



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



**MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII**

Nr.: 3390/1/2/29.09.2025

Coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică
Prof. consilier școlar Ilea Alexandru Ionuț

Director CJRAE Arad
Milencovic Svetlana Zagorka



Comisia metodică a profesorilor consilieri școlari

**Planul activităților metodico-științifice și a Consiliilor profesionale pentru profesorii consilieri de la CJRAE Arad,
an școlar 2025-2026**

Săpt.	Data	Activitatea	Obiective	Propunători/ responsabili	Observații
Modulul 1. 8 septembrie 2025 - 24 octombrie 2025					
S1	01.09.2025	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 29 aug. 2025)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	
S2	05.09.2025	Repere metodologice pentru profesorul consilier școlar debutant	- Specificul activităților de consiliere și asistență psihopedagogică - Documentele profesorului consilier școlar	Ilea Alexandru Ionuț Director CJRAE	fizic
S3	25.09.2025	Repere metodologice pentru profesorul consilier școlar debutant	- Documentele profesorului consilier școlar	Director CJRAE Ilea Alexandru Ionuț	fizic
S4	02.10.2025	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 29sept- 1oct. 2025)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD***Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,**e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro***MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII**

S5	09.10.2025	DGASPC Biroul siguranță școlară	Instructaj Procedura de violență	Membrii/ parteneri	fizic
S5	09.10.2025	Competențe de viață necesare în secolul XXI (gândire critică, adaptabilitate, colaborare).	-Promovarea unor activități didactice care încurajează elevii să colaboreze eficient și să se adapteze la contexte noi sau situații imprevizibile.	Plăcintar Angela Popa Ala	fizic
S6	16.10.2025	Gestionarea emoțiilor în era digitală (rețele sociale, telefon, gaming)	- Analizarea impactului utilizării excesive a tehnologiei și a rețelelor sociale asupra echilibrului emoțional al elevilor. - Reflectarea asupra rolului profesorului în sprijinirea elevilor pentru dezvoltarea autocontrolului și a autoreglării emoționale în mediul digital.	Costea Vizental Daniela	online
S7	23.10.2025	Siguranță Digitală	- Formarea competențelor elevilor de a utiliza în mod responsabil și etic resursele digitale, respectând regulile de securitate și protejarea datelor personale.	Frugina Paula Lucia Mărgăian Raluca	online
Modulul 2. 03 noiembrie 2025 - 19 decembrie 2025					
S8	06.11.2025	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 03-05 nov. 2025)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	
S9	13.11.2025	Consilierea părinților	- Orientarea cadrelor didactice spre identificarea și valorificarea resurselor comunitare disponibile pentru a răspunde nevoilor complexe ale elevilor și familiilor acestora.	Rudolf Anna Ana Gavrila	fizic debutanți

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

		Management de proiect - teme propuse elevilor	- Analizarea rolului managementului de proiect în dezvoltarea competențelor elevilor. - Reflectarea asupra tipurilor de teme și proiecte potrivite diferitelor niveluri de vârstă.	Mihaela Bercea	online
S10	20.11.2025	Dezvoltare funcțiilor executive la preșcolari	- Identificarea strategiilor didactice care stimulează atenția, memoria de lucru și autocontrolul la copii - Crearea de resurse educaționale și exemple de bune practici adaptate nivelului preșcolar	Măcinic Adina-Dana Pop Cristina	online
S11	27.11.2025	Activități de consiliere pentru elevii cu CES- Suport pentru incluziune! Suport pentru sănătate mintală!	- Reflectarea asupra strategiilor de consiliere care contribuie la menținerea și îmbunătățirea sănătății mintale a elevilor cu cerințe educaționale speciale. - Orientarea cadrelor didactice către identificarea resurselor și a modalităților de colaborare interinstituțională (școală–familie–specialiști) pentru susținerea elevilor cu CES.	Milovan Marina Loredana, Ardelean Otilia	fizic debutanți
S12	04.12.2025	Digitalizarea activității de consiliere psihopedagogica	- Explorarea și selectarea platformelor digitale care facilitează consilierea online - Dezvoltarea competențelor digitale ale consilierilor pentru utilizarea eficientă a instrumentelor moderne	Matei Lucia	fizic

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,

e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

		Proiect Educațional pentru prevenirea și combaterea bullying-ului verbal în școli - program pilot „Cuvintele dor, dar putem răspunde”	Analizarea impactului bullying-ului verbal asupra climatului școlar. Reflectarea asupra strategiilor educaționale de prevenire și răspuns. Orientarea cadrelor didactice către promovarea comunicării respectuoase și nonviolente.	Plăcintar Angela- Carmen, Bojin Emese Roberta, Ochiș Mirabela Codruța, Pop Cristina	
S13	11.12.2025	Consilierea elevilor cu părinți plecați la muncă în străinătate	- Identificarea dificultăților emoționale și educaționale specifice elevilor cu părinți plecați. - Elaborarea de strategii de sprijin psihopedagogic adaptate acestor elevi	Cioban Patricia Tuskos Oana	online
S14	18.12.2025	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 15-17 dec. 2025)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	
Modulul 3. 08 ianuarie 2026 – 13 februarie 2026					
S15	08.01.2026	Reziliența elevilor în fața schimbărilor	-Promovarea unor activități educaționale care stimulează încrederea în sine și perseverența. -Facilitarea schimbului de bune practici între cadrele didactice pentru consolidarea rezilienței elevilor.	Mercea Cristina Ardelean Otilia	online

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

S16	15.01.2026	Consilierea elevilor cu rezultate școlare de excelență – prevenirea perfecționismului toxic, sprijin pentru echilibru personal și relațional	Identificarea strategiilor de consiliere care promovează un raport sănătos între performanță și echilibru personal. Sprijinirea elevilor în dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și gestionare a presiunii externe/interne	Ilea Alexandru-Ionuț Cioban Patricia	online
S17	22.01.2026	Activități practice pentru depășirea timidității și dezvoltarea stimei de sine la elevi	- Identificarea și aplicarea unor strategii didactice și activități extracurriculare care să sprijine elevii în depășirea timidității. - Crearea unui set de bune practici și resurse educaționale pentru dezvoltarea stimei de sine la elevi.	Anastase Marius	fizic
S17	22.01.2026	Gestionarea emoțiilor înainte de examene	- Analizarea influenței emoțiilor asupra performanței la evaluări. - Reflectarea asupra tehnicilor de reducere a anxietății înainte de examene. - Orientarea cadrelor didactice spre sprijinirea elevilor în autoreglarea emoțională.	Sebestyen Sanda	fizic
S18	29.01.2026	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 26-28 ian. 2026)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	
S19	05.02.2026	Comunicare și dezvoltarea abilităților sociale	- Îmbunătățirea strategiilor didactice prin care elevii își formează competențe de comunicare clară, respectuoasă și argumentată. - Organizarea de activități care promovează empatia, ascultarea activă și respectul în relațiile interpersonale	Pilan Ana Maria Terebenț Oana	fizic debutanti

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

S19	05.02.2026	Metode de stimulare a creativității la elevi	- Analizarea importanței creativității în procesul de învățare și în formarea profilului elevului modern. - Reflectarea asupra metodelor didactice care pot sprijini exprimarea liberă, gândirea divergentă și originalitatea elevilor. - Orientarea cadrelor didactice spre integrarea creativității ca element esențial în proiectarea și desfășurarea activităților educative	Stan Lavinia Petronela	online
Modulul 4. 23 februarie 2026 – 03 aprilie 2026					
S20	12.02.2026	Managementul cazurilor de violență-rolul consilierului	- Analizarea tipologiilor de violență întâlnite în mediul școlar și a factorilor care le generează.	Muresan Andra și Halic Stefan Tanchiș Adrian	fizic
		Rolul consilierului școlar în comisia de violență și managementul cazurilor din școală	- Reflectarea asupra rolului consilierului școlar în prevenirea, identificarea și gestionarea cazurilor de violență.	Gana Lavinia, Popa Nicoleta,	
S21	26.02.2026	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 23-25 mar. 2026)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	
S22	05.03.2026	Intervenția consilierului școlar în situații de doliu și pierdere – suport pentru elevi și profesori	Conștientizarea nevoilor emoționale specifice ale elevilor și cadrelor didactice aflate în situații de pierdere. Identificarea etapelor procesului de doliu și a manifestărilor asociate la diferite vârste	Tuskos Oana Mercea Cristina	online

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

S23	12.03.2026	Consilierul școlar în sprijinul tranziției de la învățământul gimnazial la cel liceal	Prezentarea și schimbul de bune practici privind activități de orientare școlară și profesională	Ilea Alexandru Ionut	online
S24	19.03.2026	Intervenția în cazuri de autovătămare și comportamente de risc	Conștientizarea factorilor de risc și a semnelor timpurii asociate comportamentelor de autovătămare la elevi. Prezentarea și analizarea strategiilor eficiente de intervenție și suport psihopedagogic	Mercea Cristina	online
S25	26.03.2026	Utilizarea art-terapiei și a jocului terapeutic în consilierea elevilor	Prezentarea tehnicilor și instrumentelor de art-terapie și joc terapeutic aplicabile în consilierea școlară. Schimb de bune practici între consilieri privind activitățile creative folosite în sprijinul elevilor	Cioban Patricia	online
Modulul 5. 15 aprilie 2026 – 19 iunie 2026					
S26	16.04.2026	Consilierea elevilor care se confruntă cu lipsa de motivație școlară	Analizarea cauzelor interne și externe care determină scăderea motivației școlare. Prezentarea și discutarea strategiilor de consiliere ce stimulează interesul și implicarea elevilor.	Muj Florin	online

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD***Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,**e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro***MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII**

S27	23.04.2026	Prevenirea epuizării emoționale la profesori prin sprijinul consilierului școlar	Prezentarea strategiilor de prevenire și gestionare a burnout-ului prin intervenția consilierului școlar. Facilitarea schimbului de bune practici privind sprijinul emoțional acordat cadrelor didactice.	Milencovici Zagorka Ilea Alexandru- Ionut	online
S28	30.04.2026	Serviciile comunitare integrate - SCI2000+	- Analizarea rolului serviciilor comunitare integrate în sprijinirea dezvoltării educaționale, sociale și emoționale a elevilor. - Reflectarea asupra modului în care colaborarea dintre școală și rețeaua de servicii comunitare (medicale, sociale, educaționale) contribuie la prevenirea abandonului școlar și la incluziunea socială.	Muj Florin Vasile	online
		Impactul dezvoltării inteligenței emoționale în gestionarea sarcinilor școlare și extrașcolare	- Analizarea rolului inteligenței emoționale în adaptarea elevilor la cerințele școlare și extrașcolare. - Reflectarea asupra modului în care competențele emoționale influențează performanța și echilibrul personal.	Ignuța Ileana Adina	
S29	07.05.2026	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 04-06 mai. 2026)	Director CJRAE Arad/ Secretar CP	
S30	14.05.2026	Importanța stării de bine a consilierului școlar și modalități de a gestiona stresul	- Identificarea factorilor de stres specifici activității de consiliere școlară. - Exersarea tehnicilor de autoreglare emoțională și gestionare a stresului	Simeny Oana	fizic

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

		Burnout-ul la elevi și la profesori	- Analizarea cauzelor și factorilor favorizanți ai burnout-ului în rândul elevilor și cadrelor didactice. - Reflectarea asupra consecințelor psihologice, emoționale și educaționale generate de sindromul de epuizare. - Orientarea cadrelor didactice către strategii de prevenire și gestionare a stresului,	Curtean Ancuta	fizic
S31	21.05.2026	Impactul inteligenței artificiale și al noilor tehnologii asupra sănătății mintale a elevilor – riscuri și oportunități	Conștientizarea impactului utilizării tehnologiilor digitale și al inteligenței artificiale asupra dezvoltării emoționale și cognitive a elevilor	Penyacsek Sebastian Mercea Cristina	online
S32	28.05.2026	Consilierul școlar ca mediator în conflictele dintre elevi și profesori – strategii de dialog constructiv	Conștientizarea rolului consilierului școlar ca mediator neutru în gestionarea conflictelor școlare Prezentarea strategiilor de mediere și dialog constructiv aplicabile în context educațional	Hategan Ioan Gendelon Carmen Dreghici Florin	online
S33	04.06.2026	Prevenirea radicalizării în rândul tinerilor	- Analizarea factorilor de risc și a contextelor sociale care pot favoriza radicalizarea în rândul tinerilor. - Reflectarea asupra rolului școlii și al cadrelor didactice în identificarea semnelor timpurii de vulnerabilitate la radicalizare.	Muj Florin Vasile	fizic
		Consilierea și orientarea școlară - implicarea stakeholderilor în creșterea angajabilității tinerilor absolvenți	- Analizarea rolului stakeholderilor în procesul de consiliere și orientare școlară. - Reflectarea asupra modalităților prin care colaborarea școală-comunitate sprijină angajabilitatea absolvenților.	Putin Corina Bianca Ilea Alexandru Ionut Prof. Univ Dr. Dana Rad	

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARAD**

Mun. Arad, Str. Mucius Scaevola, nr. 9 Telefon/fax: 0257/214.570,
e-mail: cjrae_arad@yahoo.com web: www.cjraearad.ro



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII

S34	12.06.2026	Jocul terapeutic ca instrument de coeziune și dezvoltare socio-emoțională în consilierea de grup	Prezentarea tipurilor de jocuri terapeutice adaptate nivelului de vârstă și nevoilor elevilor Exersarea tehnicilor ludice care stimulează abilitățile socio-emoționale (empatie, cooperare, autoreglare)	Cioban Patricia Tuskos Oana Ardelean Otilia	online
S35	18.06.2026	Consiliu profesoral	În conf. cu Ordinea de zi (se comunică în perioada 15-17 iun. 2026)	Director CJRAE Arad / Secretar CP	

NOTĂ!

Graficul activităților metodico-științifice poate suferi modificări.

Orice modificare privind realizarea activităților menționate se va anunța cu minim 3-5 zile lucrătoare înainte de data desfășurării activității conducerii CJRAE Arad de către responsabilul activității.

Conducerea CJRAE Arad, prin coordonatorul CSES, va anunța profesorii consilieri școlari, printr-un e-mail, modificarea/reprogramarea activităților metodico-științifice cu minim 5 zile lucrătoare înainte de data desfășurării activității.