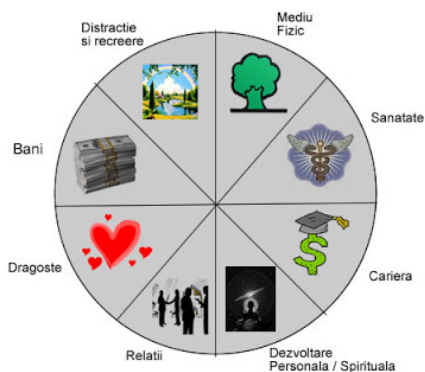


### A3.1 Mentorat didactic și coaching cognitiv-comportamental pentru dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din școlile țintă.

#### ROATA VIEȚII

În această sesiune de coaching vom folosi „*Roata vieții*” - o reprezentare întâlnită în diverse zone geografice, temporale sau culturale, un simbol cu o foarte puternică încărcătură și semnificație spirituală, roata (cercul) a fost asociată cu ideea de „întreg”, „complet”, „unitar”, „rotund”, „plinar” etc.

#### Roata Vietii



Din perspectiva coaching-ului, *Roata vieții* este o modalitate prin care fiecare dintre noi ne putem face o analiză a nivelului propriu de satisfacție față de principalele aspecte ale vieții noastre, așa-numitele “*domenii de viață*”. *Roata vieții* este unul dintre primele instrumente de bază folosit în coaching care poate oferi o perspectivă lărgită asupra a ceea ce înseamnă viața fiecăruia la un moment dat și care sunt domeniile de viață importante pentru fiecare.

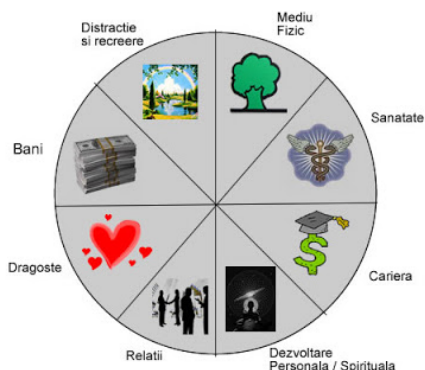
Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
17 ianuarie 2019, Vaslui

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

#### ROATA VIEȚII

În această sesiune de coaching vom folosi „*Roata vieții*” - o reprezentare întâlnită în diverse zone geografice, temporale sau culturale, un simbol cu o foarte puternică încărcătură și semnificație spirituală, roata (cercul) a fost asociată cu ideea de „întreg”, „complet”, „unitar”, „rotund”, „plinar” etc.

#### Roata Vietii



Din perspectiva coaching-ului, *Roata vieții* este o modalitate prin care fiecare dintre noi ne putem face o analiză a nivelului propriu de satisfacție față de principalele aspecte ale vieții noastre, așa-numitele “*domenii de viață*”. *Roata vieții* este unul dintre primele instrumente de bază folosit în coaching care poate oferi o perspectivă lărgită asupra a ceea ce înseamnă viața fiecăruia la un moment dat și care sunt domeniile de viață importante pentru fiecare.

Sesiune susținută de Conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
17 ianuarie 2019, Vaslui



## METODE DE A DEPĂȘI REZISTENȚA LA SCHIMBARE

Pot fi identificate două bariere: condiționările și mecanismele de control ale schimbării.

► Condiționările pot fi depășite doar după ce le identificăm, de aceea un proces de conștientizare este obligatoriu pentru a începe orice schimbare. Deseori folosim întrebări țintite care ne duc exact la aceste conștientizări, de tipul: de ce fac asta, a cui voce o aud când îmi spun că trebuie să aleg acest lucru și nu celalalt, cum mă simt eu când mi se întâmplă lucrul acesta, cum cred că reacționează ceilalți etc.

► Mecanismele de control ale schimbării pot fi “păcalite” cu câte o mică schimbare în fiecare zi – fără pauză – astfel încât să nu fie percepută schimbarea și să nu se activeze mecanismele de control. Sau putem să implementăm schimbarea imediat, în mod conștient, depășind orice mecanism de control, folosindu-ne de puterea voinței.

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”

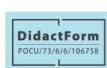
Adresa: Strada Italiană, nr.28, sector 2, București;

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



## METODE DE A DEPĂȘI REZISTENȚA LA SCHIMBARE

Pot fi identificate două bariere: condiționările și mecanismele de control ale schimbării.

► Condiționările pot fi depășite doar după ce le identificăm, de aceea un proces de conștientizare este obligatoriu pentru a începe orice schimbare. Deseori folosim întrebări țintite care ne duc exact la aceste conștientizări, de tipul: de ce fac asta, a cui voce o aud când îmi spun că trebuie să aleg acest lucru și nu celalalt, cum mă simt eu când mi se întâmplă lucrul acesta, cum cred că reacționează ceilalți etc.

► Mecanismele de control ale schimbării pot fi “păcalite” cu câte o mică schimbare în fiecare zi – fără pauză – astfel încât să nu fie percepută schimbarea și să nu se activeze mecanismele de control. Sau putem să implementăm schimbarea imediat, în mod conștient, depășind orice mecanism de control, folosindu-ne de puterea voinței.

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

**DidactForm**

POCU/73/6/6/106758

Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate