

## Metode de prevenire și reducere a burnout-ului la cadrele didactice

I.D.: 104972331

Data publicării 29.10.24

Coduri CPV

80530000-8

Pretul estimativ: 1.200,00 RON - 1.200,00 RON

Descriere: Programul de formare are ca scop dobândirea unei înțelegeri acurate asupra fenomenului complex de burnout, precum și a metodelor pe care le pot utiliza cadrele didactice pentru a preveni și diminua acest fenomen. Adresabilitate: Cadre didactice din învățământul primar, gimnazial și liceal Psihologi și consilieri școlari Personal de conducere Competențe vizate prin programul de formare: Conștientizarea fenomenului burnout și a implicațiilor sale; Abilitatea de a identifica simptomele specifice și factorii cauzali implicați în burnout; Optimizare personală prin metode de relaxare și recuperare fiziologică; Optimizare personală prin cultivarea emoțiilor pozitive și trăirea valorilor personale; Optimizare personală prin identificarea și managementul stilurilor de gândire; Optimizarea mediului organizațional și gestionarea factorilor de stres de la locul de muncă. Beneficii: La nivel individual (cursant): Dobândirea competențelor vizate de programul de formare; Dezvoltarea abilităților practice de prevenire/reducere a burnout-ului; Acces la resurse psiho-educative, respectiv de evaluare și combatere a burnout-ului pe platforma online Depreter. La nivel instituțional (sistem): Reducerea fenomenului de burnout prin formarea unui corp de specialiști în educație capabil să identifice simptomele și factorii de risc, respectiv să implementeze strategii eficiente de prevenire/gestionare a burnout-ului. Număr credite profesionale avizate: minimum 10 - maximum 12 Formatori: Prof. Dr. Mi