

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

## IMAGERIA - INSTRUMENT PUTERNIC DE DEZVOLTARE

În această sesiune de coaching vom discuta exemplele care evidențiază valoarea imageriei și despre cum imageria ar putea spori performanța în orice domeniu, facilitând dezvoltarea.

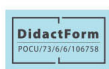
Tehnicile de imagerie cresc motivația de atingere a scopurilor. Există o serie de metode diferite de utilizare a imageriei mentale. Adesea, acestea implică exerciții ghidate de un specialist sau auto-ghidate, în care o persoană își imaginează cum realizează cu succes comportamentul țintă sau își imaginează consecințele adoptării noului comportament.

Intervențiile bazate pe imagerie funcționează prin creșterea motivației de a dopta comportamentul în viitor. Imageria mentală reprezintă o modalitate de pregătire pentru realizarea cu succes a comportamentului dorit și pentru atingerea scopurilor fixate.

Imageria este o componenta de bază în aproape toate terapiile psihologice, în trainingul autogen, hipnoză, desensibilizarea progresivă, folosindu-se cu succes și în coaching.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
15 februarie 2019, Brăila

**DidactForm**  
POCU/73/6/6/106758  
Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BRĂILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI

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

## IMAGERIA - INSTRUMENT PUTERNIC DE DEZVOLTARE

În această sesiune de coaching vom discuta exemplele care evidențiază valoarea imageriei și despre cum imageria ar putea spori performanța în orice domeniu, facilitând dezvoltarea.

Tehnicile de imagerie cresc motivația de atingere a scopurilor. Există o serie de metode diferite de utilizare a imageriei mentale. Adesea, acestea implică exerciții ghidate de un specialist sau auto-ghidate, în care o persoană își imaginează cum realizează cu succes comportamentul țintă sau își imaginează consecințele adoptării noului comportament.

Intervențiile bazate pe imagerie funcționează prin creșterea motivației de a dopta comportamentul în viitor. Imageria mentală reprezintă o modalitate de pregătire pentru realizarea cu succes a comportamentului dorit și pentru atingerea scopurilor fixate.

Imageria este o componenta de bază în aproape toate terapiile psihologice, în trainingul autogen, hipnoză, desensibilizarea progresivă, folosindu-se cu succes și în coaching.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
15 februarie 2019, Brăila

**DidactForm**  
POCU/73/6/6/106758  
Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BRĂILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI



## *Cum se desfășoară procesul de formare al imaginilor mentale?*

Procesul de formare al imaginilor mentale se apropie seamănă cu modul de funcționare al unui sistem video. Banda video nu înregistrează imagini propriu-zise, ci un process electronic de aranjare a unor particule magnetice. Reproducerea imaginii se face prin intermediul unui aparat video, care scanează aceste particule și le transformă în imagini. Creierul funcționează la fel, înregistrând inputul senzorial ca proces și nu ca imagine, și reactivează acest input în condițiile unei scanări corecte a procesului de înregistrare inițial. La unii oameni capacitatea de înregistrare ale acestor procese este remarcabilă, iar alții este mai redusă, datorită lipsei de exercițiu. Procesul de înmagazinarea și rechemare a datelor implică nu numai informațiile vizuale, ci și informațiile furnizate de celelalte simțuri. Astfel, creierul uman este este multisensorial.

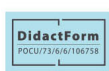
Prin intermediul celor cinci simțuri (visual, auditive, chinestezic, olfactive, gustativ), omul primește informații de la mediul extern, pe care le prelucrează în creier. Și totuși, informațiile se pot produce și în minte, creând propriul mediu intern. Creierul uman va prelucra aceste informații ca și când ar proveni din experiențe reale. Astfel, evenimentele imaginare pot avea asupra sistemului nervos sau creierului un efect asemănător cu cel al experiențelor reale (subconștientul nu face diferența între real și imaginar).

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](http://didactform.snsh.ro) ; e-mail: [didactform-106758@snsh.ro](mailto:didactform-106758@snsh.ro); Tel. 021.455.10.51.



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BĂRILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI



## *Cum se desfășoară procesul de formare al imaginilor mentale?*

Procesul de formare al imaginilor mentale se apropie seamănă cu modul de funcționare al unui sistem video. Banda video nu înregistrează imagini propriu-zise, ci un process electronic de aranjare a unor particule magnetice. Reproducerea imaginii se face prin intermediul unui aparat video, care scanează aceste particule și le transformă în imagini. Creierul funcționează la fel, înregistrând inputul senzorial ca proces și nu ca imagine, și reactivează acest input în condițiile unei scanări corecte a procesului de înregistrare inițial. La unii oameni capacitatea de înregistrare ale acestor procese este remarcabilă, iar alții este mai redusă, datorită lipsei de exercițiu. Procesul de înmagazinarea și rechemare a datelor implică nu numai informațiile vizuale, ci și informațiile furnizate de celelalte simțuri. Astfel, creierul uman este este multisensorial.

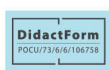
Prin intermediul celor cinci simțuri (visual, auditive, chinestezic, olfactive, gustativ), omul primește informații de la mediul extern, pe care le prelucrează în creier. Și totuși, informațiile se pot produce și în minte, creând propriul mediu intern. Creierul uman va prelucra aceste informații ca și când ar proveni din experiențe reale. Astfel, evenimentele imaginare pot avea asupra sistemului nervos sau creierului un efect asemănător cu cel al experiențelor reale (subconștientul nu face diferența între real și imaginar).

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](http://didactform.snsh.ro) ; e-mail: [didactform-106758@snsh.ro](mailto:didactform-106758@snsh.ro); Tel. 021.455.10.51.



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BĂRILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI