

# „EMOȚII, EMOȚII”

## Buletin informativ nr. 4



**Proiectul „Emoții, Emoții” este finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.**

Proiect finanțat prin:



# Perioada de desfășurare

01.09.2022-20.12.2022



## Obiectivele proiectului

**Pentru elevi: dezvoltarea  
abilităților socio-emoționale (peste  
170 de elevi beneficiari direcți)**

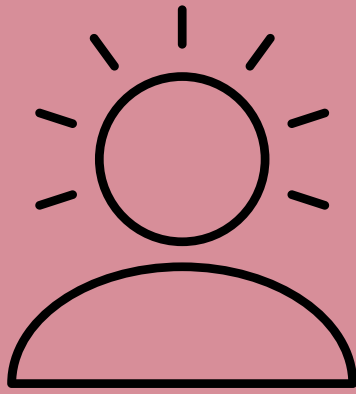


**Pentru profesori: îmbunătățirea  
abilităților de proiectare și aplicare a  
activităților care contribuie la  
dezvoltarea abilităților socio-  
emoționale ale elevilor**

**Pentru elevi și profesori: dotarea Clubului  
Elevului cu un display interactiv cu stand  
mobil, laptop și imprimantă.**

În perioada 16-25 noiembrie  
2022, peste 170 de elevi de la  
Liceul „Ștefan Procopiu”  
Vaslui au participat la  
activitatea  
**„GESTIONAREA  
EMOȚIILOR PRIN  
MINDFULNESS”.**





# Obiectivele activității:

- definirea conceptului de mindfulness;
- identificarea cuvintele-chei care definesc conceptul de mindfulness;
- conștientizarea faptului că este în puterea noastră să decidem dacă suntem optimiști sau pesimiști.





# Activități

**1. Ce este mindfulness?**

**2. Care sunt cuvintele cheie care caracterizează conceptul de mindfulness?**

**3. Descoperă mindfulness-ul prin joc!**

**4. Evaluarea activității: Biletul de ieșire**



**Cuvintele cheie ale  
conceptului Mindfulness sunt:**

**ATENȚIE**

**MOMENTUL PREZENT**

**DESCHIDERE**

**INTENȚIE**

**COMPASIUNE**

**ACCEPTARE**



# JOCURI

**„Pentru ce sunt recunoscător?”**

**„Două fețe ale realității”**

**„Jocul încrederii”**

**„Curcubeu”**

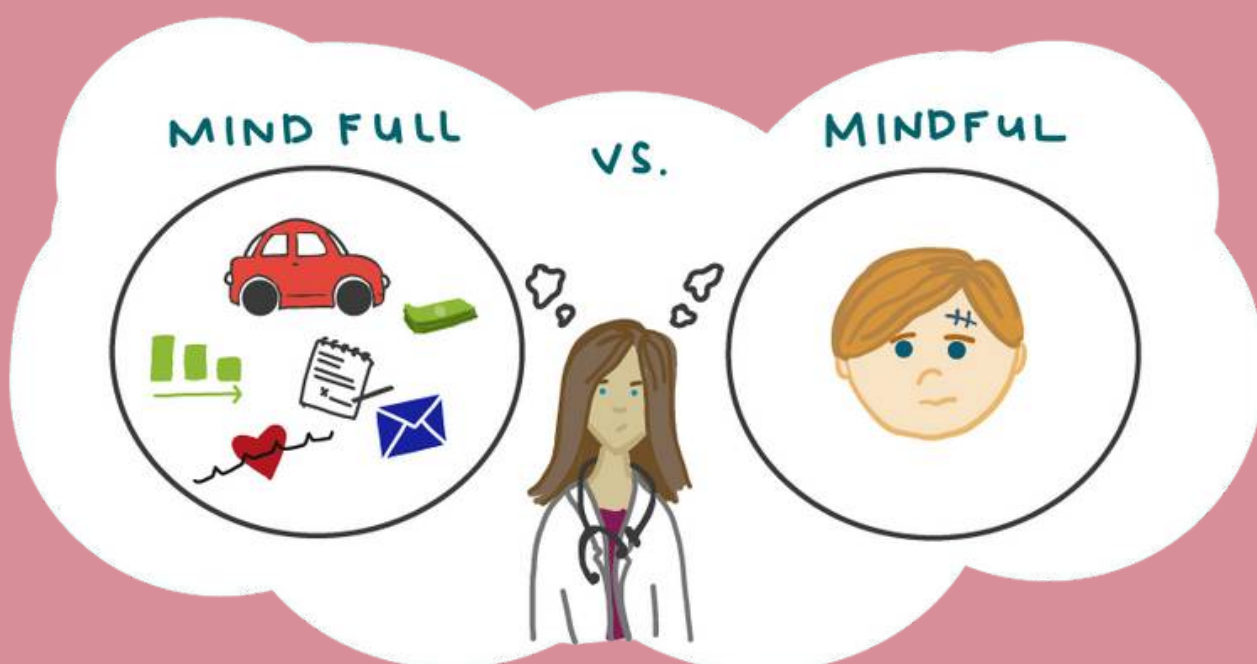
**„Jocul cu mingile”**

**„Trecut, prezent sau viitor”**

**„Valorile mele”**



**În ultimii ani, a început să se pună accent pe conceptul de mindfulness iar cercetările în domeniu au ajuns la concluzia că mindfulness îmbunătățește performanțele cognitive, atenția, reduce anxietatea, scade nivelul de stres, crește starea de bine; crește compasiunea și atenția la nevoile celorlalți, contribuie la o mai bună gestionare a situațiilor emoționale și sociale dificile.**

































**La activitatea  
„Gestionarea emoțiilor prin  
mindfulness” au participat  
peste 170 de elevi  
de la clasele a IX-a C, a IX-a D,  
a IX-a E, a X-a A, a X-a B,  
a X-a H, a X-a I.**



# Concluzii

**Mindfulness-ul presupune antrenarea minții noastre, concentrarea atenției asupra emoțiilor, a gândurilor, a senzațiilor corporale. Mindfulness-ul este o modalitate de a fi conștienți de ceea ce se întâmplă în noi și în jurul nostru, ajutorul concentrării atenției clipă de clipă asupra experienței, care ne permite să fim deplin prezenți în viață.**



Motto:

„Sentimentele  
sunt asemenea  
unor valuri: nu le  
putem împiedica  
să vină, dar le  
putem alege pe  
cele în care vrem  
să ne aruncăm.”

(Jonathan  
Martensson)

Proiect finanțat prin:

**START  
ONG**  
by Kaufland



*\*Start ONG este un program lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow. Domeniile vizate sunt: educație, sănătate, mediu, social și cultural. Valoarea totală a programului este de 500.000 euro. Programul Start ONG este cel mai simplificat instrument de finanțare comunitară destinat ONG-urilor tinere și instituțiilor non-administrative.*

Proiect finanțat prin:

