



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 educație incluzivă de calitate (POCU/73/6/6/106758)

A2.1 Campanie de informare, conștientizare, sensibilizare și motivare pentru atragerea și menținerea resurselor umane calificate în școli defavorizate prin participare la programe de formare și dezvoltare profesională continuă.

TE-AI NĂSCUT CU TOT CE AI NEVOIE PENTRU A FI O PERSOANĂ EXTRAORDINARĂ

Scopul principal al acestei sesiuni este de a descoperi intenția pozitivă a fricii și de a sublinia rolul deosebit pe care această emoție o are în adaptare, protejând de pericole.

Împreună cu participanții vom realiza câteva exerciții de gestionare a fricii, și vom vizualiza un film cu câteva din tehnicile ce se bazează pe principii cognitive comportamentale folosite din plin de terapeuți pentru a reduce anxietatea larg răspândită.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu
 18 ianuarie 2019, Brăila

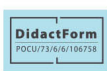
Pentru informații suplimentare legate de proiect ne puteți contacta la:

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.

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



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 educație incluzivă de calitate (POCU/73/6/6/106758)

A2.1 Campanie de informare, conștientizare, sensibilizare și motivare pentru atragerea și menținerea resurselor umane calificate în școli defavorizate prin participare la programe de formare și dezvoltare profesională continuă.

TE-AI NĂSCUT CU TOT CE AI NEVOIE PENTRU A FI O PERSOANĂ EXTRAORDINARĂ

Scopul principal al acestei sesiuni este de a descoperi intenția pozitivă a fricii și de a sublinia rolul deosebit pe care această emoție o are în adaptare, protejând de pericole.

Împreună cu participanții vom realiza câteva exerciții de gestionare a fricii, și vom vizualiza un film cu câteva din tehnicile ce se bazează pe principii cognitive comportamentale folosite din plin de terapeuți pentru a reduce anxietatea larg răspândită.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu
 18 ianuarie 2019, Brăila

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.

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 scapi de frică în 2 timpi și 3 mișcări

Recunoștința elimină frica!

Înainte să judeci această idee, te invit să faci un mic experiment:

1. Ia o coală albă de hârtie și scrie pe ea un lucru de care te temi. Alege oricare lucru care pe o scală de la 1 la 10 are un grad de emoție echivalent cu nota 6 sau 7.
2. Imaginează-ți că te afli în situația respectivă și „gustă” din emoția fricii.
3. Schimbă locul în care ai stat cât ai parcurs primii doi pași ai experimentului cu un alt loc și ia o altă foaie de hârtie. Pe această foaie nouă, scrie cel puțin 50 de lucruri simple pentru care ești recunoscător în viața ta. Concentrează-te pe ideea de simplitate. De exemplu, simți recunoștință pentru că poți să vezi sau să scrii sau să te deplasezi? Sunt foarte mulți oameni pe planetă care nu au aceste privilegii.

Fii specific și păstrează simplitatea în minte!

După ce ai scris 50 de lucruri pe foaia recunoștinței, gândește-te din nou la acel eveniment care îți produce teamă.

Cum te simți acum în legătură cu situația respectivă?

Cel mai probabil frica s-a diminuat sau are o altă semnificație.

Principiul este simplu: **Frica și recunoștința sunt două emoții atât de opuse încât sistemul nervos nu le poate experimenta pe amândouă în același timp.**

În consecință, dacă alegi să îți inunzi „circuitele” cu recunoștință, vei simți mai puțină frică.

Cum scapi de frică în 2 timpi și 3 mișcări

Recunoștința elimină frica!

Înainte să judeci această idee, te invit să faci un mic experiment:

1. Ia o coală albă de hârtie și scrie pe ea un lucru de care te temi. Alege oricare lucru care pe o scală de la 1 la 10 are un grad de emoție echivalent cu nota 6 sau 7.
2. Imaginează-ți că te afli în situația respectivă și „gustă” din emoția fricii.
3. Schimbă locul în care ai stat cât ai parcurs primii doi pași ai experimentului cu un alt loc și ia o altă foaie de hârtie. Pe această foaie nouă, scrie cel puțin 50 de lucruri simple pentru care ești recunoscător în viața ta. Concentrează-te pe ideea de simplitate. De exemplu, simți recunoștință pentru că poți să vezi sau să scrii sau să te deplasezi? Sunt foarte mulți oameni pe planetă care nu au aceste privilegii.

Fii specific și păstrează simplitatea în minte!

După ce ai scris 50 de lucruri pe foaia recunoștinței, gândește-te din nou la acel eveniment care îți produce teamă.

Cum te simți acum în legătură cu situația respectivă?

Cel mai probabil frica s-a diminuat sau are o altă semnificație.

Principiul este simplu: **Frica și recunoștința sunt două emoții atât de opuse încât sistemul nervos nu le poate experimenta pe amândouă în același timp.**

În consecință, dacă alegi să îți inunzi „circuitele” cu recunoștință, vei simți mai puțină frică.