

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

IMAGERIA - INSTRUMENT PUTERNIC DE DEZVOLTARE

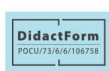
În această sesiune de coaching vom discuta exemplele care evidențiază valoarea imageriei și despre cum imageria ar putea spori performanța în orice domeniu, facilitând dezvoltarea.

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
14 februarie 2019, Vaslui



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
14 februarie 2019, Vaslui



ISJ BR INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI BRĂILA

ISJ VS INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI VASLUI



PROIECȚIA INTERIOARĂ A PROGRESULUI

Există un proces de conștientizare și de selecție a felului nostru de a gândi, de a simți și de a ne purta. Fiecare reacționează într-un mod particular la stimulii exteriori, adaptându-li-se și adaptându-i de asemenea, într-un dialog inerent oricărui sistem de învățare.

Primul pas al desăvârșirii în profesie îl reprezintă, așadar, conștientizarea punctului în care ne aflăm pe această traiectorie. Conduita noastră personală și profesională îl influențează pe cel de alături, determinând, la rândul ei, un mod de organizare a activității.

Așadar, efortul de conștientizare este elementul cheie în realizarea progresului individual.

Un alt element ce se constituie într-o condiție a reușitei îl reprezintă micșorarea distanței dintre ce facem și ce credem că facem, a discrepanței dintre efectul psihologic pe care credem că atitudinile și conduita noastră îl creează asupra celor din jur și cel produs în realitate.

Sesiune susținută de Prof. Ciulei Maria, ISJ Vaslui
Expert Mentorat Didactic, Partener 2

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



PROIECȚIA INTERIOARĂ A PROGRESULUI

Există un proces de conștientizare și de selecție a felului nostru de a gândi, de a simți și de a ne purta. Fiecare reacționează într-un mod particular la stimulii exteriori, adaptându-li-se și adaptându-i de asemenea, într-un dialog inerent oricărui sistem de învățare.

Primul pas al desăvârșirii în profesie îl reprezintă, așadar, conștientizarea punctului în care ne aflăm pe această traiectorie. Conduita noastră personală și profesională îl influențează pe cel de alături, determinând, la rândul ei, un mod de organizare a activității.

Așadar, efortul de conștientizare este elementul cheie în realizarea progresului individual.

Un alt element ce se constituie într-o condiție a reușitei îl reprezintă micșorarea distanței dintre ce facem și ce credem că facem, a discrepanței dintre efectul psihologic pe care credem că atitudinile și conduita noastră îl creează asupra celor din jur și cel produs în realitate.

Sesiune susținută de Prof. Ciulei Maria, ISJ Vaslui
Expert Mentorat Didactic, Partener 2

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