



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
 Denumirea proiectului: DidactForm - Cadre DIDACTICEFORMate pentru educatie incluziva de calitate (POCU/73/6/6/106758)

A3.1 Mentorat didactic și coaching cognitiv-comportamental pentru dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din școlile țintă.

STRESUL ȘI ANXIETATEA AFECTEAZĂ ÎNVĂȚAREA ADULȚILOR

Scopul sesiunii este definirea anxietății la adulți, ca răspuns la stresul provocat de o teamă necunoscută sau o sursă de pericol neidentificată. Aflarea surselor principale de anxietate alături de modul în care răspunsurile emoționale, stresul și anxietatea afectează învățarea adulților.

Anxietatea este un răspuns la stresul provocat de o teamă necunoscută sau o sursă de pericol neidentificată. Pentru mulți adulți, sistemul educațional, școlile, profesorii, notele, testele și teama de eșec sau expunerea la situații neadecvate activității, reprezintă surse principale de anxietate.

Pentru informații suplimentare legate de proiect ne puteți contacta la:

Asociația "Societatea Națională Spiru Haret pentru Educație, Știință și Cultură"

Adresa: Strada Italiană, nr.28, sector 2, București;

Website: didactform.snsh.ro ; e-mail: didactform-106758@snsh.ro; Tel. 021.455.10.51.

Sesiune susținută de conf. univ. dr. Ioana Lepădatu

13 decembrie 2019, Brăila



ISJ BR INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI BRĂILA

ISJ VS INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI VASLUI



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
 Denumirea proiectului: DidactForm - Cadre DIDACTICEFORMate pentru educatie incluziva de calitate (POCU/73/6/6/106758)

A3.1 Mentorat didactic și coaching cognitiv-comportamental pentru dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din școlile țintă.

STRESUL ȘI ANXIETATEA AFECTEAZĂ ÎNVĂȚAREA ADULȚILOR

Scopul sesiunii este definirea anxietății la adulți, ca răspuns la stresul provocat de o teamă necunoscută sau o sursă de pericol neidentificată. Aflarea surselor principale de anxietate alături de modul în care răspunsurile emoționale, stresul și anxietatea afectează învățarea adulților.

Anxietatea este un răspuns la stresul provocat de o teamă necunoscută sau o sursă de pericol neidentificată. Pentru mulți adulți, sistemul educațional, școlile, profesorii, notele, testele și teama de eșec sau expunerea la situații neadecvate activității, reprezintă surse principale de anxietate.

Pentru informații suplimentare legate de proiect ne puteți contacta la:

Asociația "Societatea Națională Spiru Haret pentru Educație, Știință și Cultură"

Adresa: Strada Italiană, nr.28, sector 2, București;

Website: didactform.snsh.ro ; e-mail: didactform-106758@snsh.ro; Tel. 021.455.10.51.

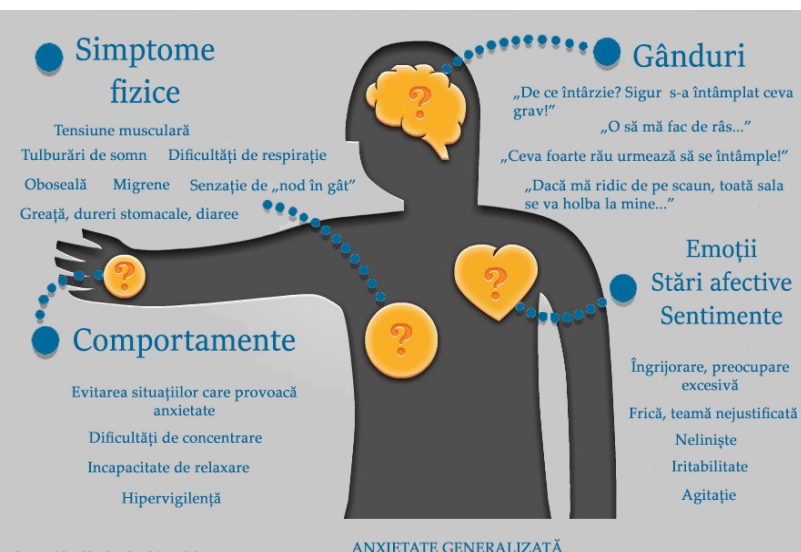
Sesiune susținută de conf. univ. dr. Ioana Lepădatu

13 decembrie 2019, Brăila



ISJ BR INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI BRĂILA

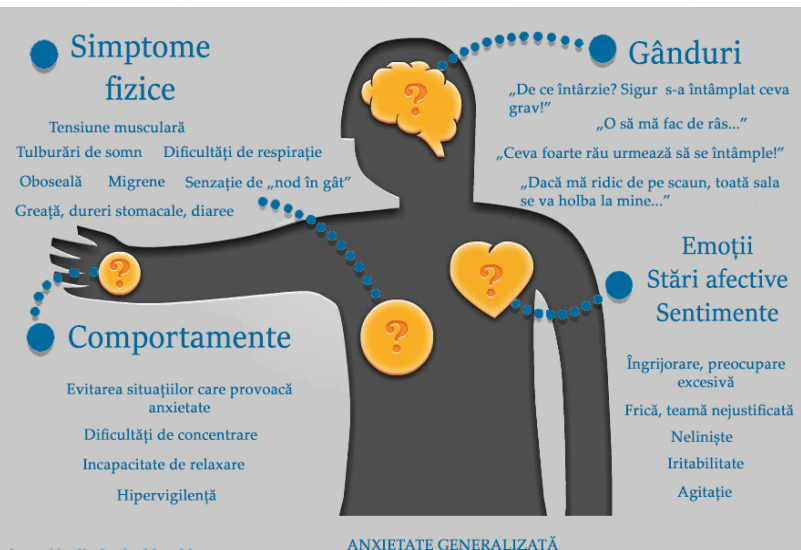
ISJ VS INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI VASLUI



Răspunsurile emoționale, stresul și anxietatea afectează învățarea adulților în modul următor:

- ▶ Majoritatea adulților încep să învețe având un nivel ridicat de interes și, în general, nu necesită alte surse de stimulare pentru a-și motiva învățarea. Dacă instructorul încearcă să crească interesul prin supraaglomerarea cu informații, neglijarea experienței personale a individului etc., studentul se poate retrage sau devine defensiv, și de aici poate să apară lipsa motivației.
- ▶ Stresul prelungit reduce competența de comunicare a studentului.
- ▶ Învățarea este foarte eficientă, când există un nivel optim de stimulare.
- ▶ Învățând cum să învățăm, implică o serie de etape, în care individul acționează, cel puțin parțial, ca fiind propriul ghid în procesul de schimbare, iar implicarea în procesul de schimbare este în fapt indusă de auto-apreciere și de procesul de învățare.

Aceste condiții presupun propria concepere a procesului de învățare și abilitatea de a sesiza cum se desfășoară procesul de învățare. Dezvoltarea aptitudinilor de învățare a modului cum se învață poate constitui o provocare legată de sensurile, valorile, abilitățile și strategiile pe care studentul le consideră adecvate în acel moment. În momentul schimbării, studentul se confruntă cu un conflict interior, între sensurile vechi și noi sau caderea propriului sistem de valori, studentul simțindu-se dezorientat întrucât o strategie nouă presupune un comportament nou. În acest moment stresul se accentuează și studentul poate considera procesul de învățare ca fiind prea riscant.



Răspunsurile emoționale, stresul și anxietatea afectează învățarea adulților în modul următor:

- ▶ Majoritatea adulților încep să învețe având un nivel ridicat de interes și, în general, nu necesită alte surse de stimulare pentru a-și motiva învățarea. Dacă instructorul încearcă să crească interesul prin supraaglomerarea cu informații, neglijarea experienței personale a individului etc., studentul se poate retrage sau devine defensiv, și de aici poate să apară lipsa motivației.
- ▶ Stresul prelungit reduce competența de comunicare a studentului.
- ▶ Învățarea este foarte eficientă, când există un nivel optim de stimulare.
- ▶ Învățând cum să învățăm, implică o serie de etape, în care individul acționează, cel puțin parțial, ca fiind propriul ghid în procesul de schimbare, iar implicarea în procesul de schimbare este în fapt indusă de auto-apreciere și de procesul de învățare.

Aceste condiții presupun propria concepere a procesului de învățare și abilitatea de a sesiza cum se desfășoară procesul de învățare. Dezvoltarea aptitudinilor de învățare a modului cum se învață poate constitui o provocare legată de sensurile, valorile, abilitățile și strategiile pe care studentul le consideră adecvate în acel moment. În momentul schimbării, studentul se confruntă cu un conflict interior, între sensurile vechi și noi sau caderea propriului sistem de valori, studentul simțindu-se dezorientat întrucât o strategie nouă presupune un comportament nou. În acest moment stresul se accentuează și studentul poate considera procesul de învățare ca fiind prea riscant.