# Reducing Bullying and Cyberbullying in School Environment



## Dubrovnik Croatia

3-7 mai 2026

DUBROVNIK

Edu2Grow

**ERASMUS +, KA 1**

**PROJECT CODE: 2025-1-RO01-KA121-SCH-000318153**

**CURSUL DE FORMARE: “PREVENT BULLYING AND CYBERBULLYING IN SCHOOLS”**

**ORGANIZATORI: MAKSIMA TEACHER TRAINING CENTRE**

**LOCAȚIA: DUBROVNIK, CROAȚIA**





Finanțat de Uniunea Europeană

# OBIECTIVE



- *dezvoltarea unei înțelegeri profunde a fenomenului de bullying și cyberbullying în cadrul sistemelor școlare, inclusiv a strategiilor de prevenire;*
- *îmbunătățirea practicilor didactice prin reflecție asupra a ceea ce definește un profesor eficient și cu impact;*
- *promovarea mediilor educaționale incluzive și diverse, care susțin starea de bine și siguranța elevilor;*
- *dezvoltarea gândirii critice pentru identificarea prejudecăților și susținerea incluziunii în clase internaționale;*
- *consolidarea inteligenței emoționale și mindfulness-ul ca instrumente pentru îmbunătățirea climatului din clasă;*
- *creșterea nivelului de conștientizare privind educația interculturală și practicile incluzive în cadrul sistemelor educaționale europene;*
- *promovarea cooperarii europene în domeniul educației, în cadrul programului Erasmus+, prin construirea de parteneriate;*

# ~ Granițe, bariere și excelență: o perspectivă colaborativă asupra educatorului modern ~

- *Prezentarea participanților la curs*
- *Activități colaborative - Provocările profesorului contemporan*



- ✓ *adaptarea la nevoile și diversitatea elevilor*
- ✓ *gestionarea conflictelor, bullyingului și presiunii sociale*
- ✓ *comunicarea eficientă cu elevii și părinții*
- ✓ *impactul tehnologiei asupra relațiilor dintre copii*
- ✓ *rolul profesorului reflexiv în crearea unui mediu incluziv*
- ✓ *prevenirea bullyingului printr-un climat școlar pozitiv și relații bazate pe respect*






# ~ *Inspiră, expiră, educă: arta de a trăi în prezent* ~

**1. Conștientizarea emoțiilor și prezența activă**

- activități dedicate stării de bine a profesorului, autocunoașterii și gestionării eficiente a situațiilor dificile din mediul educațional;

**2. Exercițiu creativ – mandala personală**

- realizarea și analizarea unei mandale proprii pentru a reflecta asupra emoțiilor, echilibrului interior și modului de exprimare personală;

**3. „Inner self" – descoperirea sinelui interior**

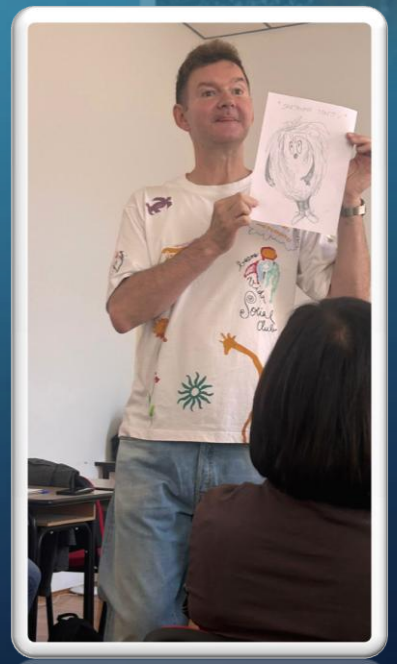
- activitate de reflecție prin desen simbolic, menită să sprijine autocunoașterea și conectarea profesorului la propriile nevoi emoționale;

**4. Exercițiu de încredere și ghidare**

- activitate în echipe pentru dezvoltarea încrederii, comunicării și responsabilității, simulând relația profesor–elev.









# ~ *Învățare experiențială: Introducere în patrimoniul cultural al Dubrovnikului* ~

**1. Tur ghidat în centrul istoric UNESCO**

Vizită culturală dedicată descoperirii patrimoniului arhitectural și identității istorice a orașului Dubrovnik.

**2. Rector's Palace și Minčeta Fortress**

Prezentarea unor repere istorice importante care reflectă rolul politic, administrativ și defensiv al vechiului Dubrovnik.

**3. Stradun, Turnul cu ceas și Fântâna lui Onofrio**

Explorarea unor simboluri urbane reprezentative pentru organizarea socială și viața cotidiană a orașului medieval.

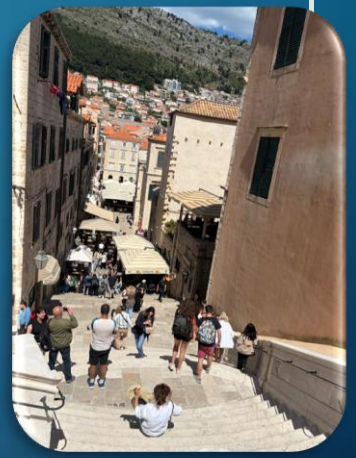
**4. Memorie istorică: cutremurul din 1667 și războiul din 1991**

Discuții despre impactul dezastrelor naturale și al conflictelor asupra patrimoniului și identității comunității locale.

**5. Valoarea educațională a patrimoniului**

Activitatea a evidențiat rolul patrimoniului cultural în înțelegerea istoriei, memoriei colective și valorilor europene.













# ~ *Ce face ca un profesor bun să devină extraordinar? ~*









- Exerciții practice de bilateralitate și coordonare
- Jocuri pentru atenție, concentrare și flexibilitate mentală
- Activități de motricitate fină și coordonare simultană , care au demonstrat legătura dintre miscare, atenție și funcționarea cognitivă, evidențiind importanța flexibilității și adaptării rapide în activitatea didactică

profesor bun să devină extraordinar? ~

- Cuvinte cheie: improvizație și adaptabilitate
- Sesiunea „What Makes a Good Teacher a Great Teacher?” – principiile profesorului extraordinar: empatia, creativitatea, învățarea continuă și abordarea experiențială a procesului educațional.





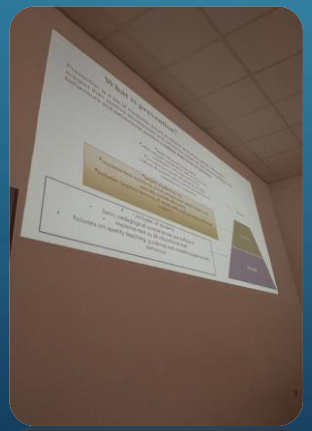



# ~ *Incluziune, prevenție și bune practici educaționale* ~

- Jocuri de spargere a gheții și reflecție profesională
- Activități de coordonare, reacție și autocontrol
- Dezbatere: „Prevention – a right or an opportunity?”
- Prezentarea sistemului educațional croat
- Exemple de bune practici privind incluziunea și prevenirea bullyingului







## ~ *Gândire critică și conștientizarea prejudecăților* ~

•Sesiunea „Gândire critică în clasele internaționale”

•Discuții despre stereotipuri, prejudecăți și excludere

•Analizarea biasurilor personale și profesionale

•Exemple privind influența etichetării în mediul școlar

•Reflecții asupra rolului profesorului în combaterea discriminării

## ~ *Incluziune, siguranță și starea de bine a elevilor* ~

•Activități de grup și dezbateri controlate

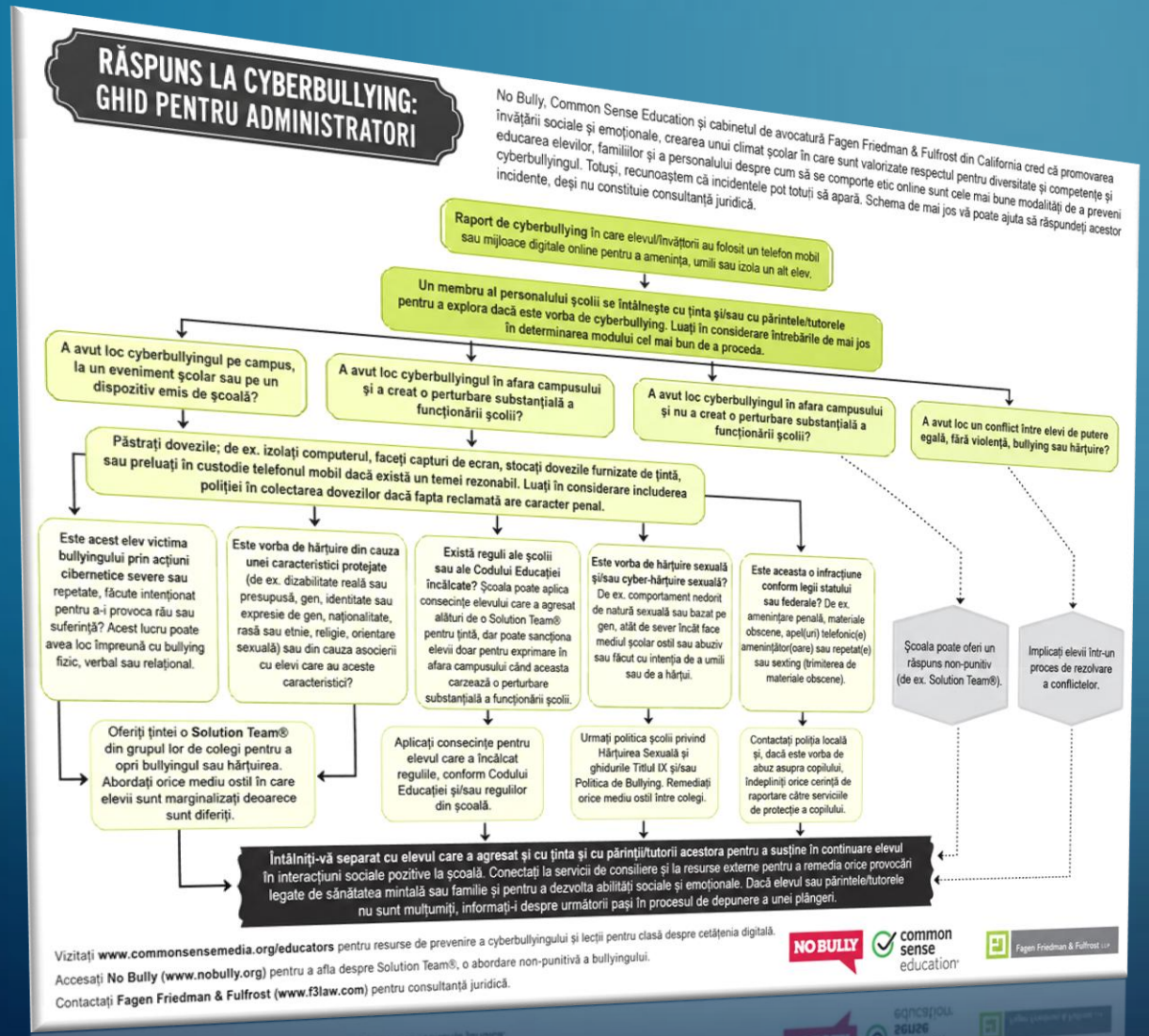
•Analizarea unor situații-problemă și jocuri de rol

•Exerciții de reflecție asupra comportamentelor agresive

•Discuții despre siguranța emoțională și incluziunea autentică

•Strategii pentru dezvoltarea unei culturi a respectului în clasă

# ~ *Prevenirea cyberbullyingului în sistemele școlare* ~




- Sesiunea „Prevent Cyberbullying in School Systems”
- Analizarea formelor și efectelor cyberbullyingului
- Discuții despre siguranța digitală și comunicarea online
- Strategii de prevenire și intervenție în mediul școlar
- Rolul profesorului și colaborarea cu părinții

# ~ *Mindfulness în școli* ~

**Activități principale**

•Sesiunile „Mindfulness în școală” și „Descoperirea momentului prezent”

•Exerciții de respirație conștientă și gestionare a emoțiilor

•Activități dedicate dezvoltării inteligenței emoționale

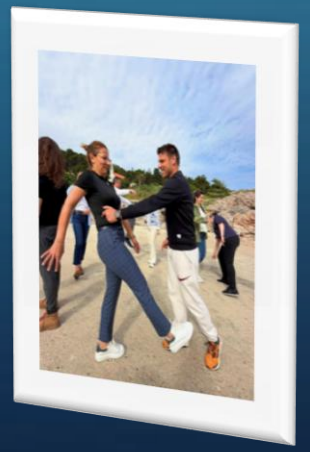
**Scurtă descriere**

Activitățile finale au evidențiat rolul mindfulnessului și al inteligenței emoționale în reducerea stresului, gestionarea conflictelor și prevenirea bullyingului. Am reflectat asupra competențelor dezvoltate și asupra modalităților de aplicare a acestora în propriile contexte educaționale.











# *Diseminare și valorizare*

- Evaluarea competențelor dobândite și reflecție finală
- Acordarea certificatelor de participare







***Vă mulțumim pentru atenție!***