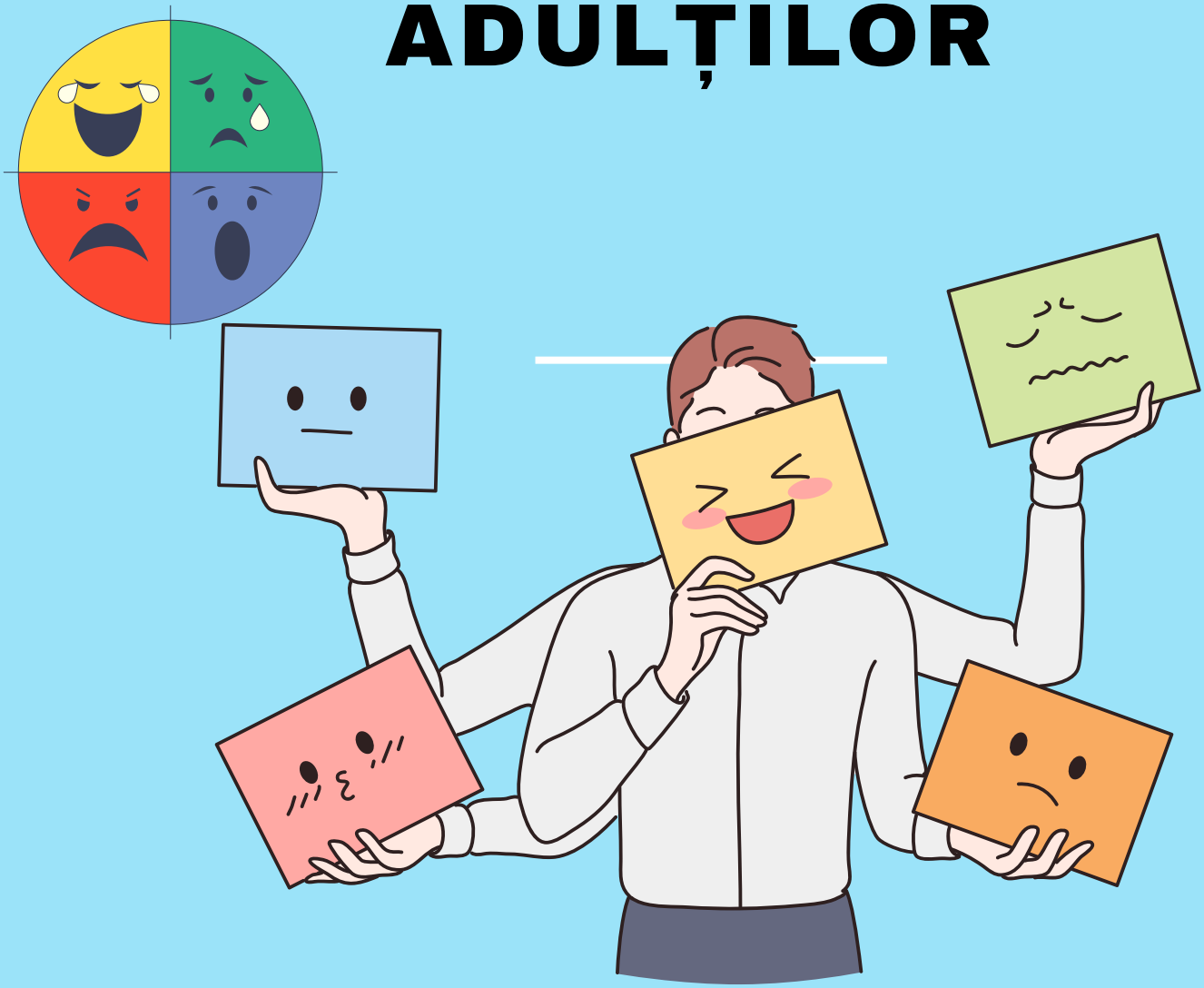
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MAI, 2025

GHID DIDACTIC PENTRU EDUCAȚIA ADULȚILOR



ISSN 2972 – 0281 ISSN-L 2972 – 0281
NO.4
COSTEȘTI, 2025



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GHID DIDACTIC PENTRU EDUCAȚIA ADULȚILOR













TEACHING GUIDE FOR ADULT EDUCATION

ISSN 2972 – 0281 ISSN-L 2972 – 0281

No.4
Costești, 2025

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union





ERASMUS+ PROJECT

PROJECT FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, in any form or any means, without permission in writing from the authors.

„The European Commission is not responsible for any uploaded or submitted content. The content reflects the views only of the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Material made within the Erasmus project
2024-1-RO01-KA121-ADU-000203714

Coordonator

Formator, Drăguț Violeta- ICAR Costești, Romania

Colaboratori:
Formator, Vișan Ștefania Elena-ICAR Costești

Formator, Stoenescu Lăcrămioara ICAR Costești

Formator, Popescu Ion- ICAR Costești

Formator, Ciobanu Ică- ICAR Costești

Formator, Ion Soare Alexandra- ICAR Costești

Formator, Oprea Alexandra Florentina- ICAR Costești

Formator, Drăguț Violeta- ICAR Costești

Colaboratori: Ciobanu Elena Carmen, Miu Corina Elena, Zaharia Alexandru Ionuț, Stan Alexandru Marian, Guzu Victor, Tudor Alexandru Marian, Pintilei Sorin, Pîrvu Alexandru Robert, Savu Denis Cătălin, Pișcuroaia Georgiana Monica, Pintilei Constantin, Pârvu Andrei Robert, Pană Ionuț Remus, Oprică Marian Alexandru, Olteanu Aurelian Andrei, Chiriță Francesca Maria, Bîrleanu Costel Mihai, Antonescu Aurelian Andrei, Anca Marius Costin.

Editor
Mrs. Drăguț Violeta, ICAR Costești, Romania

Corector
Mrs. Drăguț Violeta, ICAR Costești, Romania

Translator
Mrs. Ghitulescu Daniela, ICAR Costești, Romania

Design și grafică
Mrs. Popescu Ramona Ionela, ICAR Costești, Romania

Coperta
Mrs. Telescu Violeta, ICAR Costești, Romania

Cuprins

Introduction **8**

Inteligența emoțională – fundament al dezvoltării personale și profesionale în educația adulților **9**

Formator ICAR, Drăguț Violeta 9

Abordarea problemelor multiculturale și a claselor cu abilități mixte **10**

Strategii pentru clase cu abilități mixte **10**

Formator ICAR, Vișan Ștefania Elena 10

Metoda *Buburuza* **13**

Formator ICAR, Stoenescu Lăcrămioara 13

Cultivarea creativității și imaginației în educația adulților – experiență Erasmus+ **14**

Formator ICAR, Vasilescu Sofia 14

Cultivarea creativității și imaginației în rândul cursanților **16**

Formator ICAR, Ionică Mihaela Delia 16

Mitologia greaca - o cale de a ne descoperi sinele. **18**

Formator ICAR, Ion-Soare Alexandra 18

Dezvoltarea inteligenței emoționale în educația adulților – experiență de job shadowing Erasmus+ **20**

Formator ICAR, Oprea Alexandra Florentina 20

Educația emoțională și voluntariatul ca resursă didactică în formarea adulților **21**

Studiu de caz: Mobilitate Erasmus+ **21**

Formator ICAR, **Popescu Ion** 21

ONG Beniamin – voluntariat și educație emoțională în context Erasmus+ **24**

Formator ICAR, Ciobanu Ică 24

Arta și spiritualitatea ca resurse pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în educația adulților **26**

Formator ICAR, Vornicu Aurora Mihaela 26

Activitatea la Meteora și dezvoltarea inteligenței emoționale în educația adulților **28**

Formator ICAR, Drăguț Violeta 28

***Immersion Method* și aplicații didactice** **30**

Formator ICAR, Drăguț Violeta 30

Gândirea divergentă și convergentă – punți către dezvoltarea inteligenței emoționale **33**

Formator ICAR, Drăguț Violeta 33

Rolul dramatizării în educație și dezvoltarea inteligenței emoționale **35**

Formator ICAR, Drăguț Violeta 35

Descoperirea mitologiei grecești și a legăturilor emoționale **37**

Savu Denis Cătălin 37

Experiența antreprenorială din piața locală **37**

Pișcuroaia Georgiana Monica 37

Meteora – lecția liniștii și a echilibrului interior 37
Pintilei Constantin 37
Pictura– o călătorie spre sine 38
Pârvu Andrei Robert 38
Solidaritatea prin voluntariat la ONG Beniamin 39
Pană Ionuț Remus 39
Voluntariat și natură – lecția florilor 39
Oprică Marian Alexandru 39
Înțelegerea comunității prin donații și solidaritate 40
Olteanu Aurelian Andrei 40
Atelierul de cunoaștere a personalității 41
Chiriță Francesca Maria 41
Lecția emoțiilor prin artă și introspecție 41
Bîrleanu Costel Mihai 41
Descoperirea tradițiilor prin piața locală 42
Antonescu Aurelian Andrei 42
Legături umane și empatie prin mitologie 42
Anca Marius Costin 42
Echilibrul emoțional prin artă și creație 43
Ciobanu Elena Carmen 43
..... 44
..... 44
Bijuterii și echilibru interior 44
Miu Corina Elena 44
Lecția solidarității din bibliotecă 45
Zaharia Alexandru Ionuț 45
Broderia – artă, socializare și liniște 45
Stan Alexandru Marian 45
Cosmetica mâinii – un exercițiu de relaxare și oportunitate 47
Guzu Victor 47
Creativitate și introspecție prin tablouri din plastilină 47
Tudor Alexandru Marian 47
Aplicație practică pentru gândire critică 48
Pintilei Sorin 48
Armonie prin carte și echilibru emoțional 48
Pîrvu Alexandru Robert 48
Emotional Intelligence – a foundation of personal and professional development in adult education 50
Trainer ICAR, Drăguț Violeta 50

Approaching multicultural issues and mixed-ability classes Strategies for mixed-ability classes .. 50

Trainer ICAR, Vișan Ștefania Elena 50

The Ladybird Method 52

Trainer ICAR, Stoenescu Lăcrămioara.....52

Cultivating creativity and imagination in adult education – an Erasmus+ experience 53

Trainer ICAR, Vasilescu Sofia 53

Cultivating creativity and imagination among learners 53

Trainer ICAR, Ionică Mihaela Delia 53

Greek mythology – a path to discovering ourselves 54

Trainer ICAR, Ion-Soare Alexandra.....54

Developing Emotional Intelligence in Adult Education – Erasmus+ Job Shadowing Experience . 55

Trainer ICAR, Oprea Alexandra Florentina 55

Emotional education and volunteering as a teaching resource in adult education Case study: Erasmus+ Mobility 56

Trainer ICAR, Popescu Ion 56

NGO Beniamin – Volunteering and emotional education in an Erasmus+ context 57

Trainer ICAR, Ciobanu Ică.....57

Art and Spirituality as Resources for Developing Emotional Intelligence in Adult Education 58

Trainer ICAR, Vornicu Aurora Mihaela 58

The Activity at Meteora and the Development of Emotional Intelligence in Adult Education..... 59

Trainer ICAR, Drăguț Violeta 59

Immersion Method and Didactic Applications 60

Trainer ICAR, Drăguț Violeta 60

Divergent and Convergent Thinking – Bridges to the Development of Emotional Intelligence 62

Trainer ICAR, Drăguț Violeta 62

The Role of Drama in Education and the Development of Emotional Intelligence..... 63

Trainer ICAR, Drăguț Violeta 63

Discovering Greek Mythology and Emotional Connections..... 64

Savu Denis Cătălin 64

Entrepreneurial Experience in the Local Market 64

Pișcuroaia Georgiana Monica.....64

Meteora – The Lesson of Silence and Inner Balance..... 65

Pintilei Constantin 65

Painting – A Journey Within 65

Pârvu Andrei Robert 65

Solidarity through Volunteering at ONG Beniamin 65

Pană Ionuț Remus 65

Volunteering and Nature – The Lesson of Flowers 66

Oprică Marian Alexandru 66

Understanding Community through Donations and Solidarity 66
Olteanu Aurelian Andrei 66
Personality Discovery Workshop 66
Chiriță Francesca Maria 66
The Lesson of Emotions through Art and Introspection 67
Bîrleanu Costel Mihai 67
Discovering Traditions through the Local Market 67
Antonescu Aurelian Andrei 67
Human Connections and Empathy through Mythology 67
Anca Marius Costin 67
Emotional Balance through Art and Creation 68
Ciobanu Elena Carmen 68
Jewelry and Inner Balance 68
Miu Corina Elena 68
The Lesson of Solidarity in the Library 68
Zaharia Alexandru Ionuț 68
Embroidery – Art, Socialization and Peace 69
Stan Alexandru Marian 69
Hand Care – Relaxation and Opportunity 69
Guzu Victor 69
Creativity and Introspection through Plasticine Paintings 69
Tudor Alexandru Marian 69
A Practical Application for Critical Thinking 69
Pintilei Sorin 69
Harmony through Books and Emotional Balance 70
Pîrvu Alexandru Robert 70
Fotografie: SIMPATIE ȘI EMPATIE 71

Introduction

***Ghidul didactic pentru educația adulților*, Ghidul didactic pentru educația adulților, Nr. 4/2025**, este realizat în cadrul celui de-al patrulea an de acreditare Erasmus al instituției noastre și reprezintă rezultatul proiectului nr. **2024-1-RO01-KA121-ADU-000203714**, finanțat de **Comisia Europeană**.
Acest volum reflectă experiențele și rezultatele formatorilor noștri care au participat la mobilități de formare în Europa, construite în jurul dezvoltării competențelor de **inteligență emoțională** și **competențe digitale**. Activitățile de formare, schimbul de bune practici și mobilitățile de grup au consolidat principiul *„Învață și dă mai departe!”*, prin care dorim să sprijinim formatorii, profesorii și părinții în activitatea lor educativă.
Societatea actuală este într-o continuă transformare, iar adulții au nevoie de formare continuă pentru a rămâne activi, adaptați și conectați la noile generații și tehnologii. Europa are nevoie de cetățeni educați, implicați și responsabili, care știu să gândească, să simtă și să acționeze creativ, fiind astfel un sprijin solid pentru generațiile tinere care vor prelua responsabilitățile viitorului.
Proiectul răspunde unei nevoi reale a comunității noastre: implicarea insuficientă a adulților atât pe piața muncii, cât și în educația copiilor lor, în contextul familial. Prin acest ghid dorim să oferim resurse și metode didactice, atât formale cât și nonformale, care să transforme procesul educațional într-o experiență constructivă, plăcută și empatică.
Mulțumim furnizorilor de formare și participanților pentru implicare și colaborare. Sperăm ca acest ghid să devină o resursă practică și adaptabilă pentru formatori, profesori, elevi și părinți, putând fi folosit în consiliere, orientare, discipline școlare, activități extrașcolare și în contexte de învățare informală.

The Didactic Guide for Adult Education, No. 4/2025, was created in the fourth year of our Erasmus accreditation and is the result of project no. 2024-1-RO01-KA121-ADU-000203714, funded by the European Commission.
This volume reflects the experiences and outcomes of our trainers who participated in training mobilities across Europe, focused on developing emotional intelligence and digital competences. The training activities, job-shadowing experiences and group mobilities have reinforced the principle “Learn and pass on!”, through which we aim to support trainers, teachers, and parents in their educational work.
In today’s constantly changing society, adults need continuous learning to remain active, adaptable, and connected to new generations and technologies. Europe needs educated, engaged, and responsible citizens who know, feel, and think creatively, serving as a solid foundation for the younger generations who will take on the responsibilities of the future.
This project addresses a real need identified in our community: the insufficient involvement of adults both in the labor market and in the education of their children within the family environment. Through this guide, we wish to provide resources and teaching methods, both formal and non-formal, that transform education into a constructive, enjoyable, and empathetic experience.
We thank our training providers and participants for their commitment and collaboration. We hope this guide will become a practical and adaptable resource for trainers, teachers, students, and parents, useful in counseling and orientation courses, school subjects, extracurricular activities, as well as in informal learning contexts.

Coordonator proiect: Drăguț Violeta

ISSN 2972 – 0281 ISSN-L 2972 – 0281

Inteligența emoțională – fundament al dezvoltării personale și profesionale în educația adulților

Formator ICAR, Drăguț Violeta

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a răspunde adecvat emoțiilor celorlalți. În contextul educației adulților, dezvoltarea acestei competențe devine esențială, întrucât procesul de învățare nu se reduce doar la acumularea de informații, ci include și dimensiunea relațională, colaborativă și motivațională.

Beneficiile inteligenței emoționale

Studiile arată că persoanele cu un nivel ridicat de inteligență emoțională obțin performanțe superioare atât în plan personal, cât și profesional. Beneficiile identificate sunt multiple:



- **Creșterea abilităților de leadership** – adulții cu o bună gestionare a emoțiilor pot conduce grupuri, pot inspira și pot motiva, contribuind la un climat educațional pozitiv.
- **Îmbunătățirea performanței echipei** – colaborarea eficientă este facilitată de empatie și de capacitatea de a asculta activ.
- **Luarea deciziilor în cunoștință de cauză** – stăpânirea emoțiilor permite evaluarea realistă a situațiilor și evitarea deciziilor impulsive.
- **Stare de bine personală** – un adult echilibrat emoțional se bucură de sănătate psihică mai bună și de o atitudine optimistă.
- **Reducerea stresului ocupațional** – autocontrolul emoțional scade tensiunile și sprijină reziliența.
- **Loialitate și stabilitate** – mediile educaționale și profesionale bazate pe respect și empatie reduc fluctuația participanților și a angajaților.

Aplicabilitate în educația adulților. În activitățile educaționale, inteligența emoțională poate fi cultivată prin metode participative, colaborative și reflexive. Atelierele de grup, studiile de caz, jocurile de rol sau activitățile de voluntariat dezvoltă empatia, comunicarea și autocunoașterea. Astfel, adulții își consolidează nu doar cunoștințele, ci și abilitățile de viață.



De exemplu, lucrul în echipă pe proiecte educaționale solicită o bună gestionare a emoțiilor individuale, înțelegerea diversității și găsirea unor soluții comune. Totodată, reflecția asupra propriilor experiențe, într-un cadru de învățare deschis și sigur, îi ajută pe cursanți să își dezvolte reziliența și să transfere aceste competențe în viața de zi cu zi.

Educația adulților trebuie să depășească paradigma tradițională a acumulării de informații și să integreze în mod constant dimensiunea emoțională. Inteligența emoțională, prin beneficiile sale demonstrate – de la leadership și performanță, până la bunăstare personală și reducerea stresului – este un pilon esențial în formarea unui adult adaptabil, echilibrat și capabil să facă față provocărilor societății contemporane.



Abordarea problemelor multiculturale și a claselor cu abilități mixte

Strategii pentru clase cu abilități mixte

Formator ICAR, Vișan Ștefania Elena

Participarea la cursul „Approaching Multicultural Issues and Mixed Ability Classes”, a reprezentat pentru mine o oportunitate de a descoperi noi strategii de predare adaptate claselor eterogene, cu elevi provenind din medii culturale diferite și cu niveluri variate de abilități.În cadrul acestui program de formare, am aprofundat metode concrete, tehnici inovatoare și teorii educaționale aplicabile în activitatea zilnică de la clasă.



Un prim pas important în acest demers a fost înțelegerea profundă a diversității și a particularităților fiecărui copil. Am explorat tehnici de analiză a diversității prin activități practice interactive:

Activitățile „Almost All About Me – The Box” și „Ladybird – Getting to Know Each Other” au urmărit să dezvolte relațiile între elevi și să creeze un climat pozitiv în clasă:

• Aproape totul despre mine-„Cutia”

Scopul acestei activități a fost crearea unui mediu deschis și incluziv prin împărtășirea aspectelor personale.

• Să ne cunoaștem unii pe alții -„ Buburuza”

Activitatea a consolidat relațiile și a contribuit la dezvoltarea empatiei în grup.

Am analizat, de asemenea, contextul incluziunii în educație, înțelegând cum diferitele politici și modele educaționale promovează integrarea tuturor copiilor. Discuțiile despre clasele cu abilități mixte din fiecare țară au fost o excelentă ocazie de schimb de bune practici internaționale.

Fundamente teoretice și instrumente de lucru

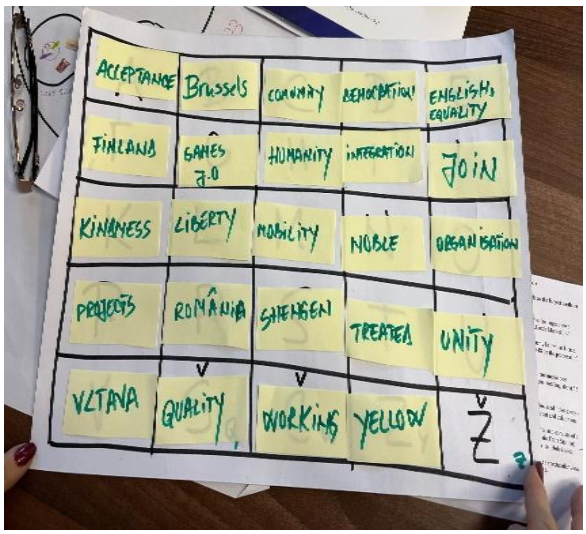
În predarea pentru clasele cu abilități mixte, este esențial să folosim o varietate de stiluri de învățare(VAK): vizual, auditiv și kinestezic.

- Visual (Vizual) – imagini, grafice, diagrame;
- Auditiv – explicații orale, muzică, dezbateri;
- Kinestezic – activități practice, mișcare.



Acestea au fost prezentate prin diagrame sugestive, care ne-au ajutat să înțelegem cum putem adapta activitățile pentru a răspunde tuturor tipurilor de învățare.

De asemenea, teoria inteligențelor multiple a lui Gardner și Taxonomia lui Bloom au fost prezentate ca instrumente-cheie în planificarea lecțiilor diferențiate.

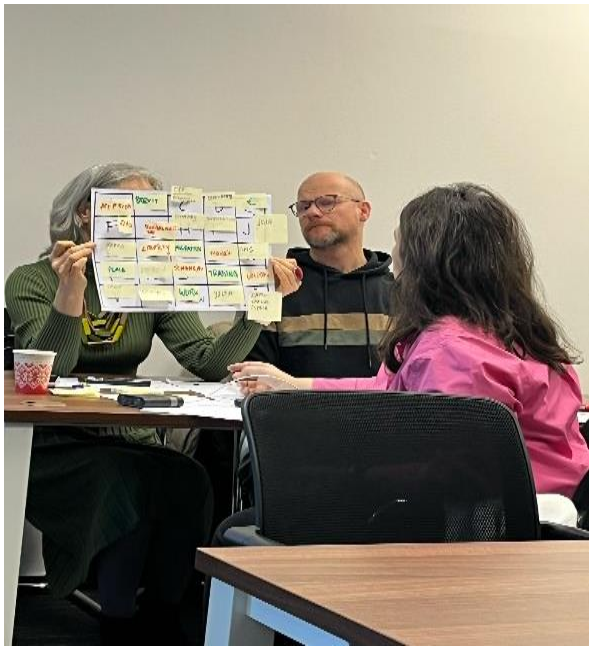




Inteligențele multiple ne ajută să abordăm fiecare elev prin punctele sale forte, fie ele muzicale, logico-matematice, interpersonale sau kinestezice.

Taxonomia lui Bloom ne ghidează să construim activități care evoluează de la memorare la creație, sprijinind progresul fiecărui copil.

Astfel, am învățat că adaptarea predării presupune nu doar diversificarea materialelor, ci și stimularea





gândirii critice și creative.

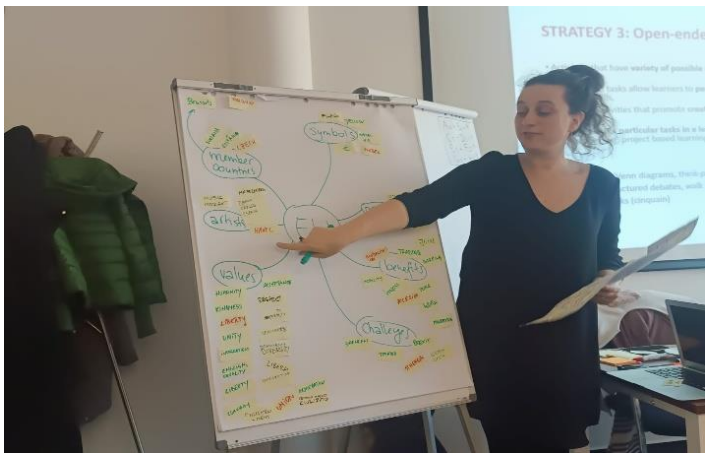
Exemple de activități aplicate

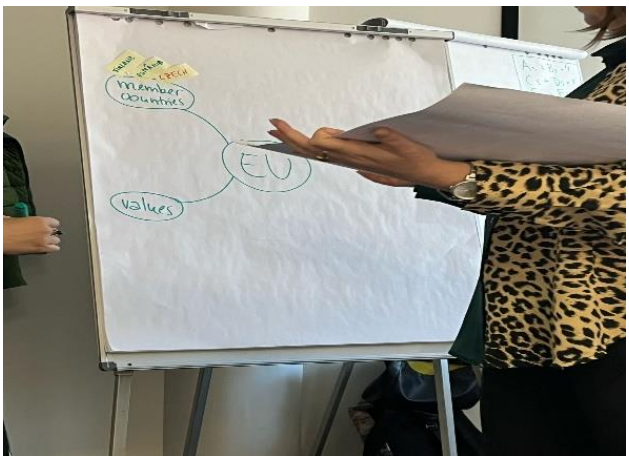
O activitate practică valoroasă a fost **„Cutia Alfabetului”,** o metodă interactivă care combină brainstorming-ul creativ cu organizarea ideilor:

Cutia Alfabetului – Brainstorming organizat

Prin această metodă:

- Cursanții au lucrat cu o diagramă alfabetică, completând câmpurile cu termeni-cheie legați de tema propusă;
- A urmat prezentarea ideilor, clarificarea lor prin întrebări și completarea conceptelor lipsă;
- Activitatea s-a încheiat prin realizarea unei hărți mentale comune, oferind o imagine de ansamblu a ideilor colective.





Această tehnică a demonstrat cât de important este să oferim elevilor șanse egale de exprimare și implicare, indiferent de nivelul lor de competență.

Experiența acestui curs m-a ajutat să înțeleg mai bine că succesul într-o clasă eterogenă se bazează pe flexibilitate, creativitate și empatie. Aplicarea unor strategii diferențiate și utilizarea unor metode inovatoare precum „Cutia Alfabetului” contribuie semnificativ la dezvoltarea unui climat educațional pozitiv și incluziv.

Adaptarea constantă la nevoile elevilor nu este doar o necesitate, ci și o oportunitate de creștere profesională și personală.



Metoda *Buburuza*

Formator ICAR, Stoenescu Lăcrămioara

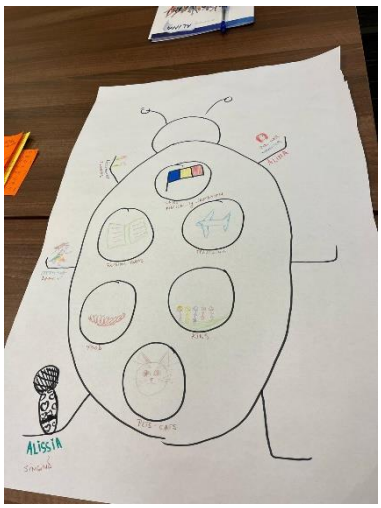
În cadrul Proiectului Nr. 2024-1-RO01-KA121-ADU-0004203714, proiect de acreditare Erasmus Plus, Asociația pentru ONG ICAR – Costești a trimis pentru cursuri două persoane, una dintre acestea fiind eu, Stoenescu Lăcrămioara. Organizația gazdă a fost ITIC International Training Center, Španielova, Praga, Republica Cehă.



Cursul s-a intitulat: Approaching Multicultural Issues and Mixed Ability Classes, perioada 16 – 21.02.2025. În fiecare zi programul s-a desfășurat în intervalul 9:00 – 14:15. S-au desfășurat foarte multe activități ce pot fi folosite la clasă, printre care și metode de predare.

Una dintre metode este „METODA BUBURUZĂ”.

Doamna profesor a anunțat numele metodei, după care a urmat organizarea clasei. Am tras fiecare câte un număr din bilețelele pregătite de doamna profesoară, iar în funcție de număr ne-am organizat în grupe a câte patru cursanți. Ne-a fost prezentat un desen cu o buburuză cu șase pete și patru picioare. Ni s-a explicat ce avem de făcut, după care am primit o coală A3. Pe această coală am desenat buburuza cu cele șase pete și șase picioare.





Pe fiecare pată trebuia să scriem un lucru, un obiect, o ființă, care ne este comun tuturor celor din grupa noastră. După consultări între noi, am ales steagul țării noastre, fiind toți români, l-am desenat pe o bulă, apoi am căutat puncte comune. Am constatat următoarele: ne place tuturor să citim – am desenat o carte; ne place să călătorim – am desenat un avion; suntem gurmanzi – am desenat sarmale; ne plac copiii, lucrăm cu ei – am desenat copii; ne plac animalele – am desenat un cap de pisică.

Pe lăbuțe, fiecare din grupul nostru a desenat ceva ce îl reprezintă, fără însă a scrie numele persoanei:

Lăcrămioarei îi place să îngrijească florile – a desenat flori;

Ștefaniei îi place dansul – a desenat un copil care dansează;

Alesiei îi place să cânte – a desenat un microfon;

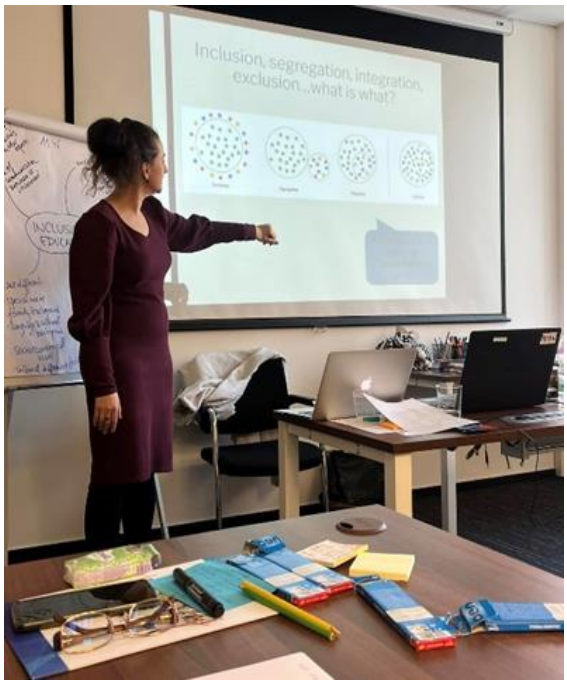
Alinei îi place să aranjeze părul – a desenat un cap cu mult păr ce așteaptă să fie aranjat.

Nu am scris numele niciunei persoane pe lăbuțe.

Etapa următoare a constat în schimbarea colilor cu desene cu o altă grupă de lângă noi, iar fiecare grupă trebuia să recunoască persoanele reprezentate de desenele de pe lăbuțe. După consultări asidue în fiecare grupă, fiecare echipă a recunoscut cu succes personajele reprezentate de desene.



ISSN 2972 – 0281 ISSN-L 2972 – 0281





Alături aveți desenul cu buburuza noastră și desenul cu buburuza grupei cu care am făcut schimbul. Metoda face apel la intuiție, empatie, cunoaștere reciprocă și deschidere spre inedit. Este recomandată elevilor din ciclul primar și gimnazial.

Cultivarea creativității și imaginației în educația adulților – experiență Erasmus+

Formator ICAR, Vasilescu Sofia

Am avut privilegiul de a participa, între **04 și 08 noiembrie 2024**, la un curs de formare Erasmus+ organizat de **ARAXA EDU, Istanbul, Turcia**, intitulat *The Art of Teaching – Cultivating Creativity and Imagination in Students*. Experiența aceasta a fost pentru mine mai mult decât o mobilitate profesională; a fost o călătorie de descoperire personală și un exercițiu de reinventare a rolului pe care îl am ca formator în educația adulților.

De la început am simțit că tema cursului răspunde unei nevoi reale din activitatea mea. În educația adulților, întâlnim persoane cu parcursuri diferite de viață, cu experiențe bogate, dar și cu dificultăți de adaptare la schimbările rapide din societate. Învățarea nu mai poate fi redusă doar la transmiterea de informații, ci trebuie să devină o experiență care inspiră, motivează și transformă. Tocmai de aceea, creativitatea și imaginația nu sunt doar instrumente suplimentare, ci fundamente pe care putem construi procese educative vii, flexibile și relevante.



La Istanbul am descoperit metode prin care poveștile, arta, dramatizarea sau tehnologia pot deveni punți

către cunoaștere. Am exersat tehnici de brainstorming și am



învățat cum pot folosi resurse simple pentru a stimula gândirea critică și curajul cursanților de a găsi soluții noi. M-am regăsit în activitățile de grup care ne-au învățat să vedem dincolo de limitele impuse de obișnuință și să creăm contexte educaționale în care fiecare participant să se simtă valorizat.



Un alt aspect care m-a marcat a fost integrarea inteligenței emoționale în procesul educațional. Am înțeles că un formator nu are doar rolul de a transmite cunoștințe, ci și de a crea un mediu de siguranță și încredere, unde emoțiile sunt recunoscute și valorificate. Am descoperit cât de important este să îmi gestionez propriile emoții pentru a putea ghida adulții în procesul lor de învățare și pentru a construi un climat de empatie și respect reciproc.



Ceea ce am învățat la Istanbul nu rămâne doar o amintire frumoasă, ci devine un instrument de lucru pentru viitor. Voi aduce în educația adulților din comunitatea mea metodele creative exersate, voi integra tehnologia ca sprijin al imaginației și voi pune accent pe învățarea prin colaborare. Mai mult, experiența interculturală mi-a arătat că diversitatea este o resursă și că fiecare întâlnire cu un alt educator sau cu un alt cursant este o șansă de a descoperi perspective noi.

Această mobilitate Erasmus+ a fost pentru mine o lecție de curaj și de autenticitate. M-a învățat că educația adulților poate fi o călătorie de redescoperire a sinelui, o invitație la a trăi mai conștient și mai creativ. Îmi doresc ca tot ceea ce am învățat să devină inspirație pentru colegii mei și pentru adulții cu care lucrez, pentru ca fiecare să poată descoperi, prin educație, resursele nebănuite ale propriei imaginații și puterea transformatoare a învățării continue.

Cultivarea creativității și imaginației în rândul cursanților

Formator ICAR, Ionică Mihaela Delia

Dintre factorii care contribuie la formarea personalității umane, cultivarea creativității și a imaginației ocupă un loc esențial și aduce beneficii majore procesului educativ. Un rol important în dezvoltarea mea profesională ca și cadru didactic l-a avut cursul organizat de Asociația pentru Implicarea Comunității în Acțiuni Realizabile (AICAR) Costești, în parteneriat cu ARAXA EDU din Istanbul, Turcia, desfășurat în perioada 04 – 08.11.2024.



Mobilitatea a avut ca obiective principale integrarea creativității și imaginației în educația adulților, dezvoltarea inteligenței emoționale și a empatiei în procesul educațional, precum și îmbunătățirea abilităților de comunicare, cooperare și gândire critică. În cadrul atelierelor interactive, participanții au fost provocați să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să comunice mai eficient, să dezvolte empatia și să ia decizii raționale pe baza unor situații de viață reale. Activitățile de grup au inclus exerciții practice, analize de caz și aplicarea unor tehnici de rezolvare a problemelor.



Pe tot parcursul cursului au fost organizate sesiuni de training și exerciții colaborative, centrate pe noile abordări în învățarea adulților. Astfel, am dobândit competențe valoroase precum: integrarea activităților și proiectelor creative în curriculum,

utilizarea unor strategii și tehnici moderne de predare care să stimuleze imaginația cursanților, consolidarea încrederii în facilitarea experiențelor de învățare centrate pe elev, dar și explorarea unor modalități de evaluare a creativității. De asemenea, am înțeles mai bine rolul diversității culturale și al diferențelor individuale în stimularea creativității, precum și necesitatea adaptării metodelor de predare la nevoile și stilurile variate de învățare.

Un alt aspect important l-a constituit învățarea modului de colaborare eficientă cu alți profesori, părinți și membri ai comunității pentru promovarea creativității și imaginației în educație. Mobilitatea a reprezentat



nu doar o oportunitate de formare profesională, ci și o experiență interculturală valoroasă, desfășurată într-un mediu diferit și alături de cadre didactice din alte orașe.

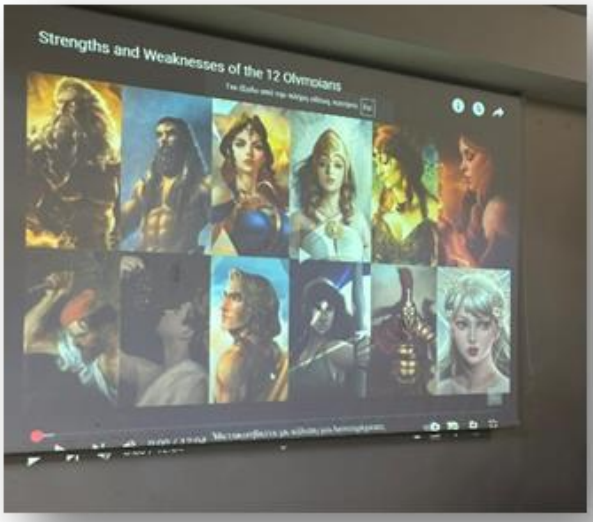
Această experiență a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și profesionale, contribuind la creșterea încrederii în sine, la dezvoltarea abilităților de viață și la stimularea participării active la procesul de învățare prin intermediul creativității și imaginației.



Mitologia greaca - o cale de a ne descoperi sinele.

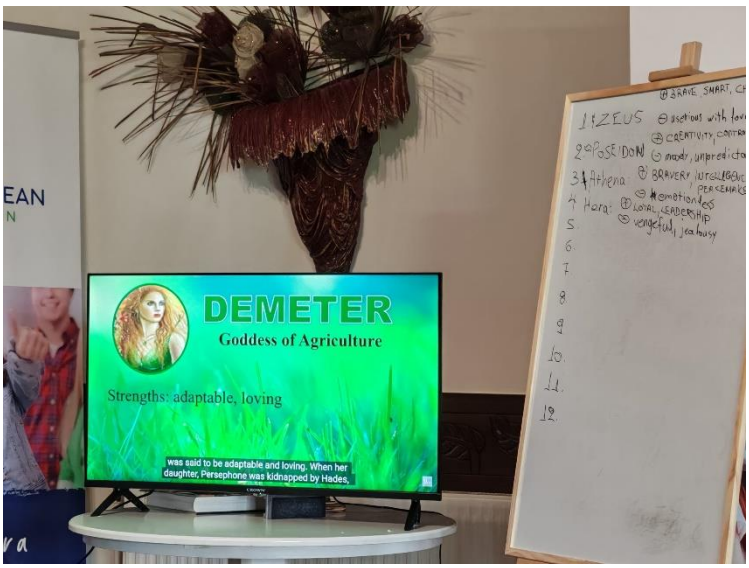
Formator ICAR, Ion-Soare Alexandra

Conform DEX, un mit este „o povestire fabuloasă cu caracter sacru care cuprinde credințele unui popor despre originea Universului și a fenomenelor naturii, despre zei și eroi legendari etc.” Mitologia reprezintă, deci, totalitatea miturilor create de un popor, iar dintre toate mitologiile din lume, mitologia greacă este una dintre cele mai bogate și fascinante forme de expresie culturală ale omenirii. Cu o galerie vastă de zei, eroi, creaturi mitice și povești pline de simbolism, mitologia Greciei Antice nu este doar o colecție de legende, ci și o sursă profundă de înțelepciune spirituală și introspecție.

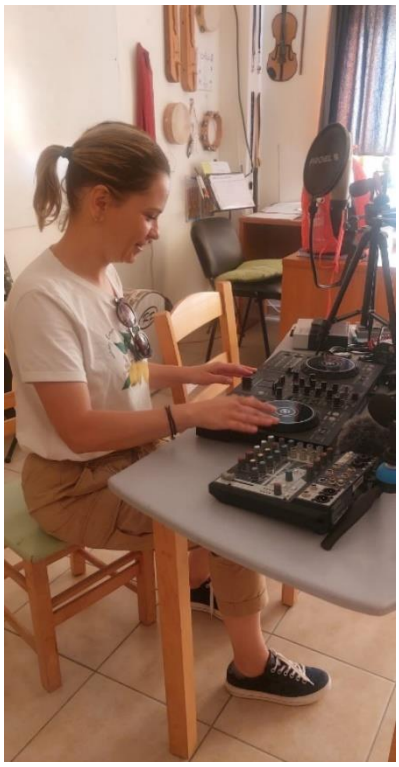


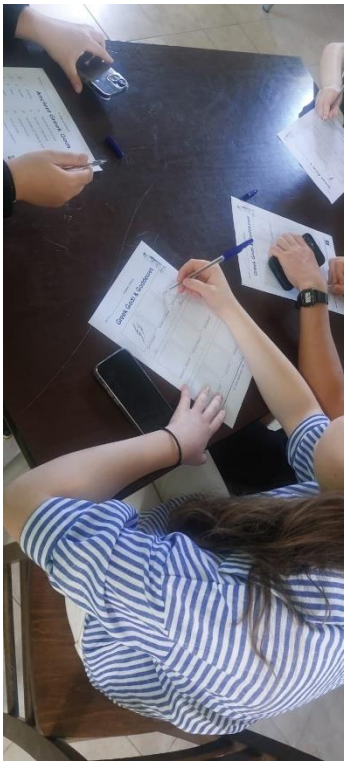
Utilizarea în discursul nostru cotidian a unui număr mare de expresii ce fac referire la poveștile și eroii Greciei antice este o dovadă a impactului pe care mitologia greacă îl are asupra culturii universale. În spatele unor sintagme precum a deschide cutia Pandorei, mărul discordiei, călcâiul lui Ahile, muncă de Sisif, a renaște din propria-i cenușă precum pasărea Phoenix se află tot atâtea mituri ale Greciei Antice.

În educația adulților, mitologia greacă ocupă un loc semnificativ, deoarece sprijină dezvoltarea spirituală a cursanților din mai multe perspective esențiale. Ea este plină de arhetipuri ale psihicului uman, analizate și de psihologi precum Carl Gustav Jung. Zei precum Zeus (autoritatea), Atena (înțelepciunea), Hades (umbra inconștientă), Afrodita (iubirea și frumusețea) sau Dionysos (libertatea interioară și extazul) întruchipează aspecte fundamentale ale sufletului uman. Prin înțelegerea acestor figuri mitice, adulții pot recunoaște propriile tendințe, conflicte și nevoi interioare, dezvoltând o cunoaștere mai profundă de sine. Nu întâmplător, anumite manifestări ale psihicului uman au primit denumiri inspirate din mitologie: complexul Oedip sau complexul Electra, ale căror origini se regăsesc în poveștile eroilor omonimi.



Poveștile mitologice tratează teme fundamentale ale existenței: destinul, moartea, iubirea, trădarea, sacrificiul, vinovăția, ispășirea sau căutarea sensului. Mitul lui Prometeu, care a furat focul pentru a-l dărui





omenirii, devine o metaforă a curajului și suferinței pentru binele comun. Labirintul lui Dedal și Minotaurul devin simboluri ale rătăcirii interioare și ale confruntării cu sinele întunecat. Astfel de mituri pot fi utilizate în educația adulților ca puncte de reflecție și dezbatere în domenii precum filosofia, psihologia sau arta.

Mitologia greacă oferă și lecții despre echilibru și moderație. Una dintre valorile centrale transmise este meden agan („nimic în exces"). Hybrisul, sau orgoliul nemăsurat, este pedepsit de zei, iar eroi precum Icar, care își depășesc limitele, devin victime ale propriei trufii. Aceste povești transmit adulților valori importante pentru dezvoltarea spirituală: autocontrol, smerenie și echilibru interior.

Totodată, miturile grecești stimulează imaginația, sensibilitatea estetică și creativitatea. Ele au inspirat opere literare, sculpturi, picturi, muzică și chiar teorii psihologice moderne. Contactul cu acest univers mitologic cultivă gustul pentru frumos, mister și complexitatea sufletului uman, contribuind la dezvoltarea spirituală prin artă și contemplație.

Mitologia greacă poate fi privită ca o punte între rațiune și transcendență. Filosofi ca Platon și Pitagora au integrat miturile în teoriile lor despre suflet, reîncarnare și adevăr absolut. Studiul acestor mituri în educația adulților deschide perspective noi de cunoaștere, care îmbină rigoarea intelectuală cu dimensiunea spirituală, sprijinind astfel echilibrul interior și căutarea de sens.



Într-o lume dominată de tehnologie și ritm alert, mitologia greacă oferă adulților o ancoră în valorile eterne ale umanității. Este o cale de redescoperire a sinelui, o sursă de înțelepciune și introspecție și un ghid subtil pentru dezvoltarea spirituală. Prin readucerea în prim-plan a acestor povești străvechi, cursanții adulți pot înțelege mai profund nu doar trecutul cultural, ci și misterele propriei existențe.



Surse:

https://mythologica.ro/ce-expresii-mitologice-folosim-in-viata-cotidiana/

https://dexonline.ro/

job-shadowing în cadrul proiectului Erasmus+, ONG ICAR

Dezvoltarea inteligenței emoționale în educația adulților – experiență de job shadowing Erasmus+

Formator ICAR, Oprea Alexandra Florentina

Mă numesc Oprea Alexandra Florentina și în perioada 02 – 09 mai 2025 am participat la o mobilitate Erasmus+ de tip Job Shadowing, găzduită de școala Platon m.e.p.e. Ganochora, Katerini, Grecia, prin intermediul Asociației pentru Implicarea Comunității în Acțiuni Realizabile – Costești.



Experiența a fost o adevărată călătorie de învățare și reflecție asupra rolului pe care îl are inteligența emoțională în educația adulților. În fiecare zi, am asistat la activități, am observat lecții, am participat la workshopuri și dezbateri, am analizat studii de caz și am exersat tehnici prin care emoțiile pot fi recunoscute, gestionate și valorificate în procesul educațional.

Am început prin a înțelege cadrul educațional al școlii gazdă și profilul cursanților adulți, descoperind cât de diferite sunt nevoile lor de învățare și cum profesorii reușesc să creeze medii incluzive. Am participat la ateliere dedicate conștientizării emoționale, autoreglării și empatiei, învățând cum un educator poate sprijini dezvoltarea personală și profesională a cursanților printr-o abordare atentă și echilibrată.



Un element esențial al programului a fost integrarea tehnologiei digitale ca mijloc de implicare emoțională și colaborativă. Am observat utilizarea unor platforme online și instrumente interactive care, folosite corect, stimulează reflecția, motivația și participarea activă. Totodată, am reflectat la provocările etice legate de utilizarea tehnologiei în lucrul cu persoane vulnerabile emoțional.

De-a lungul mobilității, am explorat diversitatea stilurilor de învățare și modul în care acestea se corelează cu profilurile emoționale ale adulților. Am învățat cum să adaptez materialele și activitățile pentru a răspunde mai bine nevoilor individuale și cum să creez un climat educațional sigur, unde fiecare participant să se simtă valorizat.10

O parte importantă a experienței a fost dedicată creativității și exprimării emoționale. Am observat cum adulții sunt sprijiniți să își dezvolte flexibilitatea emoțională prin activități de tip scenariu, dezbateri și exerciții de scriere reflexivă. Am realizat cât de mult contribuie creativitatea la procesarea emoțiilor și la consolidarea încrederii de sine.

Am învățat, de asemenea, cum să gestionez situațiile de conflict și rezistența emoțională din cadrul grupurilor de adulți, folosind jocuri de rol și activități colaborative care pun accent pe empatie, respect și





coeziune. Într-o lume din ce în ce mai multiculturală, am descoperit importanța sensibilității culturale și cum povestirea (storytelling) poate fi folosită ca metodă de conectare între identități și experiențe diferite. La finalul mobilității, am reflectat asupra propriei mele dezvoltări profesionale. Am câștigat încredere în





aplicarea unor metode inovatoare, am dobândit o înțelegere mai profundă a legăturii dintre emoții și procesul de învățare și m-am întors acasă cu dorința de a integra aceste practici în activitatea mea zilnică. Consider că această experiență Erasmus+ nu a fost doar o oportunitate de formare, ci și o lecție de viață. Mi-a confirmat faptul că educația adulților nu poate exista fără inteligență emoțională, iar succesul pe termen lung al cursanților depinde de echilibrul dintre competențele cognitive și cele afective.

Educația emoțională și voluntariatul ca resursă didactică în formarea adulților

Studiu de caz: Mobilitate Erasmus+

Formator ICAR, **Popescu Ion**



Articolul prezintă experiența mobilității Erasmus+ de tip Job Shadowing desfășurată în perioada 02–09 mai 2025, în cadrul organizației P.A.O Olympos, Katerini, Grecia, cu participarea mea din partea Asociației pentru Implicarea Comunității în Acțiuni Realizabile (AICAR) Costești. Scopul mobilității a fost dezvoltarea competențelor didactice pentru educația adulților prin integrarea inteligenței emoționale, a metodelor creative și a voluntariatului ca practică educațională. Studiul de față analizează în special dimensiunea voluntariatului, cu



accent pe etapele de organizare a distribuției de donații și cultivarea de flori alături de cursanți și comunitate, ca metodă inovatoare de educație emoțională și socială.

Educația adulților depășește cadrul clasic al instruirii teoretice. Ea devine o formă de învățare experiențială, în care practicile comunitare, voluntariatul și participarea civică reprezintă resurse fundamentale. În acest context, proiectele Erasmus+ oferă formatorilor posibilitatea de a descoperi și aplica metode educaționale alternative care stimulează nu doar competențele cognitive, ci și pe cele emoționale și sociale.

Mobilitatea desfășurată la P.A.O Olympos a inclus o varietate de activități: ateliere de dezvoltare a inteligenței emoționale, exerciții creative, învățare în natură și, în mod special, implicarea directă în acțiuni de voluntariat comunitar. Această ultimă dimensiune – voluntariatul – se dovedește a fi un instrument didactic deosebit de valoros în educația adulților.

Conform Europass Mobility, programul a fost structurat pe opt zile, incluzând sesiuni de observare, ateliere practice și reflecții zilnice. Pe lângă activitățile de învățare formală, accentul a fost pus pe practici





comunitare care integrează voluntariatul ca metodă educațională. Aceste activități au permis participanților să trăiască experiențe autentice, să reflecteze asupra lor și să le transpună ulterior în contexte de educație a adulților.

Voluntariatul ca metodă educațională este una dintre cele mai semnificative experiențe din cadrul mobilității a fost participarea la acțiunile de voluntariat organizate de centrul P.A.O Olympos. În aceste activități, participanții și cursanții adulți au lucrat împreună pentru a sprijini comunitatea locală prin:



Colectarea și distribuirea de donații (alimente, produse de igienă, articole de uz zilnic). Procesul a implicat sortarea produselor pe categorii, aranjarea lor în coșuri, organizarea fluxului de distribuție și interacțiunea directă cu beneficiarii. Din punct de vedere educațional, această etapă dezvoltă



empatia, simțul responsabilității și abilitățile de organizare. Beneficiarii nu mai sunt percepuți abstract, ci devin persoane reale, cu povești de viață care solicită implicare emoțională și solidaritate.

Cultivarea florilor și amenajarea spațiului comunitar. Activitatea de grădinărit desfășurată alături de copii și adulți din comunitate a avut un puternic rol simbolic: plantarea florilor devine o metaforă pentru cultivarea răbdării, a grijii și a responsabilității față de mediu și față de ceilalți. Din perspectivă didactică, acest tip de activitate dezvoltă competențe practice, dar și capacitatea de a lucra în echipă și de a găsi sens în gesturi simple.

Reflecția asupra voluntariatului. După fiecare etapă, au fost organizate sesiuni de reflecție, în care participanții și cursanții au discutat despre emoțiile trăite și despre semnificația implicării lor. Aceste momente au transformat voluntariatul dintr-o simplă acțiune comunitară într-un instrument educativ de dezvoltare a inteligenței emoționale.



Participarea la aceste activități a contribuit la consolidarea mai multor competențe relevante pentru educația adulților: Inteligența emoțională, capacitatea de a recunoaște și gestiona emoțiile proprii și pe cele ale altora. Competențe organizaționale: planificarea și implementarea unui proces complex de distribuție și logistică.

Interculturalitate și empatie: interacțiunea cu beneficiari și voluntari provenind din contexte culturale diverse.
Abilități de comunicare și colaborare, lucrul în echipe mixte, cu roluri distribuite.
Reflecție și autoanaliză: procesarea experienței prin discuții ghidate și jurnal reflexiv.
Această experiență demonstrează că voluntariatul, atunci când este integrat în programe educaționale, poate fi o strategie pedagogică inovatoare. Pentru adulți, care învață prin experiență și prin raportare la realitatea concretă, acțiunile comunitare aduc un plus de relevanță și motivație. În plus, voluntariatul dezvoltă nu doar competențe practice, ci și valori fundamentale precum solidaritatea, responsabilitatea civică și respectul pentru diversitate.
Mobilitatea Erasmus+ la P.A.O Olympos a arătat că educația adulților poate fi îmbogățită semnificativ prin integrarea voluntariatului ca metodă educațională. Distribuirea donațiilor, grădinăritul și reflecția colectivă nu sunt doar activități comunitare, ci adevărate lecții de viață care formează cetățeni activi și empatici.

ONG Beniamin – voluntariat și educație emoțională în context Erasmus+

Formator ICAR, Ciobanu Ică

În perioada 02–09 mai 2025 am participat la o mobilitate Erasmus+ de tip Job Shadowing desfășurată în Grecia, în cadrul organizației Beniamin – Asociația pentru Protecția Copilului din Katerini. Am reprezentat Asociația pentru Implicarea Comunității în Acțiuni Realizabile (AICAR) – Costești și pot spune că această experiență mi-a deschis noi perspective asupra felului în care educația adulților poate fi sprijinită prin voluntariat, solidaritate și implicare comunitară.





Încă din prima zi am aflat despre istoria și impactul acestei organizații. ONG-ul Beniamin activează din 1994 și, în cei 30 de ani de existență, a reușit să sprijine peste 1600 de copii și familiile lor, desfășurând activități în peste 20 de orașe. Fondat de persoane care au crescut în orfelinatul local în anii 1950–1960, Beniamin își propune să ofere sprijin copiilor vulnerabili, în special celor din familiile monoparentale, prin asigurarea sprijinului emoțional, psihologic, material și financiar. În cadrul prezentării am înțeles cât de complex este rolul unui ONG care lucrează cu persoane vulnerabile: nu este vorba doar despre sprijin material, ci și despre educație, încredere și speranță oferite celor care trec prin situații dificile. Beniamin are ca scop principal susținerea copiilor aflați în situații dificile, precum orfani, copii abandonați sau în risc, în contextul propriilor familii—evitând astfel instituționalizarea. Organizația oferă sprijin financiar și alimentară prin banca de alimente, activă din sediul din strada Avgoustinou 9, Katerini.

Servicii și activități oferite:

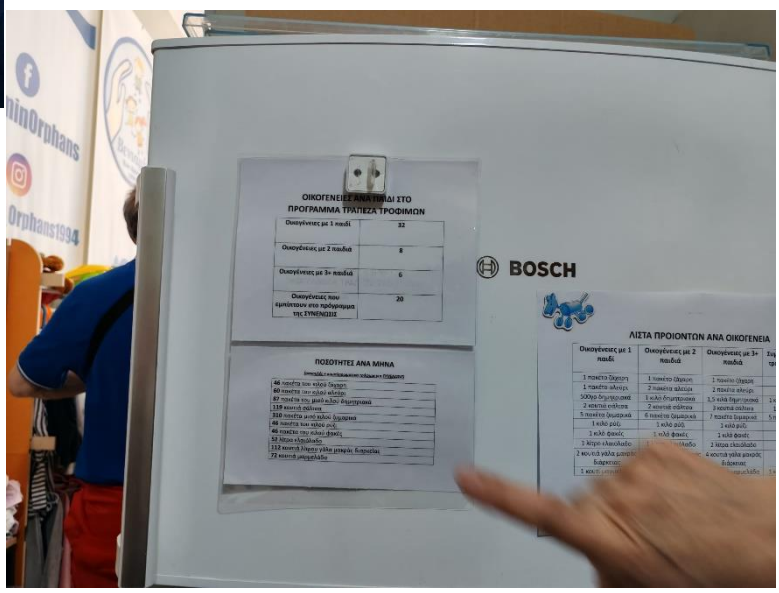


- **Sprijin multifactorial** adresat copiilor aflați în dificultate, combinând susținerea materială, psihologică și morală (ținând cont de nevoia de a crește copii în cadrul familiei) **Banca de alimente**, operaționalizată pentru distribuția de produse de bază către familii cu copii
- **Programe recreative**, cum ar fi ateliere de artă, tabere de vară, distribuție de cadouri de Crăciun și Paști – toate menite să ofere copiilor experiențe de creștere, educație informală și sprijin emoțional **Evenimente caritabile**: organizarea de concerte, târguri în aer liber, competiții sportive – prin care se colectează fonduri pentru activitățile organizației

Am avut ocazia să particip la activitățile zilnice ale organizației, iar cel mai puternic impact asupra mea l-a avut implicarea în acțiunile de voluntariat. Am sortat produse alimentare și de igienă, am pregătit pachetele pentru familiile beneficiare și am participat la procesul de distribuire. Poate părea o activitate logistică simplă, dar în realitate am descoperit câtă empatie, responsabilitate și organizare sunt necesare pentru a transforma donațiile în sprijin concret pentru comunitate. Am simțit că fiecare gest, fiecare produs pus în coș, înseamnă un mesaj de solidaritate transmis unor oameni care au nevoie de sprijin și recunoaștere.



Un alt moment special a fost cel dedicat activităților cu copiii. ONG-ul Beniamin folosește jocul, arta și poveștile ca metode prin care cei mici pot să își exprime emoțiile și să își regăsească încrederea. Am observat cu atenție modul în care voluntarii și educatorii cultivă inteligența emoțională a copiilor și m-am gândit cât de important ar fi să aplicăm aceste metode și în educația adulților. Și ei, asemenea copiilor, au nevoie de spații sigure unde să își exprime trăirile, să se descopere și să învețe prin experiențe reale.



Această mobilitate mi-a confirmat faptul că voluntariatul poate fi o metodă didactică. Adulții învață mult mai profund atunci când sunt implicați în acțiuni concrete, care le pun în valoare

empatia, capacitatea de cooperare și simțul responsabilității. Voluntariatul nu este doar o activitate de sprijin, ci și o formă de educație experiențială, care dezvoltă competențe sociale și emoționale esențiale pentru secolul XXI.



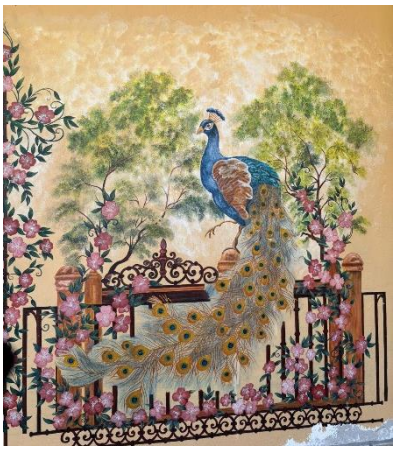
Experiența de la ONG Beniamin mi-a arătat cât de mult putem aduce în România din acest model. În activitatea mea de formator, îmi propun să integrez voluntariatul ca instrument educațional în programele pentru adulți, pentru a le oferi ocazia să învețe nu doar din teorie, ci și prin implicare directă în comunitate. Cred cu tărie că educația devine cu adevărat transformatoare atunci când se întâlnește cu solidaritatea și cu puterea exemplului personal.

Această mobilitate Erasmus+ a fost, pentru mine, o lecție de viață. Am învățat că, indiferent de vârstă sau context, fiecare dintre noi are nevoie să dea și să primească sprijin. Iar educația adulților, pentru a fi autentică, trebuie să se clădească pe valori precum empatia, responsabilitatea și colaborarea.

Arta și spiritualitatea ca resurse pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în educația adulților

Formator ICAR, Vornicu Aurora Mihaela

În perioada 02–09 mai 2025, am avut privilegiul de a participa la mobilitatea Erasmus+ organizată în Grecia, prin proiectul de acreditare derulat de Asociația pentru Implicarea Comunității în Acțiuni Realizabile – Costești. Experiența a fost una transformatoare, pentru că mi-a oferit ocazia să îmbin învățarea formală cu explorarea unor dimensiuni artistice și spirituale care contribuie profund la dezvoltarea inteligenței emoționale și la echilibrul interior.





Un moment aparte l-a constituit participarea la atelierul de pictură și sculptură pe icoane, desfășurat în cadrul programului. Lucrul pe lemn, simțul culorii și atenția la detaliu m-au pus în contact cu răbdarea, cu respectul pentru tradiție și cu o formă de expresie artistică în care fiecare linie devine o rugăciune vizuală. Am simțit că acest exercițiu artistic nu are doar rol estetic, ci și unul formativ: ne învață să fim atenți, să ascultăm tăcerea și să ne regăsim echilibrul interior. Pentru educația adulților, un astfel de atelier este o resursă extraordinară, pentru că îi încurajează pe participanți să își exprime emoțiile prin mijloace creative și să își dezvolte capacitatea de concentrare și reflecție.







La fel de semnificativ a fost workshopul de la Meteora, un loc unic prin frumusețea și spiritualitatea sa. Acolo, am descoperit cum mediul natural și patrimoniul cultural pot deveni factori de echilibrare emoțională. În cadrul activității, am exersat tehnici de respirație conștientă, exerciții de reflecție personală și dialoguri despre gestionarea emoțiilor și cultivarea stării de calm. Meteora, cu peisajele sale impresionante și liniștea mănăstirilor așezate pe stânci, a creat un



cadru ideal pentru a înțelege mai bine ce înseamnă echilibrul interior și cum îl putem cultiva în viața personală și profesională.

Această experiență Erasmus+ mi-a arătat că arta și spiritualitatea pot fi metode educaționale complementare în lucrul cu adulții. Pictura pe icoane dezvoltă răbdarea, atenția și sensibilitatea estetică; sculptura solicită precizie și perseverență; iar workshopul din natură deschide drumuri către autocunoaștere și liniște interioară. Toate aceste elemente contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale – competență esențială pentru secolul XXI.



M-am întors din această mobilitate cu convingerea că, în educația adulților, este la fel de important să formăm competențe profesionale, cât și să cultivăm echilibrul emoțional și spiritual. Prin metode creative și prin activități care conectează omul cu arta și natura, adulții pot deveni mai conștienți de sine, mai echilibrați și mai pregătiți să facă față provocărilor vieții.

Această mobilitate Erasmus+ nu a fost doar o experiență de învățare, ci și o lecție de viață. Am înțeles că echilibrul interior și inteligența emoțională nu se predau doar prin teorii, ci se cultivă prin trăiri autentice, prin artă, prin întâlnirea cu spiritualitatea și prin deschiderea către noi forme de expresie.



Activitatea la Meteora și dezvoltarea inteligenței emoționale în educația adulților

Formator ICAR, Drăguț Violeta

Participarea noastră la activitățile educaționale și spirituale din cadrul mobilității Erasmus+ desfășurate la Meteora, Grecia, a constituit o experiență profund formativă, care a îmbinat dimensiunea culturală, spirituală și emoțională într-un cadru unic. Meteora, prin mănăstirile sale așezate pe stânci, prin liniștea muntelui și frumusețea peisajului, a devenit pentru noi un spațiu de reflecție și apropiere de divinitate, dar și un prilej de a înțelege mai bine legătura dintre educație și dezvoltarea inteligenței emoționale.



Etimologia cuvântului *Meteora* provine din grecescul **Μετέωρα (Metéora)**, pluralul de la *μετέωρος* – „suspendat în aer", „ridicat deasupra pământului". Se referă la aspectul spectaculos al stâncilor pe care sunt construite mănăstirile: par suspendate între cer și pământ. **Situată în Grecia, Regiunea** Tesalia, în partea centrală a Greciei continentale, lângă orașul **Kalambaka** și satul **Kastraki**, pe valea râului Pinios, la poalele Munților Pind.

Formată din stânci de gresie cu înălțimi de până la 400 m, formate prin eroziune naturală în milioane de ani. Meteora este celebră pentru complexul său de mănăstiri bizantine și post-bizantine, construite pe vârfurile stâncilor începând cu secolul al XIV-lea. Astăzi, este inclusă în **Patrimoniul Mondial UNESCO** (din 1988).

Atmosfera de ascetism și viață monastică pe care am cunoscut-o în mănăstiri ne-a introdus într-o cultură a disciplinei interioare și a autocontrolului emoțional. Monahii din Meteora ne-au oferit o lecție vie despre ce înseamnă să îți înfrânezi impulsurile, să îți regăsești echilibrul în liniște și să transformi singurătatea în reflecție creatoare. Acest model poate fi transpus în educația adulților prin activități de introspecție ghidată,



prin exerciții de respirație, prin cultivarea capacității de a răspunde calm în situații de conflict și prin stimularea rezilienței emoționale.

Frumusețea naturală a peisajului și contactul cu liniștea muntelui au avut un efect direct asupra stării noastre emoționale. Am înțeles că apropierea de natură și de sacru stimulează autocunoașterea și capacitatea de a aprecia viața dincolo de dimensiunea materială. În lucrul cu adulții, integrarea activităților outdoor – plimbări, reflecții în natură, experiențe de tăcere – poate contribui la consolidarea unei inteligențe emoționale bazate pe calm, echilibru și recunoștință.

Un alt aspect important al activității noastre la Meteora a fost colaborarea în echipă. Drumul pe poteci, vizitarea mănăstirilor, activitățile de reflecție și schimbul de impresii ne-au pus în situația de a comunica, de a ne sprijini unii pe alții și de a învăța împreună. Aceste experiențe au arătat că inteligența emoțională nu este doar o dimensiune personală, ci și una relațională, care se manifestă prin empatie, compasiune și respect față de ceilalți. În metodologia educației adulților, aceste competențe se traduc prin activități de grup, metode colaborative, exerciții de ascultare activă și feedback constructiv.

În plus, aprofundarea contrastului dintre sacrificiu și empatie, dintre viața aspră din mănăstiri și nevoia de solidaritate umană, ne-a făcut să înțelegem importanța echilibrului interior și a responsabilității față de comunitate. Pentru adulți, reflecțiile despre sacrificiu, simplitate și sprijin reciproc devin exerciții utile pentru dezvoltarea valorilor morale și a capacității de a se integra într-o comunitate empatică și responsabilă.

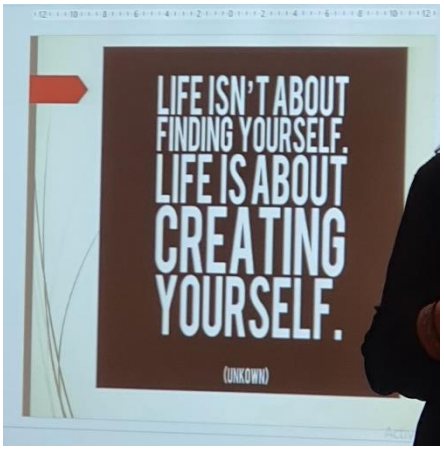
Activitatea de grup desfășurată la Meteora a fost concepută ca o experiență educațională în aer liber, menită să îmbine reflecția personală cu lucrul în echipă. În cadrul acesteia, participanții au primit un test

Google Forms, care solicita realizarea și încărcarea de fotografii pe teme legate de **simpatie, empatie, conexiune umană, inteligență emoțională și efectele acestora pe termen scurt și lung**.
Exercițiul a presupus nu doar realizarea unor imagini, ci și un proces de colaborare activă. Fiecare participant a trebuit să comunice cu persoanele din jur pentru a putea surprinde situații semnificative și pentru a finaliza tema zilei. În acest fel, activitatea a stimulat atât **creativitatea individuală**, cât și **capacitatea de colaborare și de ascultare reciprocă**.
Legătura cu natura a fost esențială: mănăstirile din Meteora și peisajul impresionant al stâncilor au oferit cadrul perfect pentru introspecție și pentru trăirea unor emoții autentice. Participanții au descoperit că fotografia devine un instrument de reflecție, prin care se poate exprima legătura dintre **trăirile interioare și mediul exterior**.
Activitatea s-a dovedit a fi o reușită, pentru că a combinat armonios utilizarea instrumentelor digitale cu experiența directă din teren. Această metodă poate fi aplicată și în alte contexte educaționale, mai ales în programele de educație a adulților, unde accentul se pune pe **învățarea experiențială, colaborare și dezvoltarea inteligenței emoționale**.
Activitatea noastră la Meteora a reprezentat mai mult decât o vizită culturală: a fost o metodă educațională experiențială, care ne-a oferit lecții aplicabile în educația adulților. Am înțeles că inteligența emoțională se cultivă prin autocunoaștere, autocontrol, empatie și colaborare, dar și prin apropierea de divinitate și de natură. Experiența ascetismului și a liniștii din Meteora ne-a arătat că adevărata educație a adultului înseamnă nu doar formarea de competențe profesionale, ci și dobândirea unei înțelepciuni emoționale și spirituale, care îl ajută să fie mai echilibrat, mai tolerant și mai conectat la sine și la ceilalți.

Immersion Method și aplicații didactice

Formator ICAR, Drăguț Violeta

Participarea la cursul european a constituit o oportunitate de dezvoltare profesională prin contactul direct cu metode didactice inovatoare, utilizate în învățământul european. Una dintre metodele centrale prezentate a fost **metoda imersiunii (Immersion Method)**, cunoscută și sub denumirea de „metoda naturală” de învățare a limbilor străine.



Esența metodei imersiunii. Metoda imersiunii pornește de la ideea că o limbă sau un conținut educațional se învață cel mai bine atunci când cursantul este complet înconjurat de acesta. Termenul „immersion” înseamnă a fi „complet scufundat” într-un mediu, iar în educație se referă la expunerea permanentă la limba-țintă sau la situațiile de învățare. Practic, cursanții trăiesc experiența limbii, nu doar o învață teoretic.

Modalități de aplicare la clasă

- Profesorii pot transforma **mediul de învățare** într-un spațiu unde limba străină este prezentă permanent: în instrucțiuni, resurse vizuale, activități de grup sau comunicare cotidiană.



- Elevii sunt încurajați să **vorbească între ei** în limba respectivă, să joace roluri și să simuleze situații reale de viață.
- Se folosesc materiale autentice (articole, afișe, filme, aplicații), care aduc contextul real în sala de clasă.
- Activitatea nu se rezumă la învățarea formală, ci include și resurse digitale, social media, sau schimburi culturale, pentru ca imersiunea să fie cât mai completă.

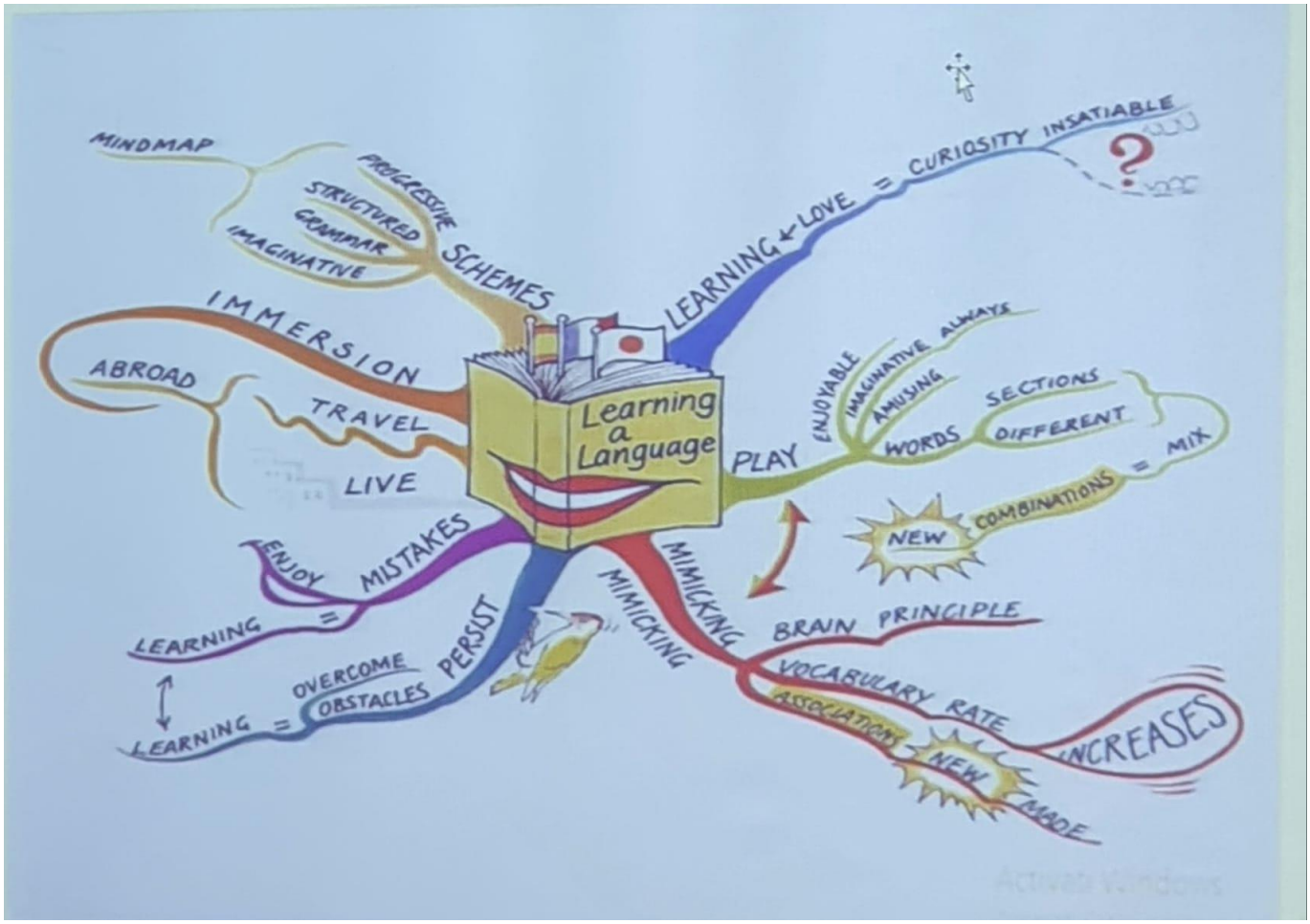
Metoda imersiunii (Immersion Method) are câteva etape clare, folosite mai ales în predarea limbilor străine, dar aplicabile și în alte domenii educaționale.

Etapele metodei imersiunii:

1. **Expunerea completă la mediu**
   - Cursantul este plasat într-un context în care limba-țintă sau conținutul este prezent peste tot: materiale vizuale, instrucțiuni, discuții, resurse digitale.
   - Nu se face traducere, ci se lucrează direct în limba respectivă.
2. **Înțelegerea prin context**
   - Elevii deduc sensul cuvintelor și al expresiilor din situații reale, gesturi, imagini și contexte practice.
   - Accentul nu este pe memorare, ci pe asociere și experiență.
3. **Implicarea activă**
   - Cursanții participă la jocuri de rol, simulări, conversații, activități practice.
   - Profesorul îi încurajează să comunice, chiar dacă fac greșeli.
4. **Practica repetată și naturală**
   - Comunicarea devine spontană, repetată în contexte variate (discuții, proiecte, colaborări).
   - Greșelile sunt acceptate ca parte a procesului și corectate prin feedback constructiv.
5. **Integrarea culturală și socială**
   - Învățarea se leagă de cultura și obiceiurile asociate limbii sau domeniului.
   - Elevii înțeleg nu doar vocabularul, ci și valorile, tradițiile și modul de gândire al comunității.
6. **Reflecția și transferul de cunoștințe**
   - Cursanții își analizează progresul, discută despre emoțiile și dificultățile întâmpinate.
   - Își transferă competențele dobândite în alte situații de viață sau de învățare.

Metoda imersiunii dezvoltă nu doar **competențele lingvistice**, ci și **competențele sociale și emoționale**. Elevii învață să colaboreze, să își depășească teama de greșeli și să accepte procesul de învățare ca pe o

experiență vie. Totodată, învățarea prin imersiune stimulează **gândirea critică**, adaptabilitatea și creativitatea, valori esențiale în educația secolului XXI.



Harta mentală ca instrument de învățare Imaginea prezentată ilustrează modul în care procesul de învățare a unei limbi poate fi organizat vizual, printr-o hartă mentală (mind map). Pornind de la conceptul central – **Learning a Language** –, sunt dezvoltate ramuri esențiale:

- **Immersion**: experiența directă, călătoria, trăirea și expunerea completă la limba-țintă;
- **Play**: jocul și combinațiile creative de cuvinte, care stimulează plăcerea și curiozitatea;
- **Mistakes**: acceptarea greșelilor ca parte a procesului de învățare;
- **Persistence**: depășirea obstacolelor și cultivarea rezilienței;
- **Mimicking**: imitarea, repetarea și exersarea constantă;
- **Curiosity and Love for Learning**: dragostea de a învăța și dorința de a explora permanent.

Această reprezentare vizuală îi ajută pe cursanți să înțeleagă nu doar **ce** au de învățat, ci și **cum** să abordeze procesul, oferind o perspectivă holistică asupra dezvoltării competențelor lingvistice.

Metoda imersiunii Legată strâns de harta mentală, metoda imersiunii presupune expunerea continuă și totală la limba străină. Cursanții sunt încurajați să își schimbe setările telefonului, să comunice în limba țintă, să urmărească filme, să citească și să interacționeze în contexte autentice. Prin această metodă, limba este învățată într-un mod natural, similar modului în care copiii își însușesc limba maternă.

Legătura cu inteligența emoționalăÎnvățarea prin joc, prin imersiune și prin acceptarea greșelilor contribuie nu doar la dezvoltarea competențelor lingvistice, ci și la cultivarea **inteligenței emoționale**. Cursanții învață să își gestioneze frustrarea atunci când greșesc, să își mențină motivația, să colaboreze cu ceilalți și să își dezvolte empatia culturală prin contactul direct cu o altă limbă și cultură.

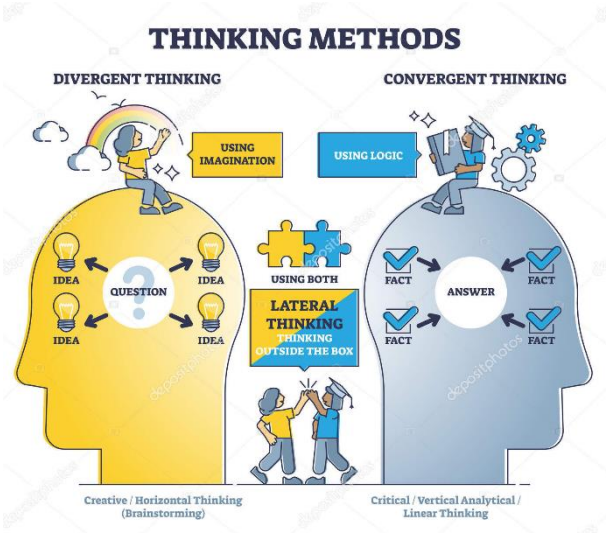
Metoda imersiunii și celelalte tehnici învățate la cursul european demonstrează că învățarea eficientă se bazează pe **experiență directă, implicare activă și conexiune emoțională**. Aceste metode pot fi aplicate atât în educația formală, cât și în cea nonformală sau în programele de educație a adulților, oferind un cadru de învățare modern, adaptat nevoilor societății actuale.

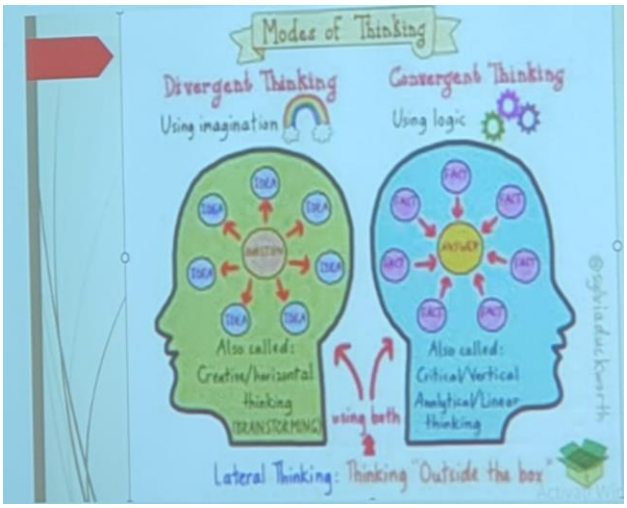
Gândirea divergentă și convergentă – punți către dezvoltarea inteligenței emoționale

Formator ICAR, Drăguț Violeta

Educația modernă pune accent pe dezvoltarea competențelor cognitive și emoționale care să îi pregătească pe cursanți pentru complexitatea lumii contemporane. În cadrul cursului european, o temă centrală a fost analiza celor două tipuri fundamentale de gândire – gândirea divergentă și gândirea convergentă – și modul în care acestea contribuie la formarea inteligenței emoționale.

1. Gândirea divergentă

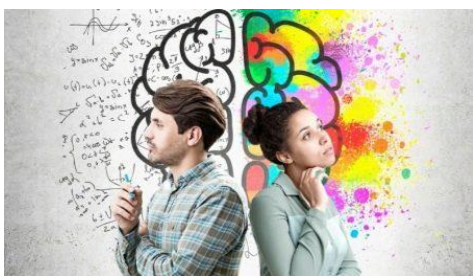




- Este tipul de gândire care pornește de la o întrebare sau o problemă și generează mai multe idei, variante sau soluții posibile.
- Este asociată cu **creativitatea, imaginația și flexibilitatea**.
- Se manifestă prin brainstorming, asociere liberă, găsirea unor perspective noi și „gândirea în afara cutiei".

2. Gândirea convergentă

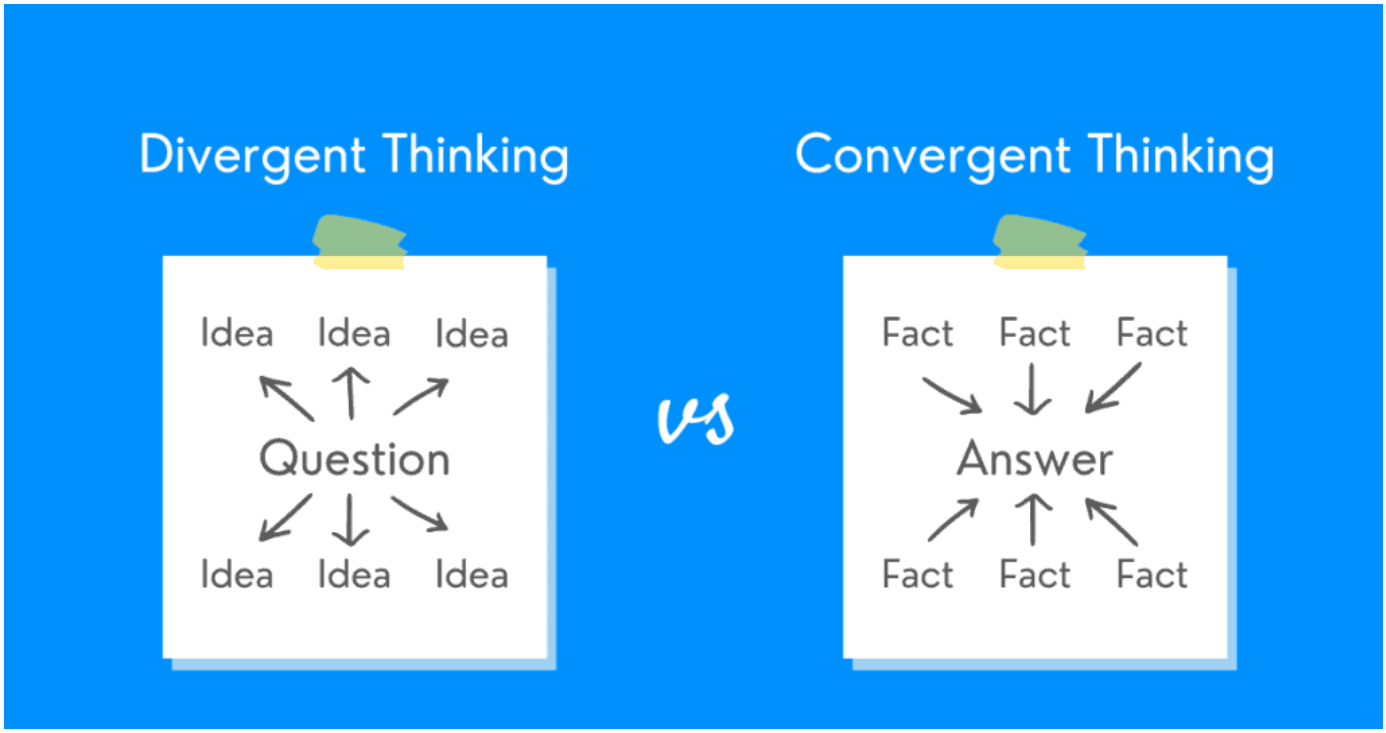
- Este tipul de gândire care pornește de la mai multe informații sau idei și caută **o soluție unică, corectă și logică**.
- Este asociată cu **analiza, logica, gândirea critică și structura**.
- Se manifestă prin alegerea răspunsului corect, rezolvarea de probleme cu reguli clare și luarea deciziilor bazate pe criterii obiective.



Gândirea divergentă dispune de imaginație, creativitate și presupune capacitatea de a genera idei multiple și originale, pornind de la o singură situație sau întrebare. Este asociată cu imaginativul și brainstorming-ul, permițând cursanților să exploreze soluții alternative și să gândească „în afara cutiei". Această formă de gândire stimulează flexibilitatea, spontaneitatea și curajul de a exprima emoții și idei. Prin antrenarea gândirii divergente, cursanții devin mai conștienți de resursele proprii și mai deschiși la diversitate, ceea ce duce la o mai bună autocunoaștere emoțională.

Gândirea convergentădispune de analiză, logică și presupune alegerea unei soluții corecte sau optime dintre mai multe variante, folosind logica, analiza și evaluarea critică. Ea este asociată cu gândirea critică și analitică, oferind structură și claritate în luarea deciziilor. Această formă de gândire antrenează autocontrolul emoțional, prin faptul că îi învață pe cursanți să nu se lase copleșiți de emoții, ci să le integreze într-un proces rațional și echilibrat.

Îmbinarea celor două tipuri de gândire în dezvoltarea inteligenței emoționaleÎn viața personală și profesională, oamenii au nevoie să combine ambele tipuri de gândire. Creativitatea și imaginația (divergentă) trebuie susținute de analiză și logică (convergentă) pentru a obține rezultate concrete și sustenabile. Această complementaritate reflectă componentele de bază ale inteligenței emoționale:
autocunoaștere (înțelegerea propriilor emoții prin explorare divergentă), autoreglementare (controlul reacțiilor prin analiză convergentă), empatie și relaționare (abilitatea de a combina creativitatea comunicării cu rigoarea ascultării active), motivația personală (curajul de a transforma ideile în acțiuni).



Aplicabilitate didacticăMetodele educaționale pot integra exerciții de gândire divergentă, precum brainstorming, jocuri de rol sau proiecte artistice, alături de exerciții de gândire convergentă, precum dezbateri, studii de caz sau rezolvarea de probleme. Această abordare echilibrată nu dezvoltă doar competențe cognitive, ci și competențe emoționale – cum ar fi empatia, încrederea în sine, autocontrolul și capacitatea de colaborare. Învățarea bazată pe combinarea gândirii divergente și convergente reprezintă un cadru valoros pentru educația adulților și a tinerilor. Această metodologie nu doar stimulează creativitatea și analiza, ci și consolidează inteligența emoțională, esențială pentru adaptabilitatea, cooperarea și echilibrul interior al cursanților.

Rolul dramatizării în educație și dezvoltarea inteligenței emoționale

Formator ICAR, Drăguț Violeta

Drama în educație nu este doar o formă artistică, ci și un instrument didactic cu un impact profund asupra dezvoltării personale și sociale a cursanților. Utilizarea acestei metode la cursuri europene de formare a demonstrat faptul că dramatizarea contribuie la dezvoltarea încrederii, a empatiei și a spiritului de colaborare, toate esențiale pentru formarea competențelor secolului XXI.

Metoda dramatizării în educație are mai multe etape, structurate pentru a stimula atât învățarea cognitivă, cât și dezvoltarea inteligenței emoționale:



Etapele metodei dramatizării

1. **Introducerea temei**
   - Educatorul prezintă contextul, tema sau problema care va fi explorată prin dramatizare.
   - Se stabilesc obiectivele și regulile activității.



2. **Împărțirea rolurilor și formarea grupelor**
   - Participanții primesc sau își aleg roluri (reale sau imaginare).
   - Se creează grupuri de lucru pentru a stimula colaborarea.
3. **Explorarea și pregătirea rolului**
   - Cursanții discută, analizează și interiorizează rolul pe care îl au.
   - Se folosesc întrebări de tip reflexiv: „Ce simte personajul?”, „Cum reacționează în această situație?”.
4. **Jocul de rol / dramatizarea propriu-zisă**
   - Participanții pun în scenă situația aleasă, exprimându-se verbal, non-verbal și emoțional.
   - Accentul nu este pe performanță artistică, ci pe trăirea și înțelegerea experienței.
5. **Debriefing și reflecție**
   - După activitate, se discută despre experiențele trăite.

- Fiecare participant își exprimă emoțiile, ce a învățat și ce a înțeles din perspectiva personajului și a celorlalți.
-

6. **Transferul în realitate**
   - Educatorul ghidează participanții să facă legătura între experiența trăită și viața reală.
   - Se discută despre cum pot fi aplicate abilitățile dobândite (empatie, comunicare, gestionarea conflictelor) în viața personală și profesională.



Beneficiile dramatizării în educație Conform materialului prezentat la curs, drama oferă o serie de beneficii majore care merg dincolo de simpla învățare a unei arte:

- **Încredere și stimă de sine**: participanții sunt încurajați să se exprime liber, să își asume roluri și să își depășească limitele personale.
- **Colaborare și rezolvarea problemelor**: dramatizarea se bazează pe lucru în echipă, pe comunicare eficientă și pe adaptabilitate.
- **Dezvoltarea caracterului moral și a eticii muncii**: implicarea activă în roluri presupune disciplină, responsabilitate și respect pentru ceilalți.
- **Empatie și învățare despre lume**: prin asumarea unor roluri diferite, cursanții înțeleg mai bine emoțiile, experiențele și perspectivele celorlalți.
- **Distanțare și reflecție**: dramatizarea creează un spațiu sigur unde participanții pot analiza situații reale sau ipotetice, fără a fi direct expuși.
- **Plăcerea de a învăța**: activitățile dramatice elimină presiunea răspunsurilor „corecte”, permițând exprimarea creativă, distracția și chiar umorul.

Legătura cu inteligența emoțională. Drama sprijină dezvoltarea inteligenței emoționale prin crearea unor contexte în care participanții învață să își identifice, exprime și gestioneze emoțiile. În același timp, îi ajută să dezvolte empatie și compasiune față de ceilalți, prin asumarea unor roluri care reflectă realități diverse. Capacitatea de a comunica eficient, de a gestiona conflictele și de a construi relații autentice este astfel consolidată prin experiențe dramatice.



Aplicabilitate în educația adulțilorÎn cadrul educației adulților, dramatizarea poate fi folosită pentru a:

- facilita integrarea noțiunilor teoretice în contexte practice;
- stimula gândirea critică și creativă;
- crea un cadru interactiv, care să mențină motivația și interesul participanților;
- încuraja rezolvarea de situații de viață prin simulări și jocuri de rol. Drama în educație se dovedește a fi o metodă modernă și eficientă de formare, care aduce beneficii multiple dincolo de dezvoltarea artistică. Ea cultivă competențe sociale, emoționale și cognitive esențiale pentru viață și carieră, făcând din procesul de învățare o experiență captivantă și transformatoare.

Descoperirea mitologiei grecești și a legăturilor emoționale

Savu Denis Cătălin



Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut în mod deosebit atelierul dedicat zeilor greci. Studiind trăsăturile de personalitate ale fiecărei zeități, reușitele și eșecurile lor, am realizat cât de multe asemănări există între miturile antice și realitatea emoțională a oamenilor de astăzi. Activitatea mi-a dezvoltat capacitatea de introspecție și de empatie, pentru că am înțeles mai bine modul în care emoțiile și deciziile modelează atât eroii mitologici, cât și viețile noastre.

Experiența antreprenorială din piața locală

Pișcuroaia Georgiana Monica

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult vizita în piața locală. Aici am avut ocazia să discutăm direct cu antreprenorii greci, să aflăm despre programul lor de muncă, despre provocările zilnice și despre strategiile de succes. Interviurile realizate ne-au arătat importanța perseverenței și a pasiunii, dar și impactul emoțional al muncii asupra fiecăruia. Mi-a plăcut mult că am descoperit produse tradiționale locale și am înțeles cum cultura gastronomică reflectă identitatea unei comunități.







Meteora – lecția liniștii și a echilibrului interior

Pintilei Constantin

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult vizita la Meteora. Am rămas impresionat de viața aspră a călugărilor, de modul

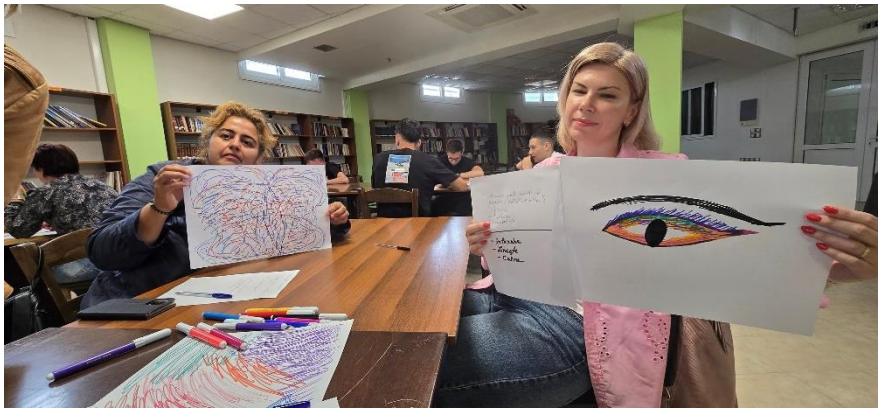
în care îmbină pictura și sculptura în icoane cu trăirea spirituală. Atmosfera locului m-a făcut să înțeleg valoarea tăcerii și importanța echilibrului interior. Meteora a fost pentru mine o lecție de viață: frumusețea naturii și simplitatea vieții ascetice arată că dezvoltarea personală nu înseamnă doar cunoaștere, ci și liniște sufletească.



Pictura– o călătorie spre sine

Pârvu Andrei Robert

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut în mod deosebit atelierul de la Școala Platon. Exercițiul de a picta cu ochii închiși, dar abstract, ceea ce simțeam în acel moment a fost provocator și revelator. Am realizat cât de important este „ochiul interior” și modul în care fiecare om trăiește emoțiile diferit. Prezentarea lucrărilor în fața celorlalți și încercarea lor de a interpreta mesajul a fost o experiență de conexiune autentică și de empatie. Această



activitate mi-a arătat că exprimarea artistică este o cale de autocunoaștere și comunicare emoțională.

Solidaritatea prin voluntariat la ONG Beniamin

Pană Ionuț Remus

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult ziua petrecută la ONG Beniamin. Am aflat despre modul în care organizația a fost înființată, despre programul de donații și despre felul în care voluntarii se implică pentru a sprijini comunitatea. M-a impresionat în special modul organizat de colectare și distribuire a produselor, dar și empatia arătată copiilor și familiilor aflate în nevoie. A fost o experiență prin care am înțeles cât de important este voluntariatul pentru coeziunea socială și pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.



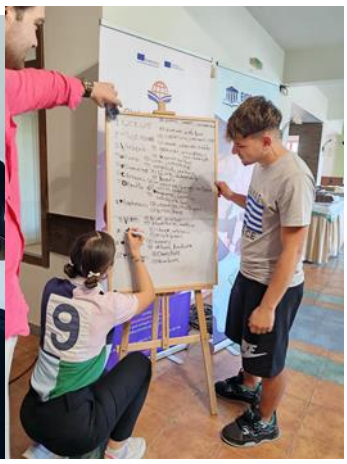
Voluntariat și natură – lecția florilor

Oprică Marian Alexandru

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult voluntariatul la organizația din Katerini unde am plantat flori alături de adulți și copii cu dizabilități. Activitatea a fost emoționantă: am prezentat plantele copiilor și am colaborat cu ei în activitățile de grădinărit. Am simțit că natura poate fi un instrument de educație și de terapie, iar interacțiunea cu acești copii mi-a arătat puterea solidarității și a empatiei. Am înțeles că voluntariatul nu este doar dăruire, ci și o experiență de creștere personală.







Înțelegerea comunității prin donații și solidaritate

Olteanu Aurelian Andrei

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut în mod special experiența de la ONG-ul unde am studiat logistica donațiilor. Am lucrat pe calculatoare, am înțeles cum sunt înregistrate produsele, unde este cea mai mare nevoie și cum se face distribuția lor. Am realizat cât de importantă este organizarea și cât de multă responsabilitate există în spatele actului de voluntariat. Această activitate mi-a arătat că solidaritatea se bazează pe eficiență și pe munca în echipă.



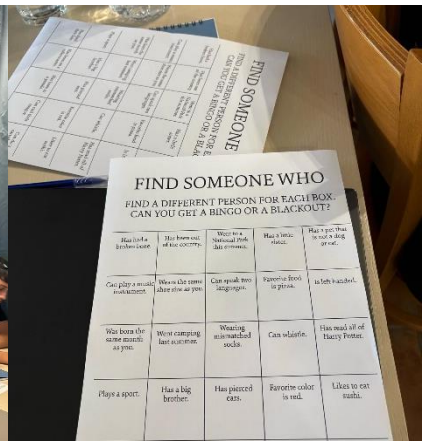
Atelierul de cunoaștere a personalității

Chiriță Francesca Maria

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult atelierul de cunoaștere a personalității. Am primit o foaie cu întrebări despre colegi și a trebuit să identificăm cine se potrivește cu fiecare răspuns. Această activitate, aparent simplă, ne-a ajutat să ne apropiem și să ne cunoaștem mai bine. A fost un exercițiu de empatie și comunicare, pentru că am învățat să observăm detalii, să interacționăm și să ne descoperim unii pe alții. M-am bucurat de această experiență și de legăturile create în grup.







Lecția emoțiilor prin artă și introspecție

Bîrleanu Costel Mihai

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut în mod deosebit pictura emoțională de la Școala Platon. Să desenez cu ochii închiși, lăsându-mă ghidat doar de emoțiile trăite pe moment, a fost o provocare. Prezentarea desenului în fața celorlalți și interpretarea lor m-au ajutat să înțeleg cât de diferit percepem emoțiile și cum arta poate fi un limbaj universal. Activitatea a consolidat ideea că inteligența emoțională se dezvoltă prin exprimare, empatie și reflecție.







Descoperirea tradițiilor prin piața locală

Antonescu Aurelian Andrei



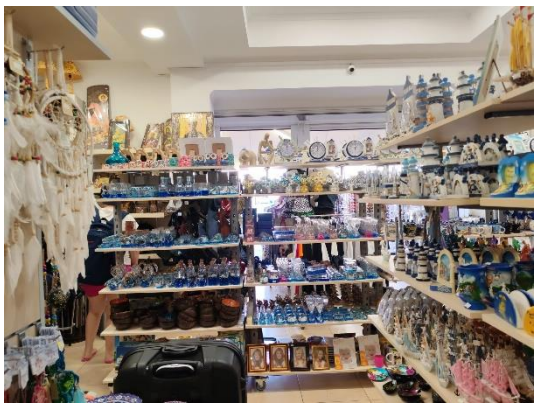
Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult experiența din piața locală. Am descoperit produse tradiționale, am aflat povești de viață ale comercianților și am înțeles importanța culturii gastronomice pentru identitatea unei comunități. Interviurile realizate m-au ajutat să observ cum pasiunea și perseverența aduc succesul și cum relațiile umane construiesc încredere. Această experiență mi-a arătat că învățarea nu înseamnă doar teorie, ci și descoperirea autenticității prin contact direct cu oamenii.

Legături umane și empatie prin mitologie

Anca Marius Costin

Am participat în perioada 2–9 mai 2025 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Grecia, în cadrul proiectului de acreditare al Asociației ICAR – Costești. În cadrul mobilității am desfășurat foarte multe activități, însă mie mi-a plăcut cel mai mult atelierul despre zeii greci. Analizând personalitățile lor, reușitele și eșecurile, am înțeles că mitologia este o oglindă a vieții umane. M-a impresionat legătura dintre poveștile antice și emoțiile noastre actuale – ambiția, frica, iubirea, sacrificiul. A fost o experiență care mi-a consolidat





empatia și înțelegerea pentru diversitatea emoțiilor umane și m-a motivat să privesc educația ca pe un proces continuu de descoperire a sinelui.

Echilibrul emoțional prin artă și creație

Ciobanu Elena Carmen

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. A fost prima mea experiență de acest fel și am descoperit cât de mult contează echilibrul emoțional pentru succesul personal și profesional. Mi-a plăcut în mod deosebit atelierul de **pictură inspirată din tradițiile turcești**. Am avut ocazia să redau imagini reprezentative ale culturii locale, să observ detalii și să exprim prin culori ceea ce simțeam. Pictura mi-a oferit liniște și bucurie, dar și ocazia de a lucra alături de colegii mei într-o atmosferă caldă și prietenoasă. Am înțeles că emoțiile, transpuse în artă, pot deveni instrumente de autocunoaștere și comunicare.









Bijuterii și echilibru interior

Miu Corina Elena

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. A fost o experiență care m-a convins că echilibrul emoțional este cheia succesului atât în familie, cât și în profesie. Cel mai mult m-a impresionat atelierul de **realizare a bijuteriilor artizanale**. În timpul lucrului, am simțit cum fiecare gest repetitiv și fiecare detaliu atent lucrat aduc relaxare și calm. Am înțeles de la participanții turci că pentru ei acest tip de activitate este nu doar un hobby, ci și o formă de echilibru și chiar o sursă de venit. Experiența m-a învățat să privesc creativitatea ca pe o resursă valoroasă și ușor de aplicat și în educația adulților.





Lecția solidarității din bibliotecă

Zaharia Alexandru Ionuț

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. Am trăit pentru prima dată experiența unei mobilități europene și am simțit că echilibrul emoțional ne ajută să învățăm și să colaborăm mai bine. Activitatea care m-a marcat a fost vizita la **biblioteca comunitară**, unde am descoperit istoriografia Turciei și am aflat cum familiile donează cărți pentru a sprijini comunitatea. Am fost impresionat să văd cum solidaritatea și cultura merg mână în mână. M-am întors cu gândul că educația nu înseamnă doar informație, ci și responsabilitatea de a dărui și a sprijini ceilalți membri ai comunității.





Broderia – artă, socializare și liniște

Stan Alexandru Marian

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. Experiența a arătat cât de important este echilibrul emoțional în procesul de învățare și în viața de zi cu zi. Cel mai mult m-a atras atelierul de **broderie**. Am văzut cum adulții, în special femeile din comunitate, lucrau împreună, socializau și își împărtășeau experiențele. Această colaborare le aducea bucurie și liniște sufletească. Am înțeles că activitățile manuale, aparent simple, pot avea un impact profund asupra echilibrului interior și pot deveni un model de bună practică și pentru educația adulților din România.



În broderie, unul dintre procedeele cele mai frumoase și decorative este **punctul lanț**. Lucrul începe prin a fixa ața pe pânză și a scoate acul la suprafață. În loc să duci firul înapoi, cum se întâmplă la alte cusături, îl așezi ușor într-o buclă și împungi acul aproape de locul inițial, trecându-l imediat mai departe pe linia desenului. Ața se prinde în acea buclă, care



se așază elegant pe material. Cusătură după cusătură, buclele se leagă între ele și formează o linie continuă, asemănătoare unei mici verigi de lanț.

Această tehnică are un aspect decorativ deosebit, pentru că oferă volum și ritm lucrului. Poate fi folosită atât pentru a contura motive florale, cât și pentru a umple spații mai mari cu un desen delicat și aerisit. Pe

măsură ce înaintezi, realizezi că mișcarea repetitivă a mâinii și felul în care fiecare buclă se leagă de cealaltă devin aproape meditative. Punctul lanț nu este doar un procedeu tehnic, ci și o experiență de liniștire, de relaxare și de regăsire a echilibrului interior printr-un gest simplu, dar plin de frumusețe.



Cosmetica mâinii – un exercițiu de relaxare și oportunitate

Guzu Victor

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. Pentru mine, echilibrul emoțional a fost firul roșu al acestei experiențe. Atelierul care m-a impresionat cel mai mult a fost cel de **cosmetică a mâinii**. Mi s-a părut interesant faptul că atât femeile, cât și bărbații, participau la acest tip de activitate. Am înțeles că un astfel de atelier poate fi atât o formă de relaxare personală, cât și o mică afacere. Am apreciat că aceste competențe practice sunt utile, accesibile și au un impact direct asupra stării de bine.





Creativitate și introspecție prin tablouri din plastilină

Tudor Alexandru Marian

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. Am înțeles pe deplin că echilibrul emoțional este cheia succesului personal și profesional. Activitatea care m-a entuziasmat cel mai mult a fost atelierul de **creare a tablourilor din plastilină stantică**. Faptul că am putut transforma un material simplu într-o operă artistică mi-a oferit o senzație de relaxare și satisfacție. Am simțit că această activitate îmbină creativitatea cu terapia emoțională, fiind o metodă prin care oamenii se pot reconecta la sine și își pot exprima emoțiile într-o manieră artistică.





Aplicație practică pentru gândire critică

Pintilei Sorin
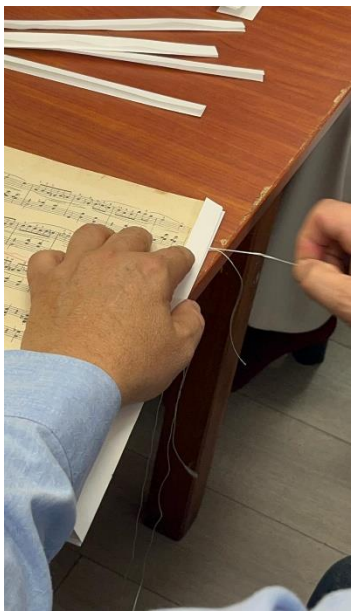
Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. A fost prima mea mobilitate și am descoperit cât de important este echilibrul emoțional pentru a lucra și a colabora eficient. Mi-a plăcut în mod special atelierul de **realizare artistică a hainelor reciclate**. A fost fascinant să observ cum această activitate combină gândirea critică, gândirea laterală și creativitatea. Lucrul cu șabloane și crearea de imagini din haine uzate a fost un exercițiu de răbdare și concentrare, dar și de relaxare emoțională. Am înțeles că astfel de activități practice pot fi integrate cu succes în educația adulților pentru a stimula atât abilitățile cognitive, cât și cele emoționale.



Armonie prin carte și echilibru emoțional

Pîrvu Alexandru Robert

Am participat în perioada 3–8 noiembrie 2024 la o mobilitate de grup Erasmus+ în Turcia, desfășurată la Bostancı Halk Eğitim din Istanbul. Am simțit pe parcursul acestei mobilități că echilibrul emoțional este esențial pentru a învăța, a comunica și a construi relații sănătoase. Activitatea care m-a atras cel mai mult a fost **atelierul de realizare și aranjare de cărți**. Mi-a plăcut procesul de lipire și aranjare, dar și ideea



că aceste cărți vor fi folosite de alți oameni. Am simțit că particip la ceva util și frumos, iar această activitate mi-a oferit satisfacția muncii bine făcute și bucuria de a contribui la un proiect colectiv.

Tehnica turcească de recondiționare a cărților vechi este un meșteșug încărcat de tradiție și respect față de cultură. Procesul începe cu alegerea atentă a volumelor, unele păstrate de familii vreme de generații, altele donate bibliotecilor comunitare. Fiecare carte este privită ca un obiect viu, purtător de istorie și emoție. Mai întâi se curăță filele, se netezesc și se repară marginile fragile. Apoi urmează partea cea mai migăloasă, refacerea cotorului. Filele se aliniază cu grijă, iar lipirea se face cu adezivi speciali, aplicați în straturi subțiri, care să reziste în timp fără să deterioreze hârtia. Munca este migăloasă, pentru că fiecare pagină trebuie să se îmbine perfect, ca și cum ar fi din nou la începutul vieții sale.

În atelierele vizitate, această activitate nu era doar un exercițiu tehnic, ci și unul de echilibru emoțional. Cei care lucrau spuneau că recondiționarea unei cărți este asemenea unei călătorii interioare: pe măsură ce redai viață unui obiect vechi, îți redai și ție o parte din liniște și răbdare. Lipirea cotorului devenea un simbol al rezistenței și al continuității culturii, o punte între trecut și prezent. Într-un fel, fiecare carte recondiționată nu era doar o victorie a meșteșugului, ci și o mărturie a valorilor comune – respectul pentru cunoaștere, pentru istorie și pentru armonia dintre tradiție și modernitate.







Emotional Intelligence – a foundation of personal and professional development in adult education

Trainer ICAR, Drăguț Violeta

Emotional intelligence represents the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions, as well as to respond appropriately to the emotions of others. In the context of adult education, the development of this competence becomes essential, since the learning process is not limited to the accumulation of information, but also includes the relational, collaborative, and motivational dimensions.

The benefits of emotional intelligence

Studies show that people with a high level of emotional intelligence achieve superior performance both personally and professionally. The identified benefits are multiple:

- **Increased leadership skills** – adults with good emotional management can lead groups, inspire, and motivate, contributing to a positive educational climate.
- **Improved team performance** – effective collaboration is facilitated by empathy and the ability to listen actively.
- **Decision-making based on knowledge** – mastering emotions allows realistic evaluation of situations and prevents impulsive decisions.
- **Personal well-being** – an emotionally balanced adult enjoys better mental health and a more optimistic attitude.
- **Reduced occupational stress** – emotional self-control lowers tensions and supports resilience.
- **Loyalty and stability** – educational and professional environments based on respect and empathy reduce participant and employee turnover.

Applicability in adult education In educational activities, emotional intelligence can be cultivated through participatory, collaborative, and reflective methods. Group workshops, case studies, role-plays, or volunteering activities develop empathy, communication, and self-knowledge. Thus, adults consolidate not only their knowledge but also their life skills.

For example, teamwork in educational projects requires good management of individual emotions, understanding diversity, and finding common solutions. Likewise, reflection on one's own experiences, in an open and safe learning environment, helps learners develop resilience and transfer these competences into daily life.

Adult education must go beyond the traditional paradigm of information transfer and constantly integrate the emotional dimension. Emotional intelligence, with its demonstrated benefits – from leadership and performance to personal well-being and stress reduction – is an essential pillar in shaping an adaptable, balanced adult capable of facing the challenges of contemporary society.

Approaching multicultural issues and mixed-ability classes Strategies for mixed-ability classes

Trainer ICAR, Vișan Ștefania Elena

Participation in the course *"Approaching Multicultural Issues and Mixed Ability Classes"* represented for me an opportunity to discover new teaching strategies adapted to heterogeneous classes, with students from different cultural backgrounds and with varied ability levels. Within this training program, I deepened

concrete methods, innovative techniques, and educational theories applicable in my daily classroom activity.

An important first step in this endeavor was a deeper understanding of diversity and the particularities of each child. I explored diversity analysis techniques through practical interactive activities: The activities *"Almost All About Me – The Box"* and *"Ladybird – Getting to Know Each Other"* aimed to develop relationships among students and create a positive classroom climate:

- *Almost All About Me – The Box*
  The purpose of this activity was to create an open and inclusive environment by sharing personal aspects.
- *Getting to Know Each Other – Ladybird*
  The activity strengthened relationships and contributed to the development of empathy in the group.

We also analyzed the context of inclusion in education, understanding how different policies and educational models promote the integration of all children. Discussions about mixed-ability classes from each country were an excellent occasion to exchange international good practices.

Theoretical foundations and working tools

In teaching for mixed-ability classes, it is essential to use a variety of learning styles (VAK): visual, auditory, and kinesthetic.

- **Visual** – images, graphics, diagrams;
- **Auditory** – oral explanations, music, debates;
- **Kinesthetic** – practical activities, movement.

These were presented through suggestive diagrams that helped us understand how we can adapt activities to respond to all learning styles.

Likewise, Gardner's theory of multiple intelligences and Bloom's taxonomy were presented as key tools in planning differentiated lessons.

Multiple intelligences help us approach each student through their strengths, whether musical, logical-mathematical, interpersonal, or kinesthetic. Bloom's taxonomy guides us to build activities that progress from memorization to creation, supporting the progress of each child.

Thus, I learned that adapting teaching involves not only diversifying materials but also stimulating critical and creative thinking.

Examples of applied activitiesA valuable practical activity was *"Alphabet Box"*, an interactive method that combines creative brainstorming with idea organization:

Alphabet Box – Organized brainstorming

Through this method:

- Learners worked with an alphabet diagram, filling in fields with key terms related to the proposed topic;
- This was followed by the presentation of ideas, clarifying them through questions, and completing the missing concepts;
- The activity concluded with the creation of a common mind map, offering an overview of the collective ideas.

This technique demonstrated how important it is to give students equal opportunities for expression and involvement, regardless of their competence level.

The experience of this course helped me to better understand that success in a heterogeneous class is based on flexibility, creativity, and empathy. The application of differentiated strategies and the use of innovative methods such as the "Alphabet Box" contribute significantly to the development of a positive and inclusive educational climate. Constant adaptation to students' needs is not just a necessity but also an opportunity for professional and personal growth.

The Ladybird Method

Trainer ICAR, Stoenescu Lăcrămioara

Within Project No. 2024-1-RO01-KA121-ADU-0004203714, an Erasmus Plus accreditation project, the Association for NGO ICAR – Costești sent two people for training courses, one of them being me, Stoenescu Lăcrămioara. The host organization was ITIC International Training Center, Španielova, Prague, Czech Republic.

The course was entitled *Approaching Multicultural Issues and Mixed Ability Classes*, and took place between 16–21.02.2025. Each day the program was carried out between 9:00–14:15. Many activities were held that can be used in class, among which teaching methods.

One of these methods is the *"Ladybird Method"*.

The teacher announced the name of the method, after which the organization of the class followed. Each of us drew a number from slips of paper prepared by the teacher, and depending on the number we organized ourselves into groups of four learners. We were presented with a drawing of a ladybird with six spots and four legs. We were explained what we had to do, then we received an A3 sheet. On this sheet, we drew the ladybird with its six spots and six legs.

On each spot we had to write one thing, one object, one being, that was common to all members of our group. After discussions among us, we chose the flag of our country, since we were all Romanians, and we drew it on a spot. Then we looked for other common points. We found the following: we all like reading – we drew a book; we like traveling – we drew an airplane; we are food lovers – we drew stuffed cabbage rolls; we like children, we work with them – we drew children; we like animals – we drew a cat's head.

On the legs, each of us drew something that represents us, without writing the person's name:
Lăcrămioara likes taking care of flowers – she drew flowers;
Ștefania likes dancing – she drew a child dancing;
Alesia likes singing – she drew a microphone;
Alina likes arranging hair – she drew a head with lots of hair waiting to be styled.

We did not write any names on the legs. The next stage consisted of exchanging the sheets with drawings with another nearby group, and each group had to recognize the people represented by the drawings on the legs. After thorough discussions in each group, every team successfully recognized the characters represented by the drawings.

Alongside, you have the drawing of our ladybird and the drawing of the group with which we exchanged. The method appeals to intuition, empathy, mutual knowledge, and openness to novelty. It is recommended for primary and lower secondary school students.

Cultivating creativity and imagination in adult education – an Erasmus+ experience

Trainer ICAR, Vasilescu Sofia

I had the privilege of participating, between 04–08 November 2024, in an Erasmus+ training course organized by ARAXA EDU, Istanbul, Turkey, entitled *The Art of Teaching – Cultivating Creativity and Imagination in Students*. This experience was more than just professional mobility; it was a journey of personal discovery and an exercise in reinventing the role I have as a trainer in adult education.

From the beginning, I felt that the theme of the course responded to a real need in my work. In adult education, we meet people with different life paths, with rich experiences, but also with difficulties in adapting to the rapid changes in society. Learning can no longer be reduced only to the transmission of information; it must become an experience that inspires, motivates, and transforms. That is why creativity and imagination are not just supplementary tools but foundations on which we can build lively, flexible, and relevant educational processes.

In Istanbul, I discovered methods through which stories, art, dramatization, or technology can become bridges to knowledge. I practiced brainstorming techniques and learned how I can use simple resources to stimulate critical thinking and learners' courage to find new solutions. I found myself in the group activities that taught us to look beyond the limits imposed by habit and to create educational contexts in which each participant feels valued.

Another aspect that marked me was the integration of emotional intelligence into the educational process. I understood that a trainer does not only have the role of transmitting knowledge but also of creating an environment of safety and trust, where emotions are recognized and valued. I discovered how important it is to manage my own emotions in order to guide adults in their learning process and to build a climate of empathy and mutual respect.

What I learned in Istanbul does not remain only a beautiful memory, but becomes a working tool for the future. I will bring into adult education in my community the creative methods practiced, I will integrate technology as support for imagination, and I will emphasize collaborative learning. Moreover, the intercultural experience showed me that diversity is a resource and that every meeting with another educator or learner is a chance to discover new perspectives.

This Erasmus+ mobility was for me a lesson in courage and authenticity. It taught me that adult education can be a journey of rediscovering oneself, an invitation to live more consciously and creatively. I want everything I learned to become an inspiration for my colleagues and for the adults I work with so that everyone can discover, through education, the hidden resources of their own imagination and the transformative power of lifelong learning.

Cultivating creativity and imagination among learners

Trainer ICAR, Ionică Mihaela Delia

Among the factors that contribute to the shaping of human personality, cultivating creativity and imagination occupies an essential place and brings major benefits to the educational process. A significant role in my professional development as a teacher was played by the course organized by the Association for Community Involvement in Achievable Actions (AICAR) Costești, in partnership with ARAXA EDU from Istanbul, Turkey, held between 04–08.11.2024.

The mobility had as its main objectives the integration of creativity and imagination in adult education, the development of emotional intelligence and empathy in the educational process, as well as the improvement of communication, cooperation, and critical thinking skills. In interactive workshops, participants were challenged to recognize and manage their emotions, to communicate more effectively, to develop empathy, and to make rational decisions based on real-life situations. Group activities included practical exercises, case analyses, and the application of problem-solving techniques.

Throughout the course, training sessions and collaborative exercises were organized, focused on new approaches in adult learning. Thus, I acquired valuable competences such as integrating creative activities and projects into the curriculum, using modern teaching strategies and techniques to stimulate learners' imagination, strengthening confidence in facilitating learner-centered experiences, and exploring ways of assessing creativity. I also gained a better understanding of the role of cultural diversity and individual differences in stimulating creativity, as well as the necessity of adapting teaching methods to the needs and varied learning styles of learners.

Another important aspect was learning how to collaborate effectively with other teachers, parents, and community members to promote creativity and imagination in education. The mobility represented not only a professional training opportunity but also a valuable intercultural experience, carried out in a different environment and alongside teachers from other cities.

This experience had a significant impact on my personal and professional development, contributing to increased self-confidence, life skills development, and active participation in learning through creativity and imagination.

Greek mythology – a path to discovering ourselves

Trainer ICAR, Ion-Soare Alexandra

According to DEX, a myth is "a fabulous story with a sacred character that includes a people's beliefs about the origin of the Universe and natural phenomena, about gods and legendary heroes, etc." Mythology thus represents the totality of myths created by a people, and among all the mythologies of the world, Greek mythology is one of the richest and most fascinating forms of cultural expression of humanity. With a vast gallery of gods, heroes, mythical creatures, and stories full of symbolism, the mythology of Ancient Greece is not just a collection of legends but also a profound source of spiritual wisdom and introspection.

The use in our everyday speech of a large number of expressions referring to the stories and heroes of Ancient Greece is proof of the impact Greek mythology has on universal culture. Behind phrases such as to open Pandora's box, the apple of discord, Achilles' heel, Sisyphean labor, or to rise from one's own ashes like the Phoenix, lie as many myths of Ancient Greece.

In adult education, Greek mythology occupies a significant place, as it supports the spiritual development of learners from several essential perspectives. It is full of archetypes of the human psyche, analyzed also by psychologists such as Carl Gustav Jung. Gods such as Zeus (authority), Athena (wisdom), Hades (the unconscious shadow), Aphrodite (love and beauty), or Dionysus (inner freedom and ecstasy) embody fundamental aspects of the human soul. By understanding these mythical figures, adults can recognize their own tendencies, conflicts, and inner needs, thus developing deeper self-knowledge. It is no coincidence that certain manifestations of the human psyche were named after mythology: the Oedipus complex or the Electra complex, whose origins are found in the stories of the heroes with the same names.

Mythological stories address fundamental themes of existence: destiny, death, love, betrayal, sacrifice, guilt, atonement, or the search for meaning. The myth of Prometheus, who stole fire to give it to mankind,

becomes a metaphor of courage and suffering for the common good. The labyrinth of Daedalus and the Minotaur become symbols of inner wandering and confrontation with the dark self. Such myths can be used in adult education as points of reflection and debate in areas such as philosophy, psychology, or art.

Greek mythology also offers lessons about balance and moderation. One of the central values transmitted is meden agan ("nothing in excess"). Hubris, or excessive pride, is punished by the gods, and heroes like Icarus, who exceed their limits, become victims of their own arrogance. These stories convey to adults important values for spiritual development: self-control, humility, and inner balance.

At the same time, Greek myths stimulate imagination, aesthetic sensitivity, and creativity. They inspired literary works, sculptures, paintings, music, and even modern psychological theories. Contact with this mythological universe cultivates the taste for beauty, mystery, and the complexity of the human soul, contributing to spiritual development through art and contemplation.

Greek mythology can be seen as a bridge between reason and transcendence. Philosophers like Plato and Pythagoras integrated myths into their theories about the soul, reincarnation, and absolute truth. Studying these myths in adult education opens new perspectives of knowledge, combining intellectual rigor with the spiritual dimension, thus supporting inner balance and the search for meaning.

In a world dominated by technology and fast pace, Greek mythology offers adults an anchor in the eternal values of humanity. It is a path of rediscovering oneself, a source of wisdom and introspection, and a subtle guide for spiritual development. By bringing back these ancient stories, adult learners can gain a deeper understanding not only of their cultural past but also of the profound mysteries of their own existence.

Sources:

https://mythologica.ro/ce-expresii-mitologice-folosim-in-viata-cotidiana/
https://dexonline.ro/
job-shadowing within the Erasmus+ project, NGO ICAR

Developing Emotional Intelligence in Adult Education – Erasmus+ Job Shadowing Experience

Trainer ICAR, Oprea Alexandra Florentina

My name is Oprea Alexandra Florentina, and between May 2–9, 2025, I participated in an Erasmus+ Job Shadowing mobility, hosted by Platon m.e.p.e. Ganochora School, Katerini, Greece, through the Association for Community Involvement in Achievable Actions – Costești. The experience was a true journey of learning and reflection on the role of emotional intelligence in adult education. Each day, I attended activities, observed lessons, participated in workshops and debates, analyzed case studies, and practiced techniques through which emotions can be recognized, managed, and valued in the educational process.

I began by understanding the educational framework of the host school and the profile of adult learners, discovering how different their learning needs are and how teachers manage to create inclusive environments. I took part in workshops dedicated to emotional awareness, self-regulation, and empathy, learning how an educator can support the personal and professional development of learners through a careful and balanced approach. An essential element of the program was the integration of digital technology as a means of emotional and collaborative engagement. I observed the use of online platforms and interactive tools which, when used correctly, stimulate reflection, motivation, and active participation. At the same time, I reflected on the ethical challenges related to the use of technology with emotionally vulnerable people. Throughout the mobility, I explored the diversity of learning styles and how they

correlate with the emotional profiles of adults. I learned how to adapt materials and activities to better meet individual needs and how to create a safe educational climate where each participant feels valued. A significant part of the experience was dedicated to creativity and emotional expression. I observed how adults are supported in developing emotional flexibility through scenario-based activities, debates, and reflective writing exercises. I realized how much creativity contributes to processing emotions and to strengthening self-confidence. I also learned how to manage conflict situations and emotional resistance within adult groups, using role-play and collaborative activities that emphasize empathy, respect, and cohesion. In an increasingly multicultural world, I discovered the importance of cultural sensitivity and how storytelling can be used as a method of connecting between different identities and experiences. At the end of the mobility, I reflected on my own professional development. I gained confidence in applying innovative methods, acquired a deeper understanding of the connection between emotions and the learning process, and returned home with the desire to integrate these practices into my daily work.

I believe that this Erasmus+ experience was not only a training opportunity but also a life lesson. It confirmed to me that adult education cannot exist without emotional intelligence, and that learners' long-term success depends on the balance between cognitive and affective competences.

Emotional education and volunteering as a teaching resource in adult education Case study: Erasmus+ Mobility

Trainer ICAR, Popescu Ion

This article presents the Erasmus+ Job Shadowing mobility experience held between May 2–9, 2025, within the P.A.O Olympos organization, Katerini, Greece, with my participation on behalf of the Association for Community Involvement in Achievable Actions (AICAR) Costești. The purpose of the mobility was to develop teaching competences for adult education by integrating emotional intelligence, creative methods, and volunteering as an educational practice. This case study focuses in particular on the dimension of volunteering, with emphasis on the stages of organizing donation distribution and cultivating flowers alongside learners and the community, as an innovative method of emotional and social education.

Adult education goes beyond the classic framework of theoretical instruction. It becomes a form of experiential learning, in which community practices, volunteering, and civic participation represent fundamental resources. In this context, Erasmus+ projects give trainers the opportunity to discover and apply alternative educational methods that stimulate not only cognitive competences but also emotional and social ones.

The mobility carried out at P.A.O Olympos included a variety of activities: emotional intelligence development workshops, creative exercises, outdoor learning, and especially direct involvement in community volunteering actions. This latter dimension – volunteering – proves to be a particularly valuable teaching tool in adult education.

According to Europass Mobility, the program was structured over eight days, including observation sessions, practical workshops, and daily reflections. In addition to formal learning activities, emphasis was placed on community practices that integrate volunteering as an educational method. These activities allowed participants to live authentic experiences, reflect on them, and later transpose them into adult education contexts.

Volunteering as an educational method. One of the most significant experiences during the mobility was participation in the volunteering activities organized by the P.A.O Olympos center. In these activities, participants and adult learners worked together to support the local community through:

- Collecting and distributing donations (food, hygiene products, daily-use items). The process involved sorting products into categories, arranging them in baskets, organizing the distribution flow, and direct interaction with beneficiaries. Educationally, this stage develops empathy, a sense of responsibility, and organizational skills. Beneficiaries are no longer perceived abstractly, but become real people with life stories that call for emotional involvement and solidarity.
- Cultivating flowers and arranging the community space. The gardening activity carried out with children and adults from the community had a strong symbolic role: planting flowers becomes a metaphor for cultivating patience, care, and responsibility towards the environment and others. From a didactic perspective, this type of activity develops practical skills as well as teamwork and the ability to find meaning in simple gestures.
- Reflection on volunteering. After each stage, reflection sessions were organized in which participants and learners discussed their lived emotions and the significance of their involvement. These moments transformed volunteering from a simple community action into an educational tool for developing emotional intelligence.

Participation in these activities contributed to the consolidation of several competences relevant to adult education: emotional intelligence (the ability to recognize and manage one's own emotions and those of others); organizational competences (planning and implementing a complex distribution and logistics process); interculturality and empathy (interaction with beneficiaries and volunteers from diverse cultural backgrounds); communication and collaboration skills (working in mixed teams with distributed roles); reflection and self-analysis (processing the experience through guided discussions and reflective journaling).

This experience demonstrates that volunteering, when integrated into educational programs, can be an innovative pedagogical strategy. For adults, who learn through experience and connection to concrete reality, community actions add relevance and motivation. Moreover, volunteering develops not only practical competences but also fundamental values such as solidarity, civic responsibility, and respect for diversity.

The Erasmus+ mobility at P.A.O Olympos showed that adult education can be significantly enriched by integrating volunteering as an educational method. Donation distribution, gardening, and collective reflection are not just community activities, but true life lessons that shape active and empathetic citizens.

NGO Beniamin – Volunteering and emotional education in an Erasmus+ context

Trainer ICAR, Ciobanu Ică

Between May 2–9, 2025, I participated in an Erasmus+ Job Shadowing mobility in Greece, within the Beniamin Association for Child Protection in Katerini. I represented the Association for Community Involvement in Achievable Actions (AICAR) – Costești, and I can say that this experience opened new perspectives on how adult education can be supported through volunteering, solidarity, and community involvement.

From the first day, I learned about the history and impact of this organization. NGO Beniamin has been active since 1994 and, in its 30 years of existence, has managed to support over 1,600 children and their families, carrying out activities in over 20 cities. Founded by people who grew up in the local orphanage in the 1950s–1960s, Beniamin aims to provide support for vulnerable children, especially those from single-parent families, by ensuring emotional, psychological, material, and financial support. During the presentation, I understood how complex the role of an NGO working with vulnerable people is: it is not just about material support, but also about education, trust, and hope offered to those going through difficult

situations. Beniamin's main goal is to support children in difficult situations, such as orphans, abandoned children, or those at risk, within their own families—thus avoiding institutionalization. The organization provides financial and food support through its food bank, operating from its headquarters on Avgoustinou Street 9, Katerini.

Services and activities offered:

- Multifactorial support addressed to children in difficulty, combining material, psychological, and moral assistance (considering the need to raise children within the family);
- A food bank, operational for distributing basic products to families with children;
- Recreational programs such as art workshops, summer camps, Christmas and Easter gift distribution – all aimed at offering children growth experiences, informal education, and emotional support;
- Charitable events: organizing concerts, outdoor fairs, sports competitions – through which funds are raised for the organization's activities.

I had the opportunity to participate in the daily activities of the organization, and what had the greatest impact on me was involvement in volunteering actions. I sorted food and hygiene products, prepared packages for beneficiary families, and took part in the distribution process. It may seem like a simple logistical activity, but in reality, I discovered how much empathy, responsibility, and organization are required to turn donations into concrete support for the community. I felt that every gesture, every product placed in a basket, carried a message of solidarity sent to people in need of support and recognition.

Another special moment was dedicated to activities with children. NGO Beniamin uses play, art, and stories as methods through which children can express their emotions and regain their confidence. I closely observed how volunteers and educators cultivate children's emotional intelligence and thought about how important it would be to apply these methods in adult education as well. Adults, like children, need safe spaces where they can express their feelings, discover themselves, and learn through real experiences.

This mobility confirmed to me that volunteering can be a teaching method. Adults learn much more deeply when they are involved in concrete actions that highlight their empathy, cooperation, and sense of responsibility. Volunteering is not just a support activity, but also a form of experiential education that develops social and emotional competences essential for the 21st century.

The experience at NGO Beniamin showed me how much we can bring to Romania from this model. In my work as a trainer, I intend to integrate volunteering as an educational tool in adult programs, to offer them the opportunity to learn not only from theory but also through direct involvement in the community. I firmly believe that education becomes truly transformative when it meets solidarity and the power of personal example.

This Erasmus+ mobility was, for me, a life lesson. I learned that, regardless of age or context, each of us needs to both give and receive support. And adult education, to be authentic, must be built on values such as empathy, responsibility, and collaboration.

Art and Spirituality as Resources for Developing Emotional Intelligence in Adult Education

Trainer ICAR, Vornicu Aurora Mihaela

Between May 2–9, 2025, I had the privilege of participating in the Erasmus+ mobility organized in Greece, through the accreditation project carried out by the Association for Community Involvement in Achievable Actions – Costești. The experience was transformative, as it offered me the opportunity to combine formal learning with the exploration of artistic and spiritual dimensions that profoundly contribute to the development of emotional intelligence and inner balance.

A special moment was the participation in the painting and icon sculpture workshop, held within the program. Working on wood, the sense of color, and attention to detail connected me with patience, respect for tradition, and a form of artistic expression in which each line becomes a visual prayer. I felt that this artistic exercise had not only an aesthetic role but also a formative one: it teaches us to be attentive, to listen to silence, and to rediscover our inner balance. For adult education, such a workshop is an extraordinary resource, as it encourages participants to express their emotions through creative means and to develop their capacity for concentration and reflection. Equally significant was the workshop at Meteora, a unique place through its beauty and spirituality. There, I discovered how the natural environment and cultural heritage can become factors of emotional balance. During the activity, we practiced conscious breathing techniques, personal reflection exercises, and dialogues about managing emotions and cultivating calmness. Meteora, with its impressive landscapes and the silence of monasteries perched on rocks, created an ideal setting to better understand what inner balance means and how we can cultivate it in personal and professional life.

This Erasmus+ experience showed me that art and spirituality can be complementary educational methods when working with adults. Icon painting develops patience, attention, and aesthetic sensitivity; sculpture requires precision and perseverance; while the workshop in nature opens paths to self-knowledge and inner peace. All these elements contribute to the development of emotional intelligence – an essential competence for the 21st century. I returned from this mobility with the conviction that, in adult education, it is just as important to form professional competences as it is to cultivate emotional and spiritual balance. Through creative methods and activities that connect people with art and nature, adults can become more self-aware, more balanced, and better prepared to face life's challenges. This Erasmus+ mobility was not only a learning experience but also a life lesson. I understood that inner balance and emotional intelligence are not taught only through theories but are cultivated through authentic experiences, through art, through encounters with spirituality, and through openness to new forms of expression.

The Activity at Meteora and the Development of Emotional Intelligence in Adult Education

Trainer ICAR, Drăguț Violeta

Our participation in the educational and spiritual activities within the Erasmus+ mobility held at Meteora, Greece, was a profoundly formative experience, combining cultural, spiritual, and emotional dimensions in a unique setting. Meteora, with its monasteries perched on cliffs, the silence of the mountains, and the beauty of the landscape, became for us a space of reflection and closeness to divinity, as well as an opportunity to better understand the link between education and the development of emotional intelligence.

The etymology of the word Meteora comes from the Greek Μετέωρα (Metéora), plural of μετέωρος – "suspended in air," "raised above the ground." It refers to the spectacular appearance of the rocks on which the monasteries are built: they seem suspended between heaven and earth.

Located in Greece, Thessaly Region, in central mainland Greece, near the town of Kalambaka and the village of Kastraki, in the valley of the Pinios River, at the foot of the Pindus Mountains. Formed of sandstone rocks up to 400 m high, shaped by natural erosion over millions of years, Meteora is famous for its complex of Byzantine and post-Byzantine monasteries, built on the rock peaks starting from the 14th century. Today, it is part of the UNESCO World Heritage (since 1988).

The atmosphere of asceticism and monastic life we encountered in the monasteries introduced us to a culture of inner discipline and emotional self-control. The monks of Meteora gave us a living lesson in what it means to restrain impulses, to find balance in silence, and to transform solitude into creative reflection. This model can be transposed into adult education through guided introspection activities, breathing exercises, cultivating the ability to respond calmly in conflict situations, and stimulating emotional

resilience.

The natural beauty of the landscape and contact with the silence of the mountain had a direct effect on our emotional state. We understood that closeness to nature and the sacred stimulates self-knowledge and the ability to appreciate life beyond its material dimension. In working with adults, integrating outdoor activities – walks, reflections in nature, experiences of silence – can contribute to consolidating emotional intelligence based on calm, balance, and gratitude.

Another important aspect of our activity at Meteora was teamwork. Walking along the paths, visiting monasteries, reflection activities, and exchanging impressions put us in situations where we had to communicate, support each other, and learn together. These experiences showed that emotional intelligence is not only a personal dimension but also a relational one, manifesting through empathy, compassion, and respect for others. In adult education methodology, these competences translate into group activities, collaborative methods, active listening exercises, and constructive feedback.

In addition, the deepening of the contrast between sacrifice and empathy, between the austere life in monasteries and the need for human solidarity, made us understand the importance of inner balance and responsibility towards the community. For adults, reflections on sacrifice, simplicity, and mutual support become useful exercises for developing moral values and the ability to integrate into an empathetic and responsible community.

The group activity carried out at Meteora was designed as an outdoor educational experience, meant to combine personal reflection with teamwork. Participants received a Google Forms test, which required them to take and upload photos on themes related to sympathy, empathy, human connection, emotional intelligence, and their short- and long-term effects.

The exercise involved not only taking pictures but also a process of active collaboration. Each participant had to communicate with the people around them in order to capture meaningful situations and complete the day's theme. In this way, the activity stimulated both individual creativity and the ability to collaborate and listen to each other.

The connection with nature was essential: the monasteries of Meteora and the impressive landscape of the cliffs provided the perfect setting for introspection and for experiencing authentic emotions. Participants discovered that photography becomes a tool for reflection, through which the connection between inner experiences and the external environment can be expressed.

The activity proved successful because it harmoniously combined the use of digital tools with the direct field experience. This method can also be applied in other educational contexts, especially in adult education programs, where emphasis is placed on experiential learning, collaboration, and the development of emotional intelligence.

Our activity at Meteora was more than a cultural visit: it was an experiential educational method that offered us lessons applicable in adult education. We understood that emotional intelligence is cultivated through self-knowledge, self-control, empathy, and collaboration, but also through closeness to divinity and nature. The experience of asceticism and the silence of Meteora showed us that true adult education means not only the formation of professional competences but also the acquisition of emotional and spiritual wisdom, which helps one be more balanced, more tolerant, and more connected to oneself and to others.

Immersion Method and Didactic Applications

Trainer ICAR, Drăguț Violeta

Participation in the European course was an opportunity for professional development through direct contact with innovative didactic methods used in European education. One of the central methods presented was the immersion method (Immersion Method), also known as the "natural method" of language learning.

The essence of the immersion method.

The immersion method is based on the idea that a language or an educational content is learned best when the learner is completely surrounded by it. The term "immersion" means being "completely submerged" in

an environment, and in education it refers to permanent exposure to the target language or to learning situations. Practically, learners live the experience of the language, not just study it theoretically.

Ways of application in the classroom

- Teachers can transform the learning environment into a space where the foreign language is permanently present: in instructions, visual resources, group activities, or daily communication.
- Learners are encouraged to speak with each other in the respective language, to play roles, and to simulate real-life situations.
- Authentic materials are used (articles, posters, films, apps), which bring real context into the classroom.
- The activity is not limited to formal learning but also includes digital resources, social media, or cultural exchanges, so that immersion is as complete as possible.

The immersion method (Immersion Method) has several clear stages, used mainly in language teaching but also applicable in other educational domains.

Stages of the immersion method:

1. **Complete exposure to the environment**
    - The learner is placed in a context where the target language or content is present everywhere: visual materials, instructions, discussions, digital resources.
    - No translation is used, but direct work in the language itself.
2. **Understanding through context**
    - Learners deduce the meaning of words and expressions from real-life situations, gestures, images, and practical contexts.
    - The focus is not on memorization, but on association and experience.
3. **Active involvement**
    - Learners participate in role-plays, simulations, conversations, practical activities.
    - The teacher encourages them to communicate, even if they make mistakes.
4. **Repeated and natural practice**
    - Communication becomes spontaneous, repeated in varied contexts (discussions, projects, collaborations).
    - Mistakes are accepted as part of the process and corrected through constructive feedback.
5. **Cultural and social integration**
    - Learning is connected with the culture and customs associated with the language or field.
    - Learners understand not only vocabulary but also the values, traditions, and way of thinking of the community.
6. **Reflection and transfer of knowledge**
    - Learners analyze their progress, discuss the emotions and difficulties they encountered.
    - They transfer the competences acquired to other life or learning situations.

The immersion method develops not only linguistic competences but also social and emotional competences. Learners learn to collaborate, to overcome the fear of mistakes, and to accept the learning process as a living experience. At the same time, learning through immersion stimulates critical thinking, adaptability, and creativity, essential values in 21st-century education.

The mind map as a learning tool.

The presented image illustrates how the process of language learning can be organized visually through a mind map. Starting from the central concept – *Learning a Language* – essential branches are developed:

- **Immersion:** direct experience, travel, living, and complete exposure to the target language;
- **Play:** play and creative word combinations that stimulate pleasure and curiosity;
- **Mistakes:** accepting mistakes as part of the learning process;

- **Persistence:** overcoming obstacles and cultivating resilience;
- **Mimicking:** imitation, repetition, and constant practice;
- **Curiosity and Love for Learning:** the love of learning and the desire for continuous exploration.

This visual representation helps learners understand not only what they have to learn but also how to approach the process, offering a holistic perspective on the development of linguistic competences.

The immersion method.

Closely linked to the mind map, the immersion method involves continuous and total exposure to the foreign language. Learners are encouraged to change their phone settings, communicate in the target language, watch films, read, and interact in authentic contexts. Through this method, the language is learned in a natural way, similar to how children acquire their mother tongue.

Connection with emotional intelligence.

Learning through play, immersion, and acceptance of mistakes contributes not only to the development of linguistic competences but also to the cultivation of emotional intelligence. Learners learn to manage frustration when they make mistakes, to maintain motivation, to collaborate with others, and to develop cultural empathy through direct contact with another language and culture.

The immersion method and the other techniques learned in the European course demonstrate that effective learning is based on direct experience, active involvement, and emotional connection. These methods can be applied in formal education, non-formal education, and adult education programs, offering a modern learning framework adapted to the needs of today's society.

Divergent and Convergent Thinking – Bridges to the Development of Emotional Intelligence

Trainer ICAR, Drăguț Violeta

Modern education emphasizes the development of cognitive and emotional competences that prepare learners for the complexity of the contemporary world. In the European course, a central theme was the analysis of the two fundamental types of thinking – divergent thinking and convergent thinking – and the way in which they contribute to the formation of emotional intelligence.

1. Divergent thinking

- This type of thinking starts from a question or a problem and generates multiple ideas, options, or possible solutions.
- It is associated with creativity, imagination, and flexibility.
- It manifests itself through brainstorming, free association, finding new perspectives, and "thinking outside the box."

2. Convergent thinking

- This type of thinking starts from multiple pieces of information or ideas and seeks one unique, correct, and logical solution.
- It is associated with analysis, logic, critical thinking, and structure.
- It manifests itself through choosing the correct answer, solving problems with clear rules, and making decisions based on objective criteria.

Divergent thinking brings imagination, creativity, and the capacity to generate multiple and original ideas starting from one single situation or question. It allows learners to explore alternative solutions and think "outside the box." This form of thinking stimulates flexibility, spontaneity, and the courage to express emotions and ideas.

Convergent thinking involves analysis and logic, seeking the correct or optimal solution among several options. It is associated with critical and analytical thinking, offering structure and clarity in decision-making. This type of thinking also trains emotional self-control, as it teaches learners not to be overwhelmed by emotions, but to integrate them into a rational and balanced process.

Combining the two types of thinking in developing emotional intelligence

In personal and professional life, people need both types of thinking. Creativity and imagination (divergent) must be supported by analysis and logic (convergent) to obtain concrete and sustainable results. This complementarity reflects the foundations of emotional intelligence:

- self-awareness (understanding one's own emotions through divergent exploration),
- self-regulation (controlling reactions through convergent analysis),
- empathy and relationship skills (combining creative communication with active listening),
- personal motivation (transforming ideas into concrete actions).

Didactic applicability

Educational methods can integrate divergent thinking exercises (brainstorming, role plays, artistic projects) alongside convergent thinking exercises (debates, case studies, problem-solving). This balanced approach develops not only cognitive skills but also emotional competences – empathy, self-confidence, self-control, and collaboration skills.

Learning based on the combination of divergent and convergent thinking offers a valuable framework for both adult and youth education. This methodology stimulates creativity and analysis while strengthening emotional intelligence, essential for adaptability, cooperation, and inner balance.

The Role of Drama in Education and the Development of Emotional Intelligence

Trainer ICAR, Drăguț Violeta

Drama in education is not only an art form but also a didactic tool with profound impact on the personal and social development of learners. The use of this method in European training courses has shown that dramatization contributes to building confidence, empathy, and collaboration skills – all essential for developing 21st-century competences.

The stages of the dramatization method in education:

- **Introducing the theme** – The educator presents the context, topic, or problem to be explored through dramatization, and the objectives and rules are established.
- **Assigning roles and forming groups** – Participants are given or choose roles (real or imaginary), and groups are formed to stimulate collaboration.
- **Exploring and preparing the role** – Learners analyze and internalize their roles, guided by reflective questions: "What does this character feel?" "How would they react in this situation?"
- **Role play / dramatization itself** – Participants stage the chosen situation, expressing themselves verbally, non-verbally, and emotionally. The focus is not on artistic performance, but on living and understanding the experience.
- **Debriefing and reflection** – After the activity, participants discuss what they experienced, what they felt, and what they learned from the perspective of their role and others.
- **Transfer to reality** – The educator helps participants link the dramatization experience to real life, showing how the acquired skills (empathy, communication, conflict management) can be applied in personal and professional contexts.

Benefits of dramatization in education:

Confidence and self-esteem – Learners are encouraged to express themselves freely, assume roles, and overcome personal limits.

Collaboration and problem-solving – Drama requires teamwork, communication, and adaptability.

Moral character and discipline – Active participation involves responsibility and respect for others.

Empathy and understanding – By taking on different roles, learners gain insight into others' emotions and perspectives.

Reflection and safe distance – Drama creates a safe space to explore real or hypothetical situations without being directly exposed.

Enjoyment of learning – Creative expression, fun, and even humor make learning engaging.

Link with emotional intelligenceDrama nurtures emotional intelligence by creating contexts in which participants identify, express, and manage emotions. It builds empathy and compassion, improves communication and conflict management, and strengthens authentic relationships.

Applicability in adult education Dramatization can be used to:

integrate theoretical knowledge into practice;

stimulate critical and creative thinking;

maintain motivation through interactive contexts;

explore life situations through simulations and role play.

Drama in education proves to be a modern and effective training method, cultivating social, emotional, and cognitive competences essential for life and career.

Discovering Greek Mythology and Emotional Connections

Savu Denis Cătălin

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but I particularly enjoyed the workshop dedicated to the Greek gods. By studying the personality traits of each deity, their successes and failures, I realized how many similarities exist between ancient myths and the emotional reality of people today. This activity developed my capacity for introspection and empathy, as I better understood how emotions and decisions shape both mythological heroes and our own lives.

Entrepreneurial Experience in the Local Market

Pișcuroaia Georgiana Monica

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the visit to the local market. Here we had the opportunity to talk directly with Greek entrepreneurs, learn about their work schedule, their daily challenges, and their strategies for success. The interviews showed us the importance of perseverance and passion, as well as the emotional impact of their work. I really enjoyed discovering local traditional products and understanding how the culinary culture reflects the identity of a community.

Meteora – The Lesson of Silence and Inner Balance

Pintilei Constantin

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the visit to Meteora. I was impressed by the harsh life of the monks, by the way they combine painting and sculpture in icons with their spiritual life. The atmosphere of the place made me understand the value of silence and the importance of inner balance. Meteora was a life lesson for me: the beauty of nature and the simplicity of ascetic life show that personal development means not only knowledge, but also peace of mind.

Painting – A Journey Within

Pârvu Andrei Robert

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I particularly enjoyed was the workshop at Platon School. The exercise of painting with my eyes closed, abstractly expressing what I felt at that moment, was both challenging and revealing. I realized the importance of the "inner eye" and how each person experiences emotions differently. Presenting the works in front of others and having them interpret the message was an authentic experience of connection and empathy. This activity showed me that artistic expression is a path to self-discovery and emotional communication.

Solidarity through Volunteering at ONG Beniamin

Pană Ionuț Remus

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the day spent at ONG Beniamin. I learned about how the organization was founded, about its donation program, and how volunteers get involved to support the community. I was particularly impressed by the organized process of collecting and distributing products, but also by the empathy shown to children and families in need. It was an experience that made me understand how important volunteering is for social cohesion and the development of emotional intelligence.

Volunteering and Nature – The Lesson of Flowers

Oprică Marian Alexandru

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the volunteering activity at the organization in Katerini where we planted flowers together with adults and children with disabilities. The activity was emotional: we presented plants to the children and collaborated with them in gardening. I felt that nature can be both an educational and therapeutic tool, and the interaction with these children showed me the power of solidarity and empathy. I understood that volunteering is not only about giving, but also about personal growth.

Understanding Community through Donations and Solidarity

Olteanu Aurelian Andrei

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I particularly enjoyed was the experience at the NGO where we studied donation logistics. We worked on computers, learned how products are registered, where the greatest need is, and how distribution is organized. I realized how important organization is and how much responsibility lies behind the act of volunteering. This activity showed me that solidarity is built on efficiency and teamwork.

Personality Discovery Workshop

Chiriță Francesca Maria

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the personality discovery workshop. We received a sheet with questions about colleagues and had to identify who matched each answer. This activity, seemingly simple, helped us get closer and get to know each other better. It was an exercise in empathy and communication, as we learned to observe details, interact, and discover each other. I enjoyed this experience and the connections built within the group.

The Lesson of Emotions through Art and Introspection

Bîrleanu Costel Mihai

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I particularly enjoyed was the emotional painting workshop at Platon School. Drawing with my eyes closed, guided only by the emotions I felt at that moment, was a challenge. Presenting the drawing to others and hearing their interpretations helped me understand how differently we perceive emotions and how art can be a universal language. The activity reinforced the idea that emotional intelligence is developed through expression, empathy, and reflection.

Discovering Traditions through the Local Market

Antonescu Aurelian Andrei

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the experience in the local market. I discovered traditional products, listened to the life stories of merchants, and understood the importance of culinary culture for a community's identity. The interviews helped me see how passion and perseverance bring success and how human relationships build trust. This experience showed me that learning means not only theory but also discovering authenticity through direct contact with people.

Human Connections and Empathy through Mythology

Anca Marius Costin

I participated between May 2–9, 2025 in a group Erasmus+ mobility in Greece, within the accreditation project of the ICAR Association – Costești. During the mobility we carried out many activities, but what I enjoyed most was the workshop about the Greek gods. By analyzing their personalities, successes, and failures, I understood that mythology is a mirror of human life. I was impressed by the connection between ancient stories and our current emotions – ambition, fear, love, sacrifice. It was an experience that strengthened my empathy and understanding of the diversity of human emotions and motivated me to see education as a continuous process of self-discovery.

Emotional Balance through Art and Creation

Ciobanu Elena Carmen

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. It was my first experience of this kind and I discovered how much emotional balance matters for personal and professional success. I particularly enjoyed the painting workshop inspired by Turkish traditions. I had the chance to reproduce representative images of the local culture, to observe details, and to express through colors what I was feeling. Painting gave me peace and joy, but also the opportunity to work alongside my colleagues in a warm and friendly atmosphere. I understood that emotions, transposed into art, can become tools for self-knowledge and communication.

Jewelry and Inner Balance

Miu Corina Elena

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. It was an experience that convinced me that emotional balance is the key to success both in family and in profession. What impressed me the most was the handcrafted jewelry workshop. While working, I felt how each repetitive gesture and each carefully crafted detail brought relaxation and calm. I learned from Turkish participants that for them this activity is not only a hobby but also a way to find balance and even a source of income. The experience taught me to see creativity as a valuable resource, easy to apply in adult education.

The Lesson of Solidarity in the Library

Zaharia Alexandru Ionuț

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. For the first time I lived the experience of a European mobility and I felt that emotional balance helps us learn and collaborate better. The activity that impressed me most was the visit to the community library, where I discovered the historiography of Turkey and learned how families donate books to support the community. I was touched to see how solidarity and culture go hand in hand. I came back with the thought that education is not just information, but also the responsibility to give and support other members of the community.

Embroidery – Art, Socialization and Peace

Stan Alexandru Marian

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. The experience showed how important emotional balance is in the learning process and in everyday life. What attracted me the most was the embroidery workshop. I saw how adults, especially women in the community, worked together, socialized, and shared their experiences. This collaboration brought them joy and inner peace. I understood that manual activities, seemingly simple, can have a profound impact on inner balance and can become a model of good practice for adult education in Romania.

Hand Care – Relaxation and Opportunity

Guzu Victor

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. For me, emotional balance was the main thread of this experience. The workshop that impressed me most was the hand care one. I found it interesting that both women and men took part in this activity. I realized that such a workshop can be both a form of personal relaxation and a small business opportunity. I appreciated that these practical skills are useful, accessible, and have a direct impact on well-being.

Creativity and Introspection through Plasticine Paintings

Tudor Alexandru Marian

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. I fully understood that emotional balance is the key to personal and professional success. The activity that thrilled me most was the workshop of creating paintings from static plasticine. The fact that I could transform a simple material into an artistic work gave me a feeling of relaxation and satisfaction. I felt that this activity combines creativity with emotional therapy, being a method through which people can reconnect with themselves and express their emotions in an artistic way.

A Practical Application for Critical Thinking

Pintilei Sorin

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. It was my first mobility and I discovered how important emotional balance is in order

to work and collaborate effectively. What I particularly enjoyed was the workshop on creating artistic works from recycled clothes. It was fascinating to see how this activity combines critical thinking, lateral thinking, and creativity. Working with stencils and creating images from used clothes was an exercise in patience and focus, but also in emotional relaxation. I realized that such practical activities can be successfully integrated into adult education to stimulate both cognitive and emotional skills.

Harmony through Books and Emotional Balance

Pîrvu Alexandru Robert

I participated between November 3–8, 2024 in a group Erasmus+ mobility in Turkey, held at Bostancı Halk Eğitim in Istanbul. I felt throughout this mobility that emotional balance is essential for learning, communicating, and building healthy relationships. What I enjoyed most was the workshop of creating and arranging books. I liked the process of gluing and arranging, but also the idea that these books would be used by other people. I felt I was contributing to something useful and beautiful, and this activity gave me the satisfaction of well-done work and the joy of being part of a collective project.

The Turkish technique of restoring old books is a craft steeped in tradition and respect for culture. The process begins with carefully selecting volumes, some preserved by families for generations, others donated to community libraries. Each book is seen as a living object, carrying history and emotion. First, the pages are cleaned, smoothed, and the fragile edges repaired. Then comes the most meticulous part: restoring the spine. The pages are carefully aligned, and gluing is done with special adhesives, applied in thin layers to resist over time without damaging the paper. The work is meticulous because each page must fit perfectly, as if the book were at the beginning of its life again.

In the workshops we visited, this activity was not only a technical exercise but also one of emotional balance. Those who worked said that restoring a book is like an inner journey: as you bring an old object back to life, you also regain part of your peace and patience. Gluing the spine became a symbol of resilience and cultural continuity, a bridge between past and present. In a way, each restored book was not only a victory of craftsmanship but also a testimony to shared values—respect for knowledge, for history, and for harmony between tradition and modernity.



Fotografie: SIMPATIE ȘI EMPATIE

Foto: Ion Soare Alexandra

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Nr. proiect 2024-1-RO01-KA121-ADU-000203714



COMPONENTELE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- Self-awareness – Cunoașterea propriilor gânduri, sentimente și motivații.
- Self-regulation – Capacitatea de a-ți regla emoțiile și acțiunile în diferite medii.
- Empathy – Capacitatea de a empatiza și aprecia perspectiva altcuiva.
- Decision-making – Abilitatea de a lua decizii responsabile și de a accepta consecințele acestora.
- Social skills – Abilitatea de a crea și menține relații sănătoase.



🔑 CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ (IE)?

Inteligența emoțională se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii, dar și de a percepe și influența emoțiile celor din jur. Daniel Goleman, unul dintre principalii promotori ai conceptului, a evidențiat cinci domenii principale: autocunoaștere, autoreglare, empatie, abilități sociale și motivație.

IMPORTANȚA

- Înteligența emoțională ajută adulții să gestioneze stresul și să mențină motivația pe parcursul procesului de învățare.
- Ea facilitează comunicarea și colaborarea în grupuri diverse, sprijinind schimbul de idei și experiențe.
- Prin dezvoltarea empatiei și autoreglării, adulții își pot îmbunătăți atât performanța profesională, cât și relațiile personale.