

**De la starea de bine a profesorilor, la starea de bine a elevilor**  
**prof. dr. Monica-Iuliana Anca, CJRAE Alba**

# Ce este starea de bine? (1)

- ▶ „Bunăstarea”/ well-being, definită ca: „o stare dinamică în care individul este capabil să-și dezvolte potențialul, să lucreze productiv și creativ, să construiască relații puternice și pozitive cu ceilalți și să contribuie la comunitatea lor. ”

(The Foresight Report: The Government Office for Science: 2008)

- ▶ „Bunăstarea se referă la caracteristici pozitive și durabile care permit persoanelor și organizațiilor să prospere și să înflorească”.

<https://www.cambridgewellbeing.org/>

Organizația Mondială a Sănătății afirmă că bunăstarea este „o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolilor sau a infirmității”. Bunăstarea este un termen cu mai multe fațete care descrie starea sănătoasă, mulțumită și prosperă la care aspirăm cu toții. Poate fi folosit pentru a descrie o persoană, o comunitate sau un loc de muncă și este aplicabil atât sănătății noastre fizice, cât și mentale. Pe lângă faptul că reprezintă cel mai eficient mod de a asigura rezultate pozitive în viața noastră, s-ar putea susține că bunăstarea este unul dintre obiectivele demersului uman.

<https://www.wellbeingpeople.com/what-is-wellbeing/>

# Ce este starea de bine? (2)

- ▶ Starea de bine este un indicator al calității vieții și în funcție de durata și intensitatea stării de bine putem să caracterizăm modul în care existența noastră ca ființe umane este de o calitate mai bună sau mai puțin bună.
- ▶ Starea de bine a ființelor umane are calitatea de a fi flexibilă fiind modelată conform structurii unice a fiecărei persoane și de asemenea calitatea de a se transforma conform factorilor care o influențează: vârstă, sex, contexte sociale și demografice, educație, familie, întâmplări, nevoi, dorințe, grad de dezvoltare personală, etc.

<http://www.psihoterapiesipsihologie.ro/psihologie-clinica-psihoterapie/psihoterapia-integrativa/starea-de-bine>

# Ce este starea de bine? (3)

- ▶ OECD a propus într-un document recent, un model care definește starea de bine a profesorilor în jurul a patru componente cheie:
- ▶ 1. stare de bine fizică și mentală (sănătate fizică și mentală);
- ▶ 2. stare de bine cognitivă (cunoștințe și deprinderi necesare practicării meseriei);
- ▶ 3. stare de bine subiectivă (echilibru afectiv și emoțional);
- ▶ 4. stare de bine socială (calitatea relațiilor).

Cadrul OECD explorează modul în care condițiile de muncă atât la nivel de sistem, cât și la nivel de școală, pot avea impact asupra stării de bine a profesorilor. Sunt prezentate și cele două tipuri de rezultate preconizate în ceea ce privește starea de bine a profesorilor: nivelul de stres și intenția de a părăsi profesia și impactul asupra calității procesului didactic și stării de bine a elevilor.

<https://ancatirca.blogspot.com/2020/01/starea-de-bine-profesorilor-la-oecd.html>

# Modelul PERMA-teoria stării de bine

## Happiness Positive Psychology

### Martin Seligman: Well-being theory



Icons: The Noun Project - Christopher Reyes (heart), Ana Maria Lora Macias (world), [iconsmind.com](http://iconsmind.com) (handshake); Freepik (thumb)

# 10 acțiuni pentru o stare de bine

Consilier: Celina Ivan



## 10 acțiuni pentru o stare de bine

- Ai grijă de corpul tău**
- Dezvoltă-ți optimismul**
- Evită să te compari cu alții**
- Exprimă-ți des recunoștința**
- Bucură-te de micile momente**
- Ai grijă de relațiile tale**
- Concentrează-te pe prezent**
- Rămâi focusat chiar și după un eșec**
- Fii autentic!**
- Învăță să ierți**



# Tehnici pentru cultivarea stării de bine

- ▶ Mindfulness (atenție deplină)- presupune conștientizarea și acceptarea a ceea ce se întâmplă în momentul prezent.
- ▶ Instrumente utile: - luarea temperaturii stresului (dimineața și seara); [Masurarea temperaturii stresului.docx](#)
- ▶
  - autoîngrijirea; [Autoingrijirea.docx](#)
  - Journaling; [Gânduri.docx](#)
  - Morning pages; [Gânduri.docx](#)
  - gândul blând de dimineață/ de seară; [Gânduri.docx](#)
  - jurnalul de recunoștință; [Rutine.docx](#)
  - exerciții de respirație; [Respirația.docx](#)
  - meditația; [Meditatia.docx](#)
  - exerciții de reflecție; [Reflectia.docx](#)
  - practicarea compasiunii (tehnica GRACE); [Compasiunea.docx](#)
  - crearea unor rutine. [Rutine.docx](#)

## Bibliografie:

- ▶ Patricia A. Jennings (2017), *Mindfulness pentru profesori*, Editura Herald, București.
- ▶ Susan Shapiro, Simona Baciú (2019), *The teacher within. A Mindful Journey toward well-being for teachers in the 21st century*, Editura Studio Impress Design, Cluj-Napoca.



**Vă mulțumesc pentru atenție!**