

## UniBuc *PEER LEARNING* 2022

# MINDFULNESS ȘI EXPRESIVITATE EMOTIONALĂ ÎN RELAȚIA DIDACTICĂ - FACILITATOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR ONLINE

UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI

**DATA:**

21 septembrie - orele 15-17  
22 septembrie - orele 16-18  
23 septembrie - orele 10-13.30

**LIMBA DE PREDARE:**

română

**GRUP ȚINTĂ:**

Cadre didactice, doctoranzi.  
**Număr de participanți: 50**

**LINK ÎNSCRIERI**

[\(click pentru a accesa formularul\)](#)

**CONTACT:**

**Oana Mara Stan**  
[oanamara2000@yahoo.ca](mailto:oanamara2000@yahoo.ca)

**Iulian Bălțățescu**

[iulian.baltatescu@unibuc.ro](mailto:iulian.baltatescu@unibuc.ro)

**Formatori:** Oana Mara Stan

[Biografie link](#)

**Scurtă descriere (teme principale, metodologie de lucru):**

- Rolul tehnicilor de mindfulness în stimularea participării în cazul identităților și interacțiunilor digitale
- Relația student – profesor, între autoritate cordială și informalitate echilibrată
- Utilizarea strategiilor de coping și self-management comportamental prin implicarea în experiențe cu scop și sens
- Rezultatele unor studii privind tehnicile de vizualizare, evocare autobiografică și adâncirea atenției concentrate prin înguștrarea câmpului de focus: meditație dirijată și ancorare în aici și acum. Educarea capacității de identificare a distractorilor / factorilor perturbatori și izolare de impactul lor contra-productiv
- Blândețe și conduită non-discriminatorie – conștientizarea și anularea stereotipurilor și prejudecăților , etc

**Competențe vizate:**

Inteligență emoțională și reziliență socio-relațională (auto-conștientizare, reflexivitate, spontaneitate, autenticitate, empatie, asertivitate, influență).

**Platforma utilizată / condiții tehnice necesare pentru participare:** ZOOM