



# ASOCIAȚIA PENTRU FORMARE

Sediu: București, sector 4, cod 040312

Bd. Gh. Șincai nr. 9A, bloc 3A, scara 1, etaj 5

Telefon: 021.3309445; Fax: 021.3309573

CUI: 28224873; Cont: RO17RZBR0000060013386184 – Raiffeisen – Șincai

Email: [asociatia.formare@gmail.com](mailto:asociatia.formare@gmail.com); [office@scoalacopiilor.ro](mailto:office@scoalacopiilor.ro)

Site: [www.scoalacopiilor.ro](http://www.scoalacopiilor.ro)



## Școala Copiilor

O inițiativă a *Asociației pentru Formare*

### PROGRAM RECOMANDAT ÎN SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL

## Cursuri pentru Adolescenți ciclul gimnazial și liceal (clasele V-XII)

Cursurile pentru adolescenți oferite au la bază interactivitatea totală între trainer și participanți, derularea multor activități non-formale în scopul dobândirii unor deprinderi viitoare de a face față cu succes situațiilor cu care se confruntă adolescenții, fie pe băncile școlilor și liceelor, fie în viața de familie sau în cercul de prieteni.

În cadrul „Săptămânii Altfel” cursurile au durată de o zi normală de școală (5 – 7 ore), astfel, în săptămâna „Altfel” pot fi derulate 5 cursuri la aceeași clasă (la alegere). Cursurile se pot derula în paralel la mai multe clase din aceeași școală / liceu.

Derularea Cursurilor pentru Adolescenți se va face în sala de clasă, cu maxim 25 de copii. Materialele folosite în timpul cursului pentru jocuri și exerciții sunt puse la dispoziția școlilor / liceelor doritoare, în mod gratuit.

Cadrele didactice și Asociațiile de Părinți interesate sunt rugate să ne contacteze pentru detalii suplimentare și înscriere, la adresele de email: [asociatia.formare@gmail.com](mailto:asociatia.formare@gmail.com) sau [office@scoalacopiilor.ro](mailto:office@scoalacopiilor.ro) sau le telefon: 0213309445, mobil: 0722363737, Gabriela Ionescu.

## Curs 1: Dezvoltarea Abilităților de Comunicare

Vrei să comunici mai bine cu prietenii tăi? Dar cu părinții? Cu profesorii cum comunici? Cum să faci, să fii înțeles mai bine de toți ceilalți? De ce prietenii vin la tine să „plângă pe umărul tău?”

Vino la cursul de „**Dezvoltarea abilităților de comunicare**”, în care vei învăța cum să-ți netezești calea prin comunicare!

### Teme abordate:

- Schema generală a procesului de comunicare
- Tipuri de comunicare:
  - Verbală și nonverbală
  - Orală și scrisă
- Ascultarea activă
  - Tipuri de ascultare
  - Tehnici de ascultare activă
- De ce comunicăm?
  - Comunicare și cunoaștere
  - Comunicarea și relațiile interumane
- Factori psihologici ai comunicării
- Bariere în comunicare, Cum le demolăm?
- Optimizarea comunicării



**Durata: 1 zi, în cadrul săptămânii „Școala Altfel”**

## Curs 2: Prezentarea - Discursul

Vrei să-ți impresionezi colegii atunci când le prezinți ceva? Vrei să ții un discurs convingător părinților? Ai de prezentat lucrări în timpul unei ore, la un examen, la un seminar?

Vrei să-ți impresionezi profesorii la examenele orale pe care le vei susține?

Vino la cursul „**Prezentarea**” să înveți cum să realizezi cea mai tare prezentare, indiferent de scopul ei!

### Teme abordate:

- Comunicarea verbală și nonverbală:
  - recomandări pentru creșterea eficienței mesajului verbal
  - caracteristicile comunicării nonverbale
  - comunicarea mixată
  
- Ascultarea activă:
  - Cauze care îngreunează ascultarea
  - Tehnici de ascultare activă
  - Tipuri de ascultare
  
- Construirea unui mesaj eficace
- Căi de persuasiune:
  - Calea centrală
  - Calea periferică
  
- Strategii de persuasiune
- Etapele conceperii prezentării
- Sfaturi pentru a câștiga și a menține atenția auditoriului
- Mesaje nonverbale în cadrul unei prezentări:
  - Modalități de transmitere a mesajelor nonverbale



**Durata: 1 zi**

## Curs 3: Negocierea

Ai fost în situația de a negocia o problemă cu părinții tăi? Dar cu profesorii? Probabil că au fost ocazii de a negocia și cu prietenii tăi. Ai fost mulțumit întotdeauna de rezultatul negocierii?

Vino la cursul „**Negocierea**” pentru a afla ce tactici de negociere să aplici în diverse situații, pentru ca rezultatul tău să fie maxim!

### Teme abordate:

- Stiluri și strategii de negociere
- Pregătirea negocierii
- Negocierea propriu-zisă:
  - Comunicarea în negociere
  - Fazele procesului de negociere
- Când se ajunge în impas? Deblocarea negocierii
- Întreruperile – scopul și rolul lor
- Implementarea acordului
- Sfaturi practice pentru o negociere eficientă



**Durata: 1 zi**

## Curs 4: Leadership

Ești un lider în clasa ta sau între prieteni? Ai vrea să devii?  
Nu știi cum să faci să-i determini pe ceilalți să te urmeze?  
Care îți sunt abilitățile de leadership?



Vino la cursul „**Leadership**” să-ți testezi abilitățile și să  
înveți cum să-ți folosești sursele de **putere** pe care le ai la îndemână!

### Teme abordate:

- Ce este leadership-ul?
- Abordarea pe baza calităților și competențelor necesare liderilor
  - Trăsături definitorii ale liderului
  - Surse de putere și reacții la tipurile de putere
  - Abilități necesare conducătorilor
- Tipuri și stiluri de leadership: Efecte ale stilurilor de leadership
- Adecvarea stilului de leadership la situație
- Activități și roluri caracteristice liderilor
- Dezvoltarea leadership-ului

**Durata: 1 zi**

## Curs 5: Manevrarea situațiilor conflictuale

Ai fost în conflict cu prietenii sau cu părinții? Dar cu tine însuși? Ce ai făcut? Cum l-ai rezolvat?

Care ar fi căile de rezolvare a conflictelor și ce metode de aplanare ai putea aplica?

Vino la cursul „**Manevrarea situațiilor conflictuale**” pentru a rezolva mult mai ușor conflictele din viața ta!

### Teme abordate:

- Natura și tipologia conflictelor în școală
  - Conflicte intrapersonale, interpersonale și între grupuri;
  - Conflicte distructive și constructive și efectele lor asupra indivizilor;
  
- Surse de conflict în clasă
  - Conflicte derivate din interacțiunea formală a indivizilor și grupurilor;
  - Conflicte generate de natura umană și relațiile dintre indivizi;
  
- Stiluri de abordare a conflictelor
  - Stilurile de abordare definite de Thomas Killman;
  - Caracteristicile, avantajele și dezavantajele fiecărui stil de abordare;
  - Alegerea stilului cel mai potrivit funcție de situația conflictuală;
  
- Negocierea conflictelor
  - Comportamente în negocierea conflictelor;
  - Abilități de negociere;
  - Recomandări pentru abordarea și negocierea conflictelor.

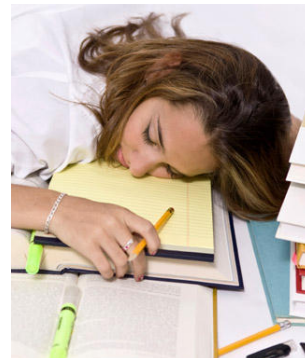


**Durata: 1 zi**

## Curs 6: Organizarea personală a timpului

Te simți câteodată copleșit de multitudinea de lucruri pe care ai vrea să le faci, dar nu ai destul timp? Ți se întâmplă să spui: „Dacă ziua ar avea mai mult de 24 de ore, ce bine ar fi, aș avea timp să mai fac și alte lucruri...”?

Vino la cursul de „**Organizarea personală a timpului**” pentru a face față tuturor provocărilor și oportunităților din viața ta!



### Teme abordate:

- Dezvoltarea unui simț personal al timpului
  - √ Ești stăpânul tău
  - √ Schimbarea personală
- Auto – organizarea
  - √ Matricea managementului timpului
  - √ Folosirea agendei, check-list-urilor
- Marii consumatori de timp. Cum faci față tentațiilor?

### Durata: 1 zi

Cadrele didactice și Asociațiile de Părinți interesate sunt rugate să ne contacteze pentru detalii suplimentare și înscriere, la adresele de email: [asociatia.formare@gmail.com](mailto:asociatia.formare@gmail.com) sau [office@scoalacopiilor.ro](mailto:office@scoalacopiilor.ro) sau la telefon: 0213309445, mobil: 0722363737, Gabriela Ionescu.