



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.

### **METODA E.S.P.E.R.E.**

Pentru psiho-sociologul Jacques Salomé, autorul metodei E.S.P.E.R.E, relația de comunicare sănătoasă și relația infantilizantă sunt două modalități de a ne exprima, pornind de la felul în care cerem, dăm, primim și refuzăm (cele 4 dinamici ale comunicării). Dacă vom ști să cerem, să dăruim, să primim și să refuzăm, atunci vom putea avea relații creative și pline de energie; în caz contrar vom propune relații infantilizante celor din jurul nostru și vom suferi din cauza comunicării energofage și ineficiente.

#### **DidactForm**

POCU/73/6/6/106758

Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate

La baza E.S.P.E.R.E există 4 concepte:

A CERERE, A DA, A PRIMIRI, A REFUZARE.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
16 noiembrie 2018, Murgeni



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BĂRILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VÂSLUI



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.

### **METODA E.S.P.E.R.E.**

Pentru psiho-sociologul Jacques Salomé, autorul metodei E.S.P.E.R.E, relația de comunicare sănătoasă și relația infantilizantă sunt două modalități de a ne exprima, pornind de la felul în care cerem, dăm, primim și refuzăm (cele 4 dinamici ale comunicării). Dacă vom ști să cerem, să dăruim, să primim și să refuzăm, atunci vom putea avea relații creative și pline de energie; în caz contrar vom propune relații infantilizante celor din jurul nostru și vom suferi din cauza comunicării energofage și ineficiente.

#### **DidactForm**

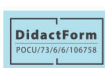
POCU/73/6/6/106758

Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate

La baza E.S.P.E.R.E există 4 concepte:

A CERERE, A DA, A PRIMIRI, A REFUZARE.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
16 noiembrie 2018, Murgeni



**ISJ BR** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI BĂRILA

**ISJ VS** INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VÂSLUI

**SENSIBILIZARE METODA E.S.P.E.R.E.**

Creator **JACQUES SALOMÉ**

**METODA E.S.P.E.R.E.**

**Energie Specifică Pentru o Ecologie Relatională Esențială**

Metoda E.S.P.E.R.E.:

1. Definiție, concepte, unelte
2. Reguli de igiena relatională

Filosofia E.S.P.E.R.E. este un stil de viață și ne învață cum să ne respectăm cele șapte nevoi relaționale fundamentale:

- *nevoia de a visa că mâine va fi mai bine ca azi;*
- *nevoia de a fi recunoscut așa cum sunt, nu cum și-ar dori ceilalți să fiu;*
- *nevoia de a ști că pot face ca lucrurile să meargă mai bine;*
- *nevoia de a fi înțeles în modul în care mă exprim;*
- *nevoia de a mă exprima prin cuvintele mele;*
- *nevoia de intimitate, de un spațiu și un timp care să îmi aparțină;*
- *nevoia de a fi valorizat.*

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.

**SENSIBILIZARE METODA E.S.P.E.R.E.**

Creator **JACQUES SALOMÉ**

**METODA E.S.P.E.R.E.**

**Energie Specifică Pentru o Ecologie Relatională Esențială**

Metoda E.S.P.E.R.E.:

1. Definiție, concepte, unelte
2. Reguli de igiena relatională

Filosofia E.S.P.E.R.E. este un stil de viață și ne învață cum să ne respectăm cele șapte nevoi relaționale fundamentale:

- *nevoia de a visa că mâine va fi mai bine ca azi;*
- *nevoia de a fi recunoscut așa cum sunt, nu cum și-ar dori ceilalți să fiu;*
- *nevoia de a ști că pot face ca lucrurile să meargă mai bine;*
- *nevoia de a fi înțeles în modul în care mă exprim;*
- *nevoia de a mă exprima prin cuvintele mele;*
- *nevoia de intimitate, de un spațiu și un timp care să îmi aparțină;*
- *nevoia de a fi valorizat.*

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.