



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

ACREDITARE ERASMUS +
DOMENIUL: Educație Școlară
2025-1-RO01-KA121-SCH-000308421

CURS FORMARE

***"WELLBEING IN NATURE: OUTDOOR ACTIVITIES FOR MENTAL &
PHYSICAL HEALTH"***

FURNIZOR : Europass Teacher Academy Lisbon

Locul de desfășurare: Lisabona, Portugalia

PERIOADA: 27 APRILIE – 02 MAI 2026

BENEFICIARI :

Prof. limba română ANDREEA DIANA SAVU

Prof. limba engleză ANDRA AIDA VĂCARU

În perioada 27 aprilie-02 mai 2026 am participat la cursul de formare *Wellbeing in nature: Outdoor activities for Mental & Physical Health*, furnizat de către *Europass Teacher Academy*, care a avut loc în Lisabona, Portugalia.

Participarea la acest curs a reprezentat o experiență valoroasă atât din punct de vedere profesional, cât și personal. Activitățile desfășurate au demonstrat importanța naturii în menținerea sănătății mentale și fizice și au oferit instrumente practice care pot fi aplicate în activitatea educațională.

Experiența Erasmus+ contribuie la dezvoltarea unei educații moderne, incluzive și orientate spre starea de bine a elevilor și a profesorilor.

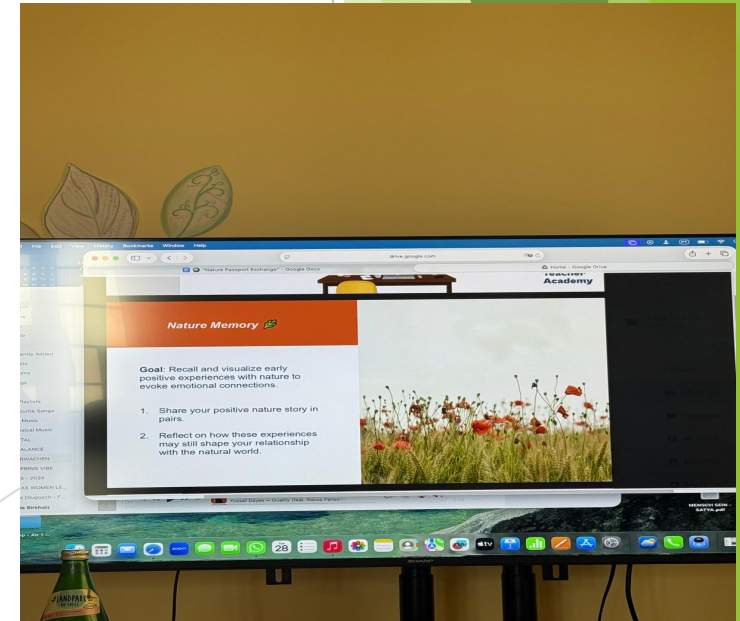
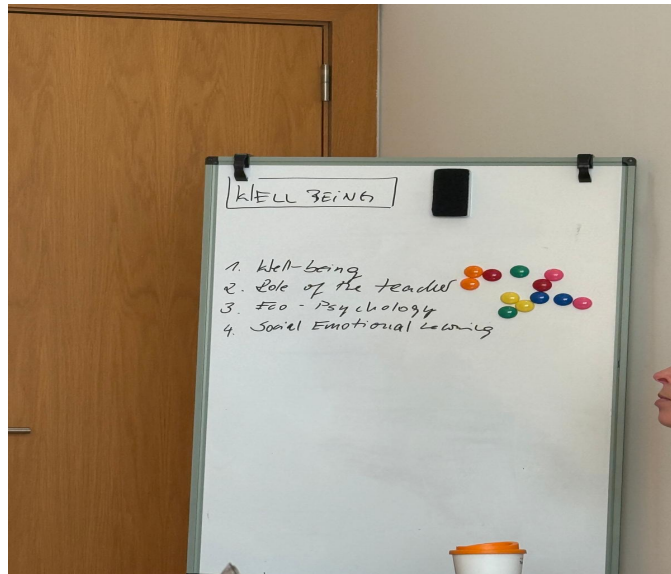


OBIECTIVE:

- Promovarea valorilor și oportunităților oferite de programul Erasmus+;
- Împărtășirea experienței de participare la curs;
- Prezentarea beneficiilor activităților *outdoor* asupra sănătății mentale și fizice;
- Încurajarea utilizării metodelor de învățare în natură;
- Motivarea colegilor și elevilor pentru implicarea în activități europene și educaționale.

Teme abordate în cadrul cursului

- ▶ 1. *Wellbeing* și sănătatea mentală;
- ▶ 2. Activități *outdoor* pentru sănătate;
- ▶ 3. Educație prin natură;
- ▶ 4. Beneficiile naturii asupra stării de bine.



Activități realizate în cadrul cursului

- Ateliere practice în aer liber;
- Exerciții de mindfulness și respirație;
- Activități sportive și recreative;
- Lucru în echipe internaționale;
- Schimb de bune practici între participanți;
- Activități de reflecție și dezvoltare personală.



ZIUA 1

Teme principale:

Introducere în curs și sănătatea mentală & fizică

- ▶ Prezentarea participanților și a obiectivelor programului;
- ▶ Rolul profesorului în promovarea stării de bine;
- ▶ Explorarea conceptelor de sănătate mentală și fizică;
- ▶ Schimb de experiențe și prezentări ale școlilor participante.



ZIUA 2

Teme principale: *Natură, sănătate și design biofilic*

- ▶ Impactul naturii asupra sănătății mentale și fizice;
- ▶ Introducere în designul biofilic în educație;
- ▶ Activități practice și colaborative inspirate din natură;
- ▶ „Scavenger Hunt” pentru dezvoltarea stării de bine și a conexiunii cu mediul.



Purple Flower

2 weeks ago



We all enjoyed doing this task. It was fun and competitive. We are much more concentrated on nature. We can do the same with our students.

👍 Like

ZIUA 3

Teme principale: *Creativitate și învățare socio-emoțională (SEL)*

- ▶ Activități creative inspirate de natură;
- ▶ Introducere în Social Emotional Learning (SEL);
- ▶ Discuții despre empatie, relaționare și gestionarea emoțiilor;
- ▶ Exerciții practice pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale.


"Nature Passport Exchange" - Google Docs

Teacher Academy

Nature Memory 🌿

Goal: Recall and visualize early positive experiences with nature to evoke emotional connections.

1. Share your positive nature story in pairs.
2. Reflect on how these experiences may still shape your relationship with the natural world.



ZIUA 4

Teme principale: *Inteligență emoțională și autocunoaștere*

- ▶ Dezvoltarea inteligenței emoționale în educație;
- ▶ Activități de explorare și exprimare a emoțiilor;
- ▶ Identificarea valorilor personale și a punctelor forte;
- ▶ Reflecție asupra credințelor și relațiilor interpersonale.



ZILELE 5,6

Teme principale: *Meditație, reflecție și evaluare finală*

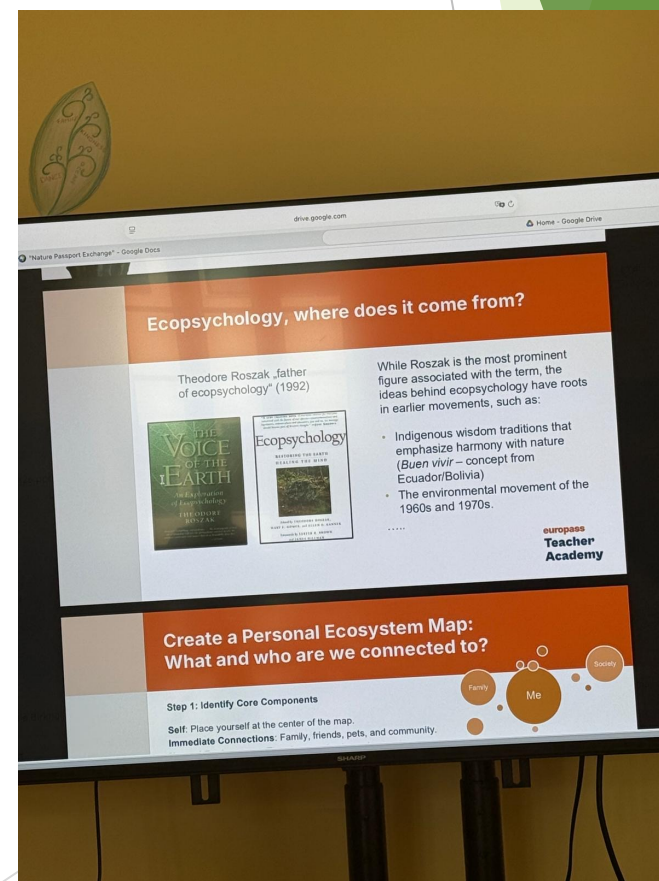
- ▶ Beneficiile meditației și mindfulness-ului;
- ▶ Exerciții de scriere meditativă și reflecție personală;
- ▶ Activitate outdoor: „Silent Walk” pentru conștientizare și relaxare;
- ▶ Evaluarea experienței de învățare și ceremonia de încheiere.



COMPETENȚE DEZVOLTATE

În urma participării la curs, au fost dezvoltate următoarele competențe:

- competențe de comunicare și colaborare;
- gestionarea stresului și a emoțiilor;
- creativitate și adaptabilitate;
- organizarea activităților *outdoor*;
- utilizarea metodelor nonformale în educație;
- competențe interculturale și lingvistice.



IMPACTUL ASUPRA ACTIVITĂȚII PROFESIONALE

Participarea la acest curs contribuie la:

- diversificarea metodelor de predare;
- crearea unui mediu educațional pozitiv;
- promovarea sănătății și a stării de bine în școală;
- dezvoltarea unor activități interactive în natură;
- consolidarea dimensiunii europene a instituției.



Home You Settings

Blue flower

800	21	1st
POINTS	SUBMISSIONS	PLACE

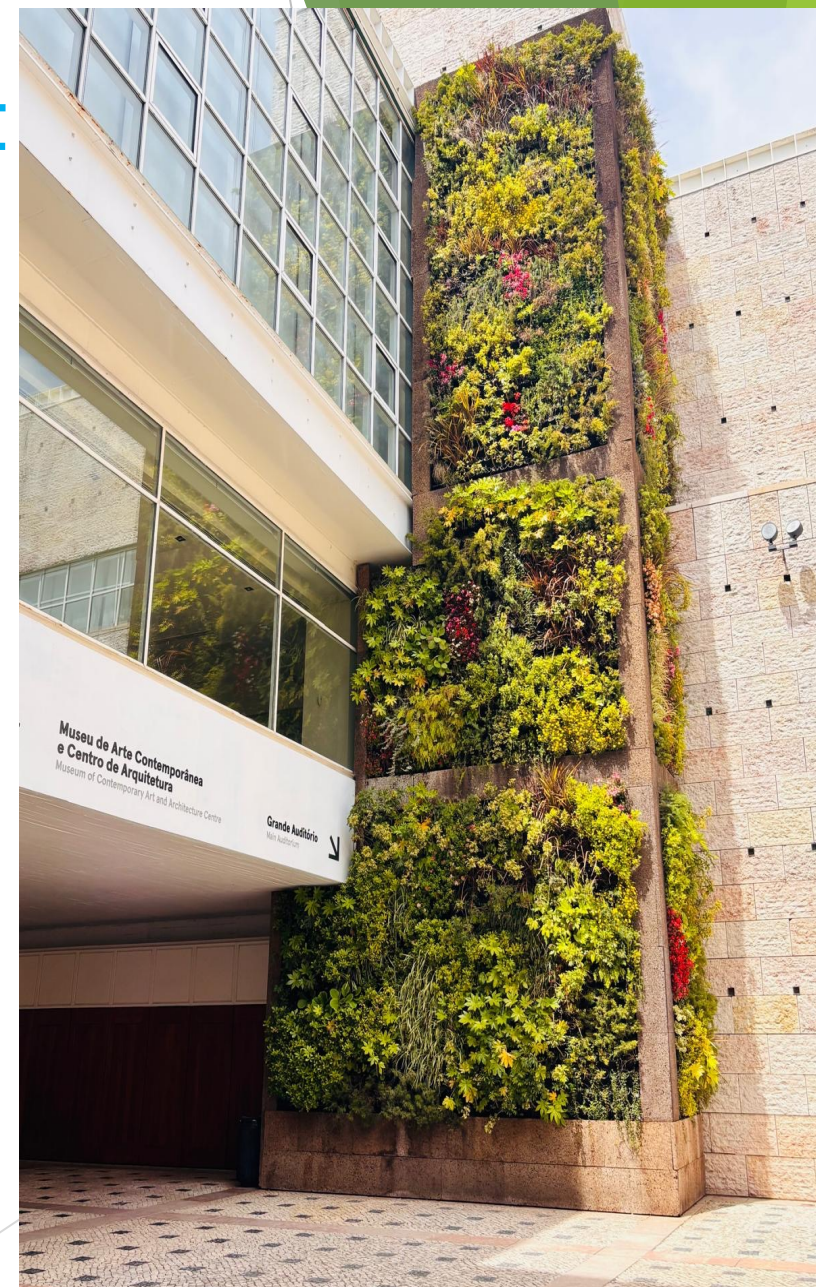
Blue flower
Find the Basílica 🕯️ · 50 PTS 1 minute ago

MODALITĂȚI DE VALORIFICARE ȘI DISEMINARE

Informațiile și competențele dobândite vor fi diseminate prin:

- prezentări în cadrul consiliilor profesionale;
- activități cu elevii;
- ateliere tematice;
- materiale informative și postări online;
- partajarea resurselor educaționale;
- organizarea de activități *outdoor* în școală.

Participarea la cursul Erasmus+ a oferit experiențe valoroase și metode practice care contribuie la sănătatea fizică și mentală, precum și la dezvoltarea unei educații moderne și interactive.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Acest material a fost realizat pe baza cunoștințelor dobândite în urma participării la cursul de formare cu tema "Wellbeing in nature: Outdoor activities for Mental & Physical Health", desfășurat în perioada 27 aprilie - 2 mai 2026 la Lisabona, Portugalia, curs organizat de Europass Teacher Academy Lisbon și finanțat de Comisia Europeană prin programul Erasmus+.

Acest material reflectă doar opinia autorilor și nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a AN sau a Comisiei Europene.