

## **1. EXERCITIU DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ONLINE SINCRON-MEET)**

*Va rog sa va gândiți la ce înseamna stresul pentru voi și să vorbiți despre el-ce îl determină, cum vă afectează și ce faceți pentru a-i face față?*

## **2. EXERCITIUL DE AUTOCUNOAȘTERE ȘI DE CLARIFICARE A PERCEPERII ȘI GESTIONĂRII STRESULUI DE UTILIZAT ONLINE ASINCRON (PE EMAIL)**

Va rog sa răspundeți la următoarele întrebări, fără să vă gândiți prea mult:

1. Pentru mine stresul este.....
2. Când sunt stresat/ă eu .....
3. La școală mă stresează.....
4. Acasă mă stresează.....
5. Ca să nu mai fiu stresat, eu am nevoie de.....
6. Stresul apare atunci când.....

**Expert sprijin psiho-social**

**Monica Delicia Avramescu**

**APRILIE 2023**



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

---

PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

---



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI



POCU/784/6/24/139636