



Lesson Plan

Nivel, vârsta elevilor:	16-18
Disciplina:	Cum să faci față stresului
Discipline implicate:	Consiliere
Obiective:	Definirea cât de eficient se descurcă persoana examinată în situații dificile; dacă el/ea poate lucra sub o presiune uriașă și cu o mare tensiune emoțională; în ce măsură își folosește abilitățile pentru a contracara rezultatele negative ale stresului.
Nr de elevi pe grup:	Activitate individuală
Timpul activității principale:	5-15'
Materiale:	Test
Competențe:	Competențe personale
Acțiuni pregătitoare:	Reamintirea factorilor interni și externi, care provoacă stres.
Rezultate așteptate:	Fiecare elev va putea defini ce tip de muncă ar trebui să aleagă în funcție de reacția la stres.
Dificultăți anticipate:	Elevii lucrează mai mult decât se așteaptă



CAREER COUNSELLING



PRACTICAL APPROACH

Activități ulterioare:		Discutarea modalităților de a face față stresului.
TIMP	DERULAREA ACTIVITĂȚII (P: PROFESOR; E: ELEVI)	METODE
3'	Reamintirea factorilor interni și externi, care provoacă stres.	Tablă interactivă, computer
12'	Completarea testului și aflarea rezultatelor.	Platformă

