



Numele beneficiarului: Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

Titlu proiect: Școala Viitorului - Pilotarea Inovațiilor în Educația Modernă, Cod proiect: 109

## PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL

1. Numele opționalului propus: Inteligența emoțională și leadership
2. Tema în care se încadrează (una dintre cele 7 tematici europene): Dezvoltare personală și abilități pentru viață
3. Propunător (nume complet): Stamm Argentina
3. Nivel de studiu (primar/gimnazial/liceal): Gimnazial / Liceal
4. Obiectivul/ele cursului:

Obiectivul principal al unui curs de inteligență emoțională (IE) este dezvoltarea abilităților necesare pentru a înțelege, gestiona și utiliza emoțiile proprii și pe ale altora într-un mod constructiv. Cursul ajută participanții să își îmbunătățească relațiile interpersonale, capacitatea de adaptare, luarea deciziilor și gestionarea conflictelor.

Scopuri specifice:

1. **Conștientizarea emoțională:** Învățarea identificării propriilor emoții și înțelegerea impactului lor asupra gândirii și comportamentului.
2. **Managementul emoțiilor:** Dezvoltarea abilităților de a gestiona stresul, furia sau anxietatea și de a reacționa calm în situații tensionate.
3. **Empatia:** Îmbunătățirea capacității de a înțelege emoțiile și perspectivele altor persoane.
4. **Comunicare eficientă:** Dezvoltarea abilităților de a exprima gândurile și emoțiile într-un mod clar și respectuos.
5. **Rezolvarea conflictelor:** Învățarea abordării situațiilor dificile prin dialog constructiv.
6. **Autocontrol:** Creșterea capacității de a lua decizii conștiente și de a evita reacțiile impulsive.

Aceste abilități sunt esențiale atât pentru succesul personal, cât și pentru cel profesional, contribuind la o mai bună colaborare și la o calitate crescută a vieții.

### 5. Descrierea pe scurt a cursului:

Un curs de inteligență emoțională oferă participanților instrumente și tehnici pentru a-și dezvolta conștientizarea și gestionarea emoțiilor. Se axează pe înțelegerea propriei stări emoționale, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, creșterea empatiei și a abilităților de comunicare, precum și pe gestionarea stresului și a conflictelor. Prin activități practice și exerciții de auto-reflecție, cursul ajută la crearea unui echilibru între emoții și rațiune, promovând adaptabilitatea și succesul personal și profesional.



## 6. Rezultate așteptate:

- a. **Creșterea conștientizării de sine:** Participanții vor învăța să își recunoască emoțiile și să înțeleagă impactul acestora asupra comportamentului și deciziilor.
- b. **Îmbunătățirea relațiilor interpersonale:** Dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare va conduce la relații mai armonioase și colaborări mai eficiente.
- c. **Gestionarea eficientă a emoțiilor:** Participanții vor învăța tehnici pentru a controla stresul, furia sau anxietatea, răspunzând calm și echilibrat în situații provocatoare.
- d. **Luarea deciziilor mai bune:** Prin gestionarea emoțiilor și păstrarea unui echilibru între rațiune și intuiție, participanții vor putea lua decizii mai clare și mai bine fundamentate.

## 7. Scurtă prezentare a celui care va susține cursul

Stamm Argentina a absolvit Facultatea de Limbi și Literaturi Străine și are experiența de 20 de ani în domeniul HORECA. Încă din perioada studenției a fost preocupată de Dezvoltare Personală, participând la workshop-uri de profil atât în țară, cât și în străinătate, cu precădere la cele care fac referire la Inteligența Emoțională, aceasta ramură fiind de mare interes pentru ea. În toți acești ani a învățat că, pentru a schimba ceva trebuie să înceapă cu propria persoană și pentru a trăi în armonie cu ceilalți și pentru a-i înțelege pe cei din jur și pentru a comunica eficient este necesar să fie în armonie cu ea însăși și să își înțeleagă propria persoană.

Data: 9 ianuarie 2025

Semnătura