

De la epuizare la echilibru - instrumente practice pentru sănătatea psiho-emoțională a educatorilor



La data de 24 aprilie 2026, educatorii și personalul auxiliar din instituțiile de educație timpurie din raionul Strășeni au participat la activitatea de formare **„Reîncărcarea Bateriilor: De la Epuizare la Echilibru”**, dedicată consolidării rezilienței profesionale și menținerii sănătății psiho-emoționale.

Activitatea a fost facilitată de Cezara Popel, specialistă principală în cadrul INEL, care a ghidat participanții printr-un parcurs aplicativ, centrat pe conștientizare, autoreglare și dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase în viața profesională.

Evenimentul a avut drept obiectiv oferirea unor instrumente practice pentru gestionarea stresului și prevenirea fenomenului de burnout, contribuind astfel la dezvoltarea unui climat educațional echilibrat și sigur pentru copii.

Activitatea a debutat cu exercițiul simbolic „Paharul cu apă”, care a ilustrat povara emoțională acumulată în timp. Prin utilizarea „Barometrului Emoțional”, participanții au reflectat asupra propriei stări, înțelegând că impactul stresului este determinat nu doar de intensitate, ci mai ales de durata acestuia.

Un moment important al formării l-a constituit explorarea mecanismelor biologice ale stresului și aplicarea unor tehnici simple de autoreglare, precum exercițiile de respirație (tehnica 4-7-8). În acest context, s-a evidențiat rolul educatorului ca „termostat emoțional”, capabil să influențeze starea copiilor prin echilibru și calm.

În cadrul atelierului, participanții au identificat principalii factori de risc și au elaborat un set de 12 ritualuri de bine, menite să susțină echilibrul zilnic. Printre acestea se regăsesc practicarea recunoștinței, deconectarea digitală, utilizarea umorului și cultivarea relațiilor pozitive.

Activitatea s-a încheiat cu o reflecție inspirațională – „Lecția boabelor de cafea”, care transmite un mesaj puternic despre capacitatea de a transforma provocările în oportunități de creștere.

Această inițiativă face parte din eforturile continue ale Institutul Național pentru Educație și Leadership de a sprijini cadrele didactice, promovând ideea că bunăstarea

educatorului este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil.

