

# BROȘURĂ-GHID PENTRU PROFESORI & ELEVI

## bazată pe cursul de COACHING KIZANLIKLI ACADEMY

1. când valorile sunt în pericol.
2. când valorile personale se confundă cu ale celorlalți.

### PENTRU A OPRI ABANDONUL ȘCOLAR

- SĂ ȘTII CE & CUM
- SĂ ASCULȚI
- SĂ ACORZI ATENȚIE
- SĂ FII ACOLO
- SĂ EMPATIZEZI
- SĂ ÎNTREBI & SĂ ACȚIONEZI
- SĂ TE JOCI
- SĂ TE BUCURI
- SĂ TE DESCOPERI & co.

### INTERES CULTURAL

- ❖ să prinzi CELE MAI BUNE IMAGINI
- ❖ să auzi POVEȘTI INTERESANTE
- ❖ să vezi RESURSE IMPRESIONANTE
- ❖ să legi TRECUTUL & PREZENTUL
- ❖ să testezi CONȘTIINȚA
- ❖ să simți ÎMPLINIREA
- ❖ să găsești CORESPONDENȚE
- ❖ să cauți PARTICULARITĂȚI
- ❖ să păstrezi AMINTIRI

# BENEFICIILE COACHINGULUI

- ▶ Lărgirea perspectivei
  - ▶ Soluții creative
- ▶ Descătușarea potențialului
  - ▶ Impulsionarea învățării
- ▶ Performance increase
  - ▶ Multiplicarea opțiunilor
- ▶ Creșterea încrederii de sine
  - ▶ Susținerea forțelor liceenilor
- ▶ Clarificarea țăintelor și obiectivelor vieții
  - ▶ Ajutor în alegerea conștientă a carierei
- ▶ Motivarea acțiunii ca lider pozitiv în viața de zi cu zi
  - ▶ Creșterea performanței, a eficienței și a productivității
- ▶ Identificarea principalei autărități și a ariilor de interes
  - ▶ Evaluarea țintelor în carieră
- ▶ Stăbilirea echilibrului viață personală - serviciu
  - ▶ Managementul stresului și crizei
- ▶ Dezvoltarea leadershipului și a abilităților manageriale

# SĂ ȘTII CE & CUM

## **CARE** SUNT LUCRURILE DE CARE E IMPORTANT SĂ FII SIGUR?

- ▶ Școala susține dezvoltarea unei personalități complexe.
- ▶ Școala este un loc sigur, cu oameni buni și de ajutor.
- ▶ Școala asigură informații importante.
- ▶ Școala mobilizează căutarea, descoperirea și utilizarea (re)surselor relevante.
- ▶ Școala încurajează gândirea autonomă.

## **CUM** SĂ FII SIGUR/Ă DE CELE DE MAI SUS?

- ❖ Gândindu-te la felul în care erai înainte de școala primară și gimnazială.
- ❖ Doar privind în jurul tău cu atenție și le vei vedea.
- ❖ Este un centru social, deci este despre realitate și mai mult.
- ❖ Funcționează ca un proces, deci, odată ce se explică, te va prinde.
- ❖ Este necesar pentru supraviețuire și mai mult: **să îți găsești propria cale.**

# SIGACIK - SAT İN IZMIR



# ASCULTĂ-ȚI

- ▶ părinții;
- ▶ profesorii;
- ▶ colegii;
- ▶ prietenii;
- ▶ mentorii;
- ▶ antrenorii;
- ▶ realitatea & viața;

... DAR CEL MAI IMPORTANT

- ▶ VOCEA INTERIOARĂ (INTUIȚIA, DECIZIA, VIZIUNEA) și VISURILE  
... nu fricile, amenințările, slăbiciunile sau alte impulsuri negative!

**I nivel al ascultării: concentrarea pe aspectele de realizat și pe sentimente**

**II-lea nivel al ascultării: concentrarea asupra celor spuse**

**III-lea nivel al ascultării: acordarea atenției gesturilor, mimicii, tonului vocii și posibilelor sensuri ale cuvintelor**

# SIRINCE - SAT ÎN IZMIR



# ACORDĂ ATENȚIE



- reacțiilor tale;
- nevoilor tale;
- țăintelor tale;
- resurselor tale;
- puterii și energiei tale;
- atitudinii tale;
- lumii;
- naturii;
- realității;
- rezultatelor tale în diferite momente sau activități.

# FII ACOLO



- ▶ unde e nevoie de tine!
- ▶ unde ești dorit/ă!
- ▶ unde ești chemat/ă!
- ▶ unde cineva te ascultă!
- ▶ unde ești iubit/ă!
- ▶ unde frumusețea este văzută!
- ▶ unde poți simți bunătatea!
- ▶ unde se manifestă umanitatea!
- ▶ unde sinceritatea nu rănește, ci construiește!
- ▶ unde iubirea este apreciată!

# BISERICA SFINTEI MARII din EFES



# EMPATIZEAZĂ

## Scara influenței

Modul în care acționăm depinde de felul în care înțelegem situația în care ne aflăm. Modalitățile de înțelegere deseori ne apar ca fiind evidente, ca și când ar fi generate de situația în sine. Dar oamenii pot ajunge la foarte diferite variante de înțelegere, în funcție de aspectele situației pe care o observă și de cum interpretează ceea ce se întâmplă.

## Buclo reflexivă

Presupunerile noastre, valorile și credințele influențează modul în care selectăm informațiile, interpretăm ce se întâmplă și decidem ce e de făcut. Interpretările și deciziile noastre determină reacții pentru a întări, de obicei, presupunerile, valorile și credințele. Acționăm pe baza interpretărilor noastre și acțiunile noastre afectează informațiile pe care le avem. Astfel, căile noastre de înțelegere și acțiune în lume creează un sistem de autoîncurajare, separându-ne de căile alternative de înțelegere.

- ▶ pentru a înțelege;
- ▶ pentru a rezolva;
- ▶ pentru a ajuta;
- ▶ pentru a fi;
- ▶ pentru a trăi;
- ▶ pentru a simți;
- ▶ pentru a fi împreună;
- ▶ pentru a împărtăși;
- ▶ pentru a face mai ușor;
- ▶ pentru a vedea cu inima!

# HIERAPOLIS sau PAMUKKALE – TEMPLUL AFRODITEI



# ÎNTREABĂ & ACȚIONEAZĂ



1. Întrebări de inițiere a discuției
2. Întrebări indirecte
3. Întrebări care nu critică/judecă
4. Întrebări de tip „lasă gândurile să acționeze”
5. Întrebarea «Altcineva?»
6. Întrebarea «Ce crezi?»
7. Puterea tăcerii (așteptând în tăcere)

- ▶ în mod potrivit;
- ▶ clar;
- ▶ cu flexibilitate;
- ▶ responsabil;
- ▶ conștient;
- ▶ prietenește;
- ▶ într-o manieră expresivă;
- ▶ cu sinceritate;
- ▶ complet;
- ▶ cu adevărat, în mod real!

# BAZARUL – metaforă a vieții

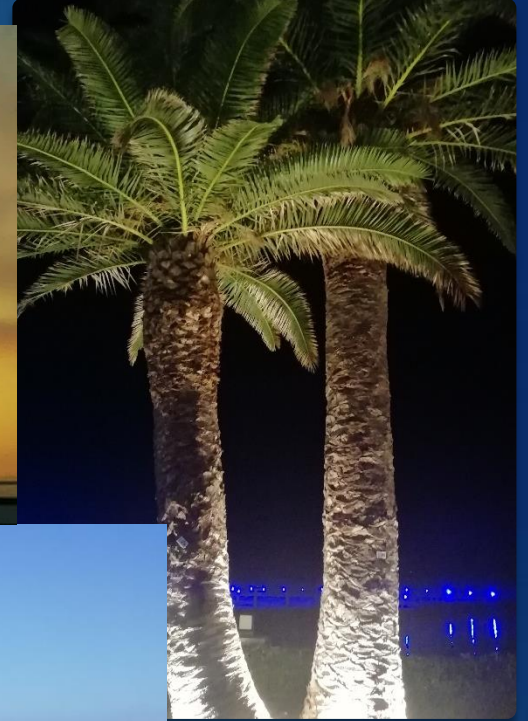


# JOACĂ-TE

*„Magia schimbării constă în concentrarea asupra noului, nu în lupta cu trecutul.” (Socrate)*

- ▶ cu un instrument muzical;
- ▶ interpretând într-o piesă de teatru;
- ▶ un rol – important în viața ta, semnificativ în viața celorlalți;
- ▶ un joc 😊;
- ▶ făcând o glumă și zâmbind sau făcându-i pe cei triști să zâmbească;
- ▶ cu cei mici;
- ▶ cu ideile tale;
- ▶ cu lucrurile pe care le ai;
- ▶ cu prietenii tăi;
- ▶ cu șansele tale, în mod înțelept!

# CESME - ORAŞ ÎN IZMIR



# BUCURĂ-TE

- ▶ de felul în care trăiești, înveți, iubești și ascuți!
- ▶ de prezența persoanelor pe care le-ai ales să-ți fie aproape!
- ▶ de frumusețea naturii în fiecare anotimp, zi și moment!
- ▶ de ritmul muzicii, de sunetele vieții și ale naturii, în special!
- ▶ de lucrurile care îți dau energie!
- ▶ de liniștea care te ajută să te reechilibrezi!
- ▶ de beneficiile comunicării!
- ▶ de aprecierile membrilor familiei, ale cunoștințelor și ale necunoscuților!
- ▶ de plimbările lungi!
- ▶ de pauze, dar de unele scurte! 😊

# CESME - CASTELUL & PORTUL

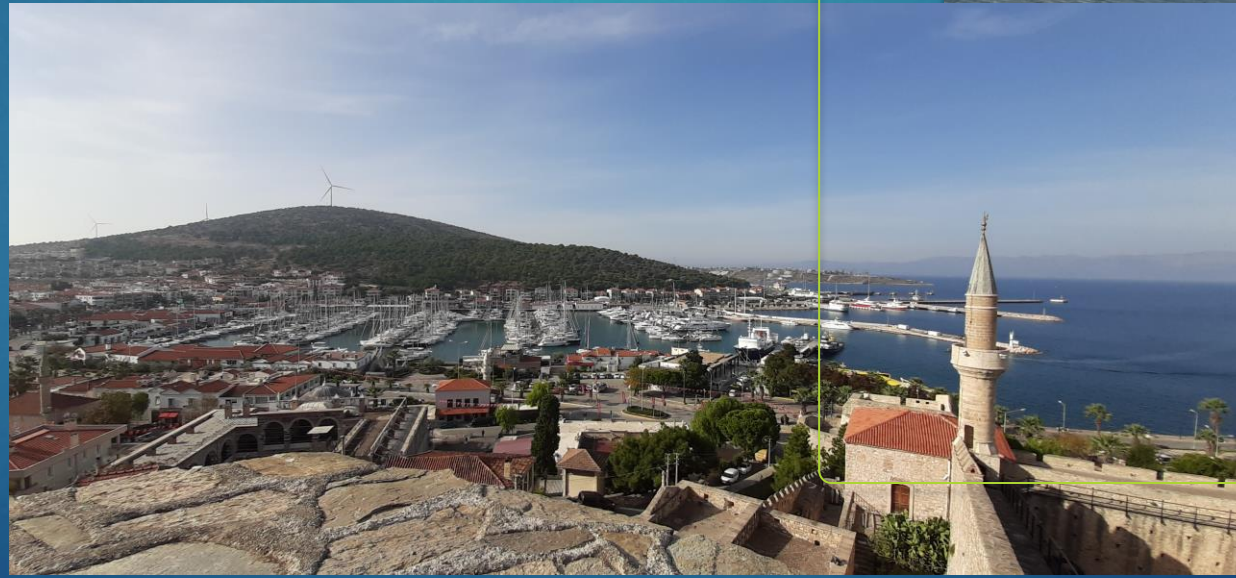


## CEZAYIRLI GAZİ HASAN PAŞA

Çeşme Kalesi 1508 yılında Osmanlı İmparatoru 2. Beyazıt tarafından yapıldı. Derya Cezayirli Gazi Hasan Paşa (1714 - 1790), Osmanlı İmparatorluğu'nun Akdeniz'de egemenlik kurmuş en büyük amirleri arasındadır. Sadrazamlığa kadar yükseldi ve 1770'de Çeşme körfezinde gerçekleşen Osmanlı-Rus Deniz Savaşı'nda büyük kahramanlık gösterdi. Afr'ka'da küçük iken yanına alıp büyüttüğü arslanı ile dolaştığı için Avrupalı ressamların yaptığı tablolara ve heykellere konu olmuştur.

## CEZAYIRLI GAZİ HASAN PAŞA

Çeşme castle was built in 1508 by the Ottoman Emperor Beyazıt the II. Admiral Cezayirli Gazi Hasan Paşa (1714 - 1790), who was one of the greatest admirals of Ottoman Empire dominated over the Mediterranean. In time, he was assigned up to the post of the Grand Vizier. He showed great heroism during the high seas in 1770. As Cezayirli Gazi Hasan Paşa was wandering about with his lion which he had got from Africa and brought up he has also been seen in the paintings and statues of European artists.



# SCOPURILE COACHINGULUI

- ▶ Comunicarea permanentă cu un profesor la școală
- ▶ Evaluarea periodică a dezvoltării cu ajutorul profesorului, conștientizând analiza aplicată
- ▶ Deprinderea unor competențe de adaptare la viață
- ▶ Atingerea eficienței în domeniul academic și social
- ▶ Dezvoltarea unui program personal și evaluarea competențelor
- ▶ Stabilirea nevoilor de formare și dezvoltare
- ▶ Dezvoltarea atenției, învățarea ordonării obiceiurilor de lucru care să corespundă caracteristicilor și nevoilor personale
- ▶ Deprinderea unor tehnici de verificare
- ▶ Creșterea motivației
- ▶ Asumarea responsabilității pentru obținerea succesului
- ▶ Îmbunătățirea achizițiilor academice
- ▶ Sporirea comunicării și coordonării dintre școală și familie
- ▶ Eliminarea amânării și recunoașterea responsabilităților
- ▶ Observarea propriei persoane
- ▶ Recunoașterea punctelor tari și a celor slabe
- ▶ Învățarea abordării problemelor

# DESCOPERĂ-TE PE TINE și pe cei din jur



- ▶ Caută și vezi ceea ce te face fericit/ă și mulțumit/ă!
- ▶ Folosește fiecare oportunitate care ți se arată!
- ▶ Alege să fii mulțumit/ă și conștient/ă!
- ▶ Nu-ți fie frică să pierzi, să greșești, să verifici!
- ▶ Acordă-ți timp pentru tine!
- ▶ Acceptă-ți ritmul, dar și adaptează-l!
- ▶ Atinge-ți limitele!
- ▶ Continuă să încerci și să înveți!
- ▶ Fii curios/curioasă și sincer/ă!
- ▶ Vorbește cu tine, iartă-te și încurajează-te!

# ÎNTREBĂRI CHEIE PENTRU ARMONIZAREA SINELUI

- ▶ • What are your likes and dislikes about your job, workplace (school and studies)?
- ▶ • What are your interests, hobbies?
- ▶ • What kind of person are you outside of work (out of school)?
- ▶ • What pleases you most?
- ▶ • What are your likes/dislikes about yourself?
- ▶ • What would you most like to achieve in life?
- ▶ • What are your future plans?
- ▶ • Who guides you in your life?
- ▶ • Whose opinions and advice do you value?
- ▶ • Do you have any advice that you never forget and that you value?
- ▶ • What scares you the most?
- ▶ • What do you dream of the most?
- ▶ • What's your internal fuel?

# IZMIR - LIFTUL & SUNETELE ORAȘULUI



# KA 1 – NICIOADATĂ SĂ NU SPUI NU ȘCOLII

## PROIECT ERASMUS – TURCIA, IZMIR: 29.10.- 07.11.2021



ECHIPA DE PROIECT

**MIHAELA RĂULEA - coordonator**

**DANIELA ROȘCA**

**IOANA MATIU**

**FLORENTINA GRUIA**

**MARIOARA MUȘAT**

**CORINA TURCU**

**MONICA STROE**

**ELENA LUIZA POPA**

**TEODORA-IOANA COMAN**

**PETRU AVRAM**

**BROȘURĂ-GHID**

**Copyright 2021**

*„Reclădirea vieții începe cu  
descoperirea de sine.” (Socrate)*