

DIRECȚIA ÎNVĂȚĂMÂNT  
HÎNCEȘTI

3401 mun. Hîncești, str. M.Hîncu, 138,  
tel/fax (0269)- 2-38-35

e-mail: [directiainvataminthincesti@gmail.com](mailto:directiainvataminthincesti@gmail.com)  
[dgits-hincesti@mail.ru](mailto:dgits-hincesti@mail.ru)



DIRECTORATE OF EDUCATION  
HINCESTI

3401 Hincesti municipality, 138 M.Hincu Street,  
phone/fax (0269)- 2-38-35

e-mail: [directiainvataminthincesti@gmail.com](mailto:directiainvataminthincesti@gmail.com)  
[dgits-hincesti@mail.ru](mailto:dgits-hincesti@mail.ru)

Ordin

Nr. 23 -b din 22.01.2025

Cu privire la totalurile seminarului  
metodic cu coordonatorii ANET  
din instituțiile de învățământ general

În conformitate cu prevederile Planului Managerial al Direcției Învățământ Hîncești, pentru anul de studii 2024-2025, în temeiul ordinului nr.19-b din 17.01.2025 și în baza raportului cu privire la rezultatele seminarului( Anexa nr. 1), se emite prezentul

ORDIN:

1. Se consideră participarea la seminar a coordonatorilor ANET/cadrelor didactice din instituțiile de învățământ general drept activitate cuantificată în 6 (șase) ore în baza cap.2, p.3 din Harta creditară pentru atestarea la grad didactic. (Anexa nr. 2)
2. Cadrele manageriale și didactice din instituțiile de învățământ general vor utiliza informația, materialele seminarului în activitatea lor practică.
3. Competențele de realizare a prezentului ordin revine dnei Cojocaru Inga, șefa SMCFC.
4. Monitorizarea realizării prevederilor prezentului ordin mi-o asum.

Șefa interimară a DÎ Hîncești



*Valentina TONU*

TONU Valentina

Ex. Cojocaru I.  
026923095



## Raport cu privire la rezultatele seminarului

Astăzi, 21 ianuarie 2025, conform Planului de activitate al Direcției Învățământ Hîncești, Centrul de Ghidare și Consiliere în Exelență Educațională a găzduit un seminar cu tema **„Sănătatea mentală și wellness: Strategii pentru gestionarea stresului și anxietății”**, adresat coordonatorilor ANET și directorilor adjuncți pentru educație. Evenimentul a reunit 39 de participanți care au discutat despre importanța sănătății mentale în rândul elevilor și al cadrelor didactice, precum și despre strategiile necesare pentru a gestiona stresul și anxietatea în contextul educațional.

Subiectele principale abordate au inclus:

- Factorii care influențează sănătatea mintală a elevilor, precum stresul academic, problemele familiale și bullying-ul.
- Identificarea și recunoașterea semnelor de abuz, neglijare, exploatare și trafic.
- Strategii practice pentru gestionarea stresului, cum ar fi tehnici de respirație, crearea unui mediu sigur și promovarea educației emoționale.
- Resurse și instrumente utile pentru intervenții și sprijin în situații dificile.

Seminarul a inclus activități interactive, precum „Scara stresului”, „Harta stresului” și „Borcanul recunoștinței”, menite să sprijine participanții în identificarea surselor de stres și în găsirea soluțiilor practice. De asemenea, participanții au lucrat la dezvoltarea unui plan de acțiune pentru aplicarea strategiilor în activitatea zilnică.

Evenimentul a subliniat rolul esențial al coordonatorilor ANET în sprijinirea sănătății mentale a elevilor și a colegilor lor, evidențiind nevoia de autoîngrijire și de creare a unui climat educațional bazat pe acceptare, respect și colaborare.

Prin astfel de acțiuni, Direcția Învățământ Hîncești își reafirmă angajamentul de a susține cadrele didactice și manageriale în eforturile lor de a crea un mediu educațional mai sănătos și sigur pentru toți.