

În atenția educatorilor,
învățătorilor, profesorilor
și consilierilor școlari!

BULETIN INFORMATIV an școlar 2024/2025

LifeQ Learning®

- Mind2Educate
- Mind2Live
- Mind2Teach
- Mind2Develop
- Mind2Grow
- Mind2Care

Programe de psihoeducație

Centrul Educațional Active Learning (parte din Uniscan Grup Educațional) se implică activ în mediul educațional de 15 ani, derulând parteneriate și intervenții personalizate, bazate pe nevoile specifice din mediul școlar pentru a îmbunătăți climatul de relaționare, pentru a facilita și eficientiza procesul educativ și, nu în ultimul rând, pentru a ridica standardul de calitate a vieții personale.

vă propune anul acesta:

- ✓ **Suport instituțional școlar – Mind2Educate (LifeQ Teachers, LifeQ Students, LifeQ Parents)** – încheiem parteneriate pentru derularea de proiecte educaționale personalizate, adaptate nevoilor specifice școlilor (le creionăm împreună la solicitarea conducerii școlii – identificăm și analizăm împreună problemele, iar echipa noastră de specialiști în psihologie și consiliere educațională (în care va fi antrenat și consilierul școlar din unitate) va propune dispozitivul de lucru potrivit pentru a reduce dificultățile cu care vă confrunțați la nivel instituțional. Dispozitivele de lucru pot viza toți participanții la actul educativ: părinți, elevi, profesori (grupuri de lucru, seminarii sau ateliere pentru profesorii școlii, ateliere de psihoeducație pentru părinți, ateliere de dezvoltare personală pentru elevi) sau doar anumite segmente;
- ✓ **Consiliere educațională** – În cadrul programului educațional **Mind2Live** organizăm **grupuri de lucru pentru profesori** (din diferite școli). Este un program psiho-educațional de dezvoltare a calității vieții și de evitare a burn-out-ului profesorilor. Demersul de lucru vizează analiza și înțelegerea comportamentelor perturbatoare la clasă, impactul acestora asupra calității vieții profesorilor și oferă suport cadrelor didactice în elaborarea situațiilor conflictuale și gestionarea propriilor emoții, precum și creșterea capacității de gestionare emoțională a elevilor sau părinților, pentru restabilirea unui climat sănătos și sanogen de lucru în mediul profesional, dar și personal.
- ✓ **Formare profesională** – Programul **Mind2Develop** vă propune să vă extindeți aria de competențe profesionale cu posibilitatea demarării unui business propriu. Cursul de specializare ca și „**Consilier pentru dezvoltare personală**”, acreditat de Ministerul Muncii (cod COR 242324 – MMSS) se adresează profesorilor și consilierilor școlari și oferă celor care se acreditează afilierea ca partener ACTIVE LEARNING TRAINING CENTER și posibilitatea preluării derulării programelor de dezvoltare personală LifeQ în franciză în școala de proveniență/orașul de reședință.

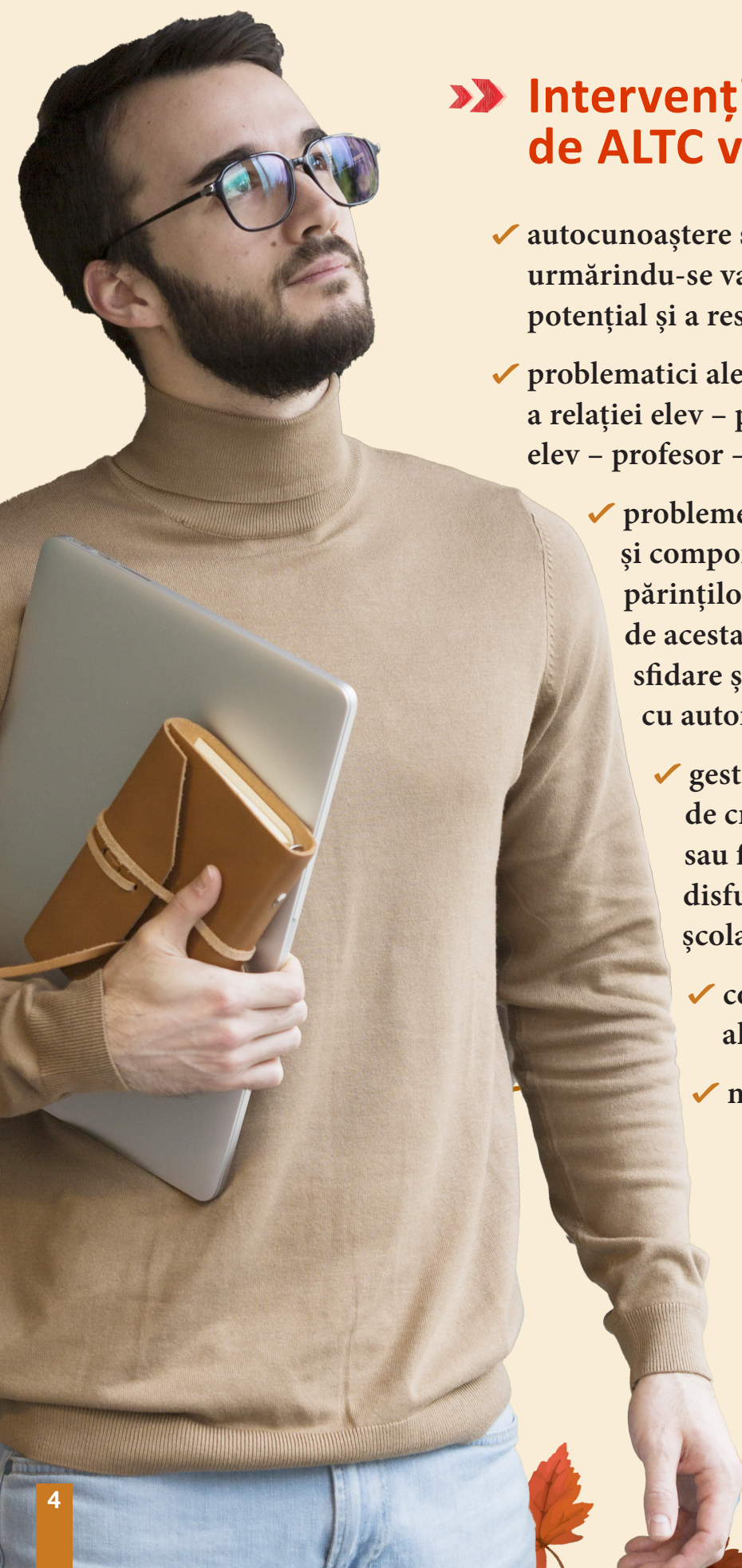
- ✓ **Formare continuă** – Programul Educațional **Mind2Teach** oferă cursuri de formare continuă, seminarii, conferințe, ateliere de lucru privind metodică predării la clasă, dezvoltare de curriculum socio-emoțional, dezvoltarea unui mindset de creștere în educație.
- ✓ **Dezvoltare personală** - Programul **Mind2Grow** oferă demersuri de auto-cunoaștere și dezvoltare personală (ce se pot adresa atât profesorilor, cât și elevilor sau părinților).
- ✓ **Psihoterapie** – Programul **Mind2Care** – oferă demersuri de psihoterapie pentru copii/ adolescenți și familiile aflate în dificultate prin Centrul de psihoterapie și dezvoltare personală DA, parte a Uniscan Grup Educațional și Active Learning.

Contextul de viață al tuturor a fost dificil în ultimul timp. Ne-am confruntat – și ne confruntăm în continuare cu o perioadă semnificativă de instabilitate a siguranței vieții la nivel mondial, care generează multă anxietate, destabilizează și deprimă, mai ales când se adaugă peste problemele deja existente în microclimatul familial. Cu toții cunoaștem sentimentul de prea mult, ni s-a întâmplat cel puțin o dată în viață să umplem prea mult o sacoșă și să se rupă și să cadă toate produsele pe jos.

În astfel de situații avem nevoie de o altă sacoșă, o plasă mai trainică, care să cuprindă tot conținutul. Tot așa, când trăim sentimentul de „prea mult” emoțional avem nevoie să gândim strategii de conținere a acestor emoții neplăcute, pe care să le înțelegem pentru a putea ajunge să le gestionăm realmente. Vă invităm să construim împreună această plasă de siguranță pentru elevii noștri și pentru noi toți! Împreună înseamnă să creăm o comunitate de profesori pasionați și interesați de aspectul învățării socio-emoționale care vizează cunoașterea de sine și a celorlalți, recunoașterea și înțelegerea emoțiilor trăite în raport cu sine și cu ceilalți care sunt fundamentul achizițiilor cognitive, resortul nostru comportamental și acțional ce influențează calitatea stării noastre de bine.

Împreună creăm un spațiu de apartenență, de valorizare și siguranță, un spațiu de cooperare în care ne oferim susținere și suport!





»» **Intervențiile propuse de ALTC vizează:**

- ✓ autocunoaștere și dezvoltare personală urmărindu-se valorificarea propriului potențial și a resurselor personale;
- ✓ problematici ale elevului/clasei de elevi, a relației elev – profesor, sau a relației elev – profesor – părinte;
- ✓ probleme specifice legate de atitudinea și comportamentul elevilor și al părinților în mediul școlar sau față de acesta (absenteism, opoziționism, sfidare și alte probleme legate de relația cu autoritatea școlară);
- ✓ gestionarea anumitor situații de criză (conflicte personale sau familiale care duc la disfuncționalități în contexte școlare);
- ✓ comportamente de risc ale elevilor;
- ✓ nevoi speciale ale elevilor.

LifeQ-Mind2Live – Grup de lucru pentru cadre didactice

Ofertă LifeQ
Programs
2024/2025

Grupul își propune să abordeze situații dificile concrete cu care profesorii se confruntă la clasă (în relație cu elevii sau părinții) pe care le vom explora din perspectivă psihologică pentru a înțelege cauzele, pentru a găsi împreună soluții și nu în ultimul rând pentru a ne oferi susținere și suport.

Facilitatori:

- » **Simona Popa**, psiholog educațional, profesor limba engleză, formator, psihoterapeut, psihodramatist, autor manuale de dezvoltare personală.
- » **Cătălina Hetel**, psihodramatist, asistent social, co-autor manuale dezvoltare personală

Format:

Cu prezență fizică pentru București/ Online pentru profesorii din țară

Locație:

Centrul Educațional Active Learning, str. Adrian 22-24, sector 5/Zoom

Metode de lucru:

art-creative, jocuri de rol, psihodramă, fotolimbaj – se lucrează interactiv și participativ.



Perioada: Octombrie 2024 – Iunie 2025

Număr de locuri: 20/25

Cost: 120 lei/ sesiune x 3 ore

Înscrieri:

simona.popa@uniscan.ro,
catalinahetel@yahoo.com,
secretariat 0733.300.902; 021/430.13.31

Program:

Grupul se întâlnește o dată la două luni, timp de 3 ore, prima marți din lună grupul cu prezență fizică, ultima marți din lună grupul cu prezență online,
proponere interval orar:
10:00 – 13:00 sau 16:30-19:30.

Deadline înscrieri:

30.09.2024

START:

1 octombrie grupul cu frecvență fizică; 29 octombrie grupul cu frecvență online.

»» LifeQ-Mind2Live – Grup de lucru pentru părinți

A fi părinte este cea mai grea meserie pentru care nu urmărim nicio școală și care ne testează limitele extrem de mult. Ne confruntăm cu nenumărate experiențe, care mai de care trăită mai intens, care aduc cu ele neliniști și provocări pas cu pas: îndoială, nesiguranță, neputință, furie, invidie, tristețe, dezamăgire, însă, evident, și multă bucurie și recunoștință.

Nici a fi copil nu este ușor. Neliniști și provocări asemănătoare, trăite diferit, dintr-o perspectivă diferită. Un carusel emoțional și pentru părinți și pentru copii, pe care noi, părinții îl avem de gestionat în timp ce ne însoțim copiii în a deveni adulți.

Vă propunem un spațiu pentru împărtășirea experiențelor parentale, pentru a ne uita împreună la situațiile dificile care ne aduc în impas, astfel încât să identificăm resursele interioare de care avem nevoie pentru a face față provocărilor de zi cu zi în relațiile interpersonale și în parentajul copiilor noștri.

Vom explora împreună aspecte relevante legate de experiențele prin care trecem în calitate de părinți atât în relație cu copiii noștri, cât și în relație cu noi înșine, cu partenerii noștri, cu părinții noștri și cu cei din jur. În întâlnirile de grup vor fi abordate subiectele de interes pentru participanți pornind de la:

- ✓ Cum se reconfigurează climatul familial atunci când devenim părinți.
- ✓ Care sunt nevoile unui părinte și cum și le poate împlini.
- ✓ Care sunt rolurile parentale și particularitățile lor.
- ✓ Cum gestionăm comunicarea și conflictul atunci când suntem părinți.
- ✓ Ce implică acordul sau dezacordul între părinți cu privire la parentaj.
- ✓ Cum creăm un spațiu sigur pentru copil/copii în cadrul relației parentale.
- ✓ Cum influențează tumultul emoțional comportamentele noastre, pe ale copiilor noștri și relația dintre noi?
- ✓ Cum abordăm situațiile delicate: părinte singur, părinte adoptiv, părinte pentru copilul partenerului de viață, etc.
- ✓ Autoritate vs. luptă de putere în relație cu copiii.

Facilitatori:

» **Corina Tudose:** psiholog clinician, psihoterapeut de cuplu și familie, psihoterapeut de orientare psihodinamică.

Format:

Cu prezență fizică pentru participanți din București/ Online pentru participanți din țară

Locație:

Centrul Educațional Active Learning, str. Adrian 22-24, sector 5/ Zoom

Număr de locuri: 8/15

Program:

Întâlnirile de grup sunt lunare și au loc miercurea – cu prezență fizică în a doua miercuri din lună și online în ultima miercuri din lună. Durata unei întâlniri este de 2 ore, în intervalul 18.00 – 20.00.

Perioada: Octombrie 2024 – Iunie 2025

Cost: 100 lei/ședință/participant.

Înscrieri:

corina.tudose@uniscan.ro, secretariat : 0733.300.902; 021/430.13.31

Deadline înscrieri: 30.09.2024

START program:

09 octombrie grup cu prezență fizică/ 23 octombrie grup online.



»» Părinți și copii în inversiune de rol

Data: Sâmbătă, 9 noiembrie 2024

Ți se întâmplă să simți că faci ce poți tu mai bine și totuși relația cu copilul tău lasă de dorit? Ți se întâmplă să fii nemulțumit(ă) că nu are suficientă încredere în el/ea, deși tu îl/o încurajezi? Intră în bucluc? Ridică tonul? Îți întoarce spatele? Se plânge că nu are prieteni? Că nu-i place la școală? Pare să nu te audă deși îți bați gura în fel și chip? Te întrebi cu ce „greșești”? Sau ce să faceți să între relația pe un făgaș normal?

Alege să participi la atelierul destinat părinților dornici să facă sens și cunoaștere!

Facilitatori:

- »» **Simona Popa**, psiholog educațional, profesor limba engleză, formator, psihoterapeut, psihodramatist, autor manuale de dezvoltare personală.
- »» **Cătălina Hetel**, psihodramatist, asistent social, co-autor manuale dezvoltare personală.

Format: prezență fizică

Locație:

Centrul Educațional Active Learning, str. Adrian 22-24, sector 5, București

Program:

10:30 – 16:30 cu pauză de masă între 13:00 – 14:00

Număr locuri: 20/25

Cost: 350 lei

Înscrieri:

simona.popa@uniscan.ro, catalinahetel@yahoo.com, secretariat 0733.300.902; 021/430.13.31

Deadline înscrieri: 20.10.2024

»» Lada de zestre generațională

Grup de dezvoltare personală pentru adulți

LIFEQ
ADULT

O provocare la autocunoaștere, descoperire de sine, individuare și explorare relațională prin psihodramă, povești, joc de rol, desen oniric, muzică, fotolimbaj. O întâlnire a poveștilor de viață ale membrilor grupului pe care le vom explora din perspectiva transmiterii transgeneraționale.

Vom analiza mesajele care au străbătut permițând diferențierea și separarea, precum și eliberarea de moștenirile generaționale care nu ne aparțin.

Facilitatori:

»» **Simona Popa**, psihoterapeut psihanalitic relațional, psihodramatist.

»» **Cătălina Hetel**, psihoterapeut psihanalitic, psihodramatist.

Format: Cu prezență fizică

Locație: Centrul educațional Active Learning, str. Adrian 22-24, sector 5, București

Program: bilunar – prima și ultima vineri din lună, 3 ore, de la 16:30 – 19:30

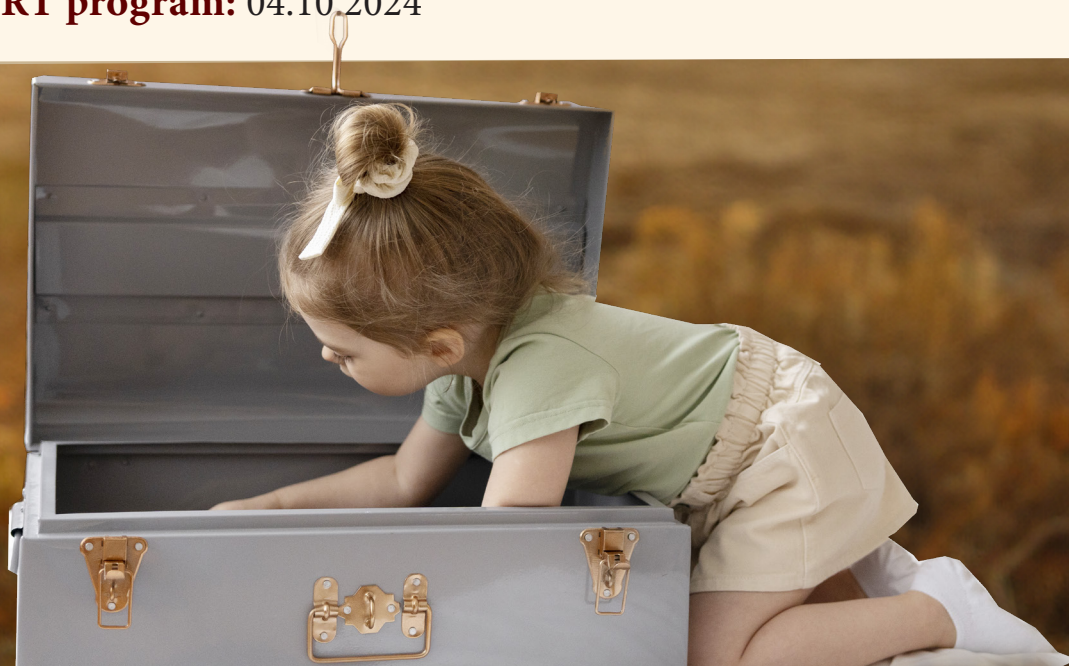
Număr locuri: 8/10

Cost: 200 lei/ sesiune x 3 ore/400 lei pe lună (6 ore)

Înscrieri: simona.popa@uniscan.ro, catalinahetel@yahoo.com,
secretariat 0733.300.902; 021/430.13.31

Deadline înscrieri: 30.09.2024

START program: 04.10.2024



»» LifeQ-Mind2Develop Formare profesională – Curs Consilier pentru dezvoltare personală autorizat MMSS

Celor interesați de promovarea educației socio-emoționale în școli, ce stă la baza oricărui demers de învățare eficient, vă propunem un curs de specializare ce vă va extinde expertiza profesională în domeniul consilierii și dezvoltării personale, oferindu-vă know-how-ul și calificarea necesară pentru a susține ședințe de consiliere și ateliere de dezvoltare personală pentru copii, adolescenți și adulți, și, nu în ultimul rând, calitatea de partener afiliat ACTIVE LEARNING pentru a derula în școala sau orașul de reședință în regim de franciză programele de educație socio-emoțională LifeQ.

Alege cursul de specializare profesională „Consilier pentru dezvoltare personală” și:

- ✓ te specializezi și să devii consilier de dezvoltare personală (cod COR 242324) cu drept de liberă practică, în baza unei certificări recunoscute la nivel național și european.
- ✓ dobândești cunoștințe teoretice și-ți dezvolti abilitățile practice necesare desfășurării ședințelor de consiliere individuală și de grup cu diferite tipuri de clienți.
- ✓ înveți de la formatori cu experiență în consiliere individuală și de grup care pun accent pe înțelegerea corectă a noțiunilor, exemple practice și învățare prin experiență.
- ✓ devii partener ACTIVE LEARNING cu drept de francizare a programului LifeQ în școala/orașul tău.
- ✓ beneficiezi de suport susținut în propriul parcurs de dezvoltare profesională,
- ✓ ai acces la resurse de lucru și sesiuni de formare continuă.
- ✓ ai acces la programe personalizate de dezvoltare personală pe care le poți implementa ca parte a practicii tale.
- ✓ ai acces la sesiuni de supervizare profesională individuală sau de grup.

Obiectiv:

Dobândirea de cunoștințe, abilități, tehnici, instrumente, aptitudini, cultivarea atitudinii necesare practicării ocupației de Consilier pentru dezvoltare personală.

Beneficii:

- ✓ parcurgerea unui program complex, în interacțiune directă cu formatorii și cu un grup de studiu format din persoane interesate de dezvoltarea personală;
- ✓ obținerea tuturor celor șase competențe generale și specifice necesare practicării ocupației;
- ✓ obținerea unei certificări naționale și internaționale care îți oferă posibilitatea practicării ocupației de Consilier pentru dezvoltare personală în cadrul propriului cabinet, a propriei firme sau ca parte din echipa de Resurse Umane a unei companii sau instituții;
- ✓ dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini necesare pentru lucrul non-directiv cu clienții și pentru facilitarea sesiunilor de consiliere individuale și de grup;
- ✓ înțelegerea și utilizarea corectă a noțiunilor și limbajului de specialitate;
- ✓ îmbunătățirea relației cu tine și cu cei din jurul tău;
- ✓ explorarea, înțelegerea și rezolvarea unor situații problematice de viață.

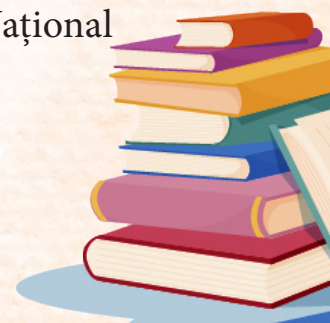
Tip curs: Specializare, finalizat cu:

- ✓ certificat de absolvire eliberat de Ministerul Muncii și Solidarității Sociale și de către Ministerul Educației care permite exercitarea profesiei pe teritoriul României,
- ✓ supliment Europass la certificatul profesional (opțional) care poate fi folosit ca document doveditor al educației/formării în cazul participării la proiecte cu finanțare europeană, sau în relația cu colaboratori externi,
- ✓ certificat/adeverință de participare eliberată de formator care poate fi folosit(ă) în relația cu angajatorii, ca dovadă a interesului pentru domeniul acesta de expertiză și propriul parcurs de dezvoltare personală.

Autorizare:

Ministerul Muncii și Solidarității Sociale – nr de ordine în Registrul Național al furnizorilor de formare profesională a adulților 40/7999/29.11.2023

Durata: 180 de ore, din care 60 ore reprezintă pregătire teoretică și 120 de ore sunt rezervate pregătirii practice



Locația: Atât cursul, cât și examenul se organizează doar cu prezență fizică, în București, Str Adrian nr 22 – 24, sector 5, în baza unui calendar care urmează să se definitiveze după constituirea primei grupe de cel puțin 10 participanți

Program: Octombrie 2024 – Iulie 2025. O sâmbătă și o duminică/lună, timp de 10 luni, orar 9.00 – 19.00 (include și pauze de prânz și de cafea)

Calendar orientativ: 05 și 06 oct, 02 și 03 nov, 07 și 08 dec, 11 și 12 ian, 08 și 09 feb, 15 și 16 mar, 05 și 06 apr, 10 și 11 mai, 14 și 15 iun, 05 și 06 iul.

Preț: Prețul total al programului de formare este de 3200 lei.

Acesta include: taxă de înscriere în valoare de 200 lei, activitatea de predare, activități practice, suportul de curs, fișe și materiale de lucru, coffee-break, examenul, certificatul de specializare, certificatul de participare.

Formator: **Corina Mihaela Tudose** – Psiholog clinician, Psihoterapeut de orientare psihodinamică, Consilier de dezvoltare personală

Data examenului: În săptămâna 14 – 18 iulie 2025.

Cui se adresează cursul?

Cursul se adresează absolvenților de studii superioare finalizate cu diploma de licență care își doresc să devină specialiști în lucrul, comunicarea și relaționarea cu oamenii.

Consilierul pentru dezvoltare personală lucrează cu persoane sănătoase din punct de vedere psihic, care au nevoie să exploreze sau să depășească diverse stări și situații cu care se confruntă în evoluția personală sau profesională, valorificând și dezvoltând resursele și potențialul propriu.

Sub aspect profesional, specialistul este un însoțitor imparțial, care își susține clienții în investigarea situațiilor problemă și facilitează explorarea soluțiilor potențiale în cadrul procesului de consiliere.



Competențe profesionale dobândite odată cu finalizarea cursului:

Parcurgerea programei cursului va asigura consolidarea competențelor personale în ceea ce privește:

- ✓ organizarea activității proprii, indiferent de modul de exercitare al acesteia;
- ✓ dezvoltarea propriei cariere;
- ✓ crearea spațiului de interacțiune cu persoanele consiliate;
- ✓ investigarea situațiilor problemă;
- ✓ explorarea soluțiilor potențiale ale situațiilor problemă;
- ✓ consilierea privind modalitățile de dezvoltare personală.



Ce vom studia?

Vom parcurge împreună patru module care vor aduce claritate asupra activității de consiliere:

1. Introducere în consilierea pentru dezvoltare personală
2. Aspecte fundamentale ale procesului de consiliere: cadru, relație, proces
3. Tehnici și intervenții de lucru în consilierea pentru dezvoltare personală
4. Derularea ședințelor de consiliere și dezvoltare personală



»» Obținerea certificatului de absolvire

Certificatul de absolvire se obține în urma finalizării cursului și a susținerii examenului de absolvire în fața unei comisii de evaluare special întrunite în acest scop.

Examenul constă în susținerea unui test grilă și a unui proiect pe care participanții îl pregătesc pornind de la temele aprofundate pe parcursul celor 180 de ore de pregătire teoretică și practică. Data estimată pentru examen 14 iulie 2025.

Posesorii certificatului de absolvire a cursului pot activa sub titulatura de Consilier pentru Dezvoltare Personală (cod COR 242324) în cabinetul propriu, în cadrul unei companii, sau în alte forme de organizare.



»» Ce ai de făcut?

- ✓ Trimiți un email la adresa corina.tudose@uniscan.ro în care îți exprimi intenția de a te înscrie la curs și ne furnizezi câteva informații pe care le consideri relevante despre tine și motivația de a urma acest program
- ✓ În baza facturii proforma pe care o vom emite plătești taxa de înscriere în valoare de **200 lei**
- ✓ Ne trimiți prin email dovada achitării taxei de înscriere însoțită de: copie CI, copie certificat de naștere, copie certificat de căsătorie (în cazul schimbării numelui), copie diplomă de licență
- ✓ După confirmarea înscrierii, rămâi în contact cu noi pentru a confirma constituirea grupei de studiu
- ✓ Confirmă participarea la grupa constituită prin semnarea și trimiterea prin email a cererii de școlarizare și examinare și a contractul de școlarizare pe care ți le vom pune la dispoziție



Restul taxei de participare în valoare de 3000 lei se achită în 10 rate a câte 300 de lei fiecare, scadente înainte de fiecare weekend de formare. Odată ce programul de formare este în desfășurare, nu se acceptă cereri de restituire a taxei de participare.

Taxa de înscriere în valoare de 200 lei se returnează:

- ✓ la cerere, doar în situația în care cursantul renunță la intenția de a participa la program, înainte de începerea efectivă a acestuia;
- ✓ nu se constituie o grupă de cursanți în termen de cel mult 60 zile de la data înscrierii.



**Alte ateliere
la cerere:**

LifeQ Students

Deschide urechea bine (3-6 ani)

Copii și marionete (7-10 ani)

La drum prin propriile povești (11-14 ani)

Teens Show (14-18 ani)

LifeQ Parents

Alfabetul emoțiilor

Parents (S)how

LifeQ Teachers

Teachers (S)how

LifeQ-Adults

Spațiu, limite, legături

Pentru mai multe informații vă rugăm
să accesați <https://activelearningcenter.ro>

**Vă așteptăm cu drag
alături de noi!**

Echipa Active Learning

Contact:

Active Learning Training Center/
Centrul de dezvoltare personală
și psihoterapie Didier Anzieu,
Strada Adrian 22-24, sector 5, București
(zona Marriott, 13 Septembrie)

Secretariat:

021/430.13.31

Doina Lepădatu 0733.300.902

<https://activelearningcenter.ro>

<https://supportpsi.ro>

<https://www.uniscan.ro>

Life(Q) matters! Mind2Live it!