Ești cald(ă), cooperant(ă) și loial(ă). Când te simți iubit(ă) și apreciat(ă), oferi înapoi dublu. Pentru tine, recunoașterea contează mult.
- **19.** Ai o parte protectivă, poate chiar critică. Poți deveni competitiv(ă) când vezi succesul altora. Sub asta e, de fapt, dorința de a fi și tu văzut(ă) și apreciat(ă).
- **20.** Ești un spirit de lider: ambițios, încrezător, cu inițiativă. Îți place să inovezi și să îți asumi lucruri. Reușita te energizează.
- **21.** Încerci, dar uneori nu știi care e următorul pas. Poți avea o ușoară neîncredere în ceilalți și de aici vine tendința de a te descurca singur(ă). Ai voie să ceri ajutor.