

# ANTI-BULLYING

2 module online x 3,5 ore

## CE ÎNVAȚĂ PARTICIPANȚII

- Că bullyingul este legat de cum este perceput un comportament nu de intenția acestuia.
- Cum să diferențieze între propria intenție și percepția unui comportament
- Cum să își analizeze poziționarea în relații pentru a vedea dacă au tendințe (eventual neconștientizate) către bullying
- Care sunt comportamentele prin care cineva practică bullyingul și cu ce comportamente constructive pot fi înlocuite
- Cum să își gestioneze propriile emoții în situația în care sunt victime ale bullyingului.
- Cum să dea feedback celuilalt despre comportamentele agresive.
- Cum și în ce situații să ceară sprijin unei terțe persoane atunci când sunt victima bullyingului.

## OBIECTIVE

1. Descoperirea semnificației termenului de bullying.
2. Înțelegerea diferenței între intenție și percepție atunci când vine vorba despre bullying.
3. Cum pot ajunge să facă bullying prin modul în care se poziționează în relația cu ceilalți.
4. Cum să își gestioneze propriul comportament pentru a evita bullyingul.
5. Cum să reacționeze atunci când o altă persoană practică bullyingul
6. Cum să își gestioneze propriile reacții emoționale
7. Cum să dea feedback celuilalt despre comportamentele agresive.

Între module participanții vor primi o misiune de realizat în practică. Aceasta este o temă practică de utilizare în activitatea lor a unor instrumente și comportamente discutate în curs. Misiunea este discutată pe durata următorului modul.

Grupă de max. 12 participanți

Contact: [office@trendconsult.eu](mailto:office@trendconsult.eu)

## METODOLOGIE

- Exercițiu urmat de discuții și concluzii referitoare la aplicabilitatea în practică
- Chestionare de auto-descoperire
- Discuții facilitate în plen
- Introspecție urmată de împărtășire în plen
- Chestionare anonimă on-line, urmată de afișarea răspunsurilor în timp real și discutarea lor;
- Grupuri de lucru
- Prezentarea concluziilor în plen



TREND