Școala: _____

Aria curriculară: Om și societate

Disciplina: *Managementul emoțiilor*

Tipul de curriculum: curriculum de specialitate (CS), filiera vocațională, profilul pedagogic, toate specializările

Programa școlară: aprobată prin OMEC nr. 6930/2025

Nr. ore: 1 oră/săptămână

Manual: *Managementul emoțiilor*, Editura Litera

Clasa: a IX-a

Profesor: _____

Nr. ..... din .....

Aprobat, responsabil comisie,

Avizat

Director,

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ ANUALĂ – ANUL ȘCOLAR 2026-2027

PERIOADA	UNITATEA DE ÎNVĂȚARE / CONȚINUTURI	NUMĂR DE ORE
Modulul 1: 7 săptămâni 7 septembrie – 23 octombrie 2026 **Vacanță:** 24 octombrie – 1 noiembrie 2026	**EMOȚIILE: CONCEPT, TIPOLOGII, PERSPECTIVE DE ANALIZĂ**	
	1. Definire. Scurt istoric al studiului emoțiilor	**1**
	2. Tipologia emoțiilor – clasificări	**1**
	3. Inteligența emoțională – modele și aplicații în educație	**1**
	4. Spațiul virtual și emoțiile	**1**
	Recapitulare	**1**
	Evaluare	**1**
	EMOȚII DE BAZĂ ȘI TEHNICI DE OPTIMIZARE A COMPORTAMENTULUI	
	1. Fericirea – concept, interpretare, grade de intensitate	**1**
Modulul 2: 8 săptămâni 2 noiembrie – 22 decembrie 2026 **Vacanță:** 23 decembrie 2026 – 10 ianuarie 2027	**EMOȚII DE BAZĂ ȘI TEHNICI DE OPTIMIZARE A COMPORTAMENTULUI**	
	2. Managementul fericirii – etape și strategii	**1**
	3. Tristețea – concept, interpretare, grade de intensitate	**1**
	4. Identificarea evenimentelor activatoare ale tristeții	**1**
	5. Managementul tristeții – etape și strategii	**1**
	6. Furia – concept, interpretare, grade de intensitate	**1**
	7. Cauze ale comportamentelor agresive	**1**
	8. Managementul furiei – etape și strategii	**1**
	9. Frica – concept, interpretare, grade de intensitate	**1**

PERIOADA	UNITATEA DE ÎNVĂȚARE / CONȚINUTURI	NUMĂR DE ORE
Modulul 3: 7 săptămâni 11 ianuarie – 19 sau 26 februarie 2027, în funcție de perioada în care este stabilită vacanța mobilă în județul respectiv **Vacanță:** o săptămână în intervalul 15 februarie – 7 martie 2027, stabilită de fiecare inspectorat școlar județean sau de Inspectoratul Școlar al Municipiului București	**EMOȚII DE BAZĂ ȘI TEHNICI DE OPTIMIZARE A COMPORTAMENTULUI** 10. Managementul fricii – etape și strategii 11. Uimire – concept, interpretare, grade de intensitate, strategii 12. Dezgust – concept, interpretare, grade de intensitate, strategii *Recapitulare* *Evaluare*	 **1** **1** **1** **1** **1**
	EMOȚII SOCIALE ȘI MODALITĂȚI DE AUTOREGLARE 1. Emoții sociale – identificare, interpretare, strategii 2. Mândria, disprețul, invidia, plictiseala, admirația, rușinea și vinovăția – recunoaștere și strategii	 **1** **1**
Modulul 4: 7 săptămâni 22 februarie, 1 sau 8 martie – 23 aprilie 2027, în funcție de săptămâna în care este stabilită vacanța mobilă **Vacanță:** 24 aprilie – 4 mai 2027	**EMOȚII SOCIALE ȘI MODALITĂȚI DE AUTOREGLARE** 3. Perspectiva continuumului emoțional 4. Utilizarea constructivă a emoțiilor sociale în motivarea și educarea copiilor *Recapitulare* *Evaluare*	 **1** **1** **1** **1**
	EMOȚII ÎN ACȚIUNE. STRATEGII ȘI TEHNICI DE SUPORT EMOȚIONAL ÎN EDUCAȚIE 1. Tehnici de reglare și autoreglare 2. Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale 3. Empatie și cooperare	 **1** **1** **1**
Modulul 5: 7 săptămâni 5 mai – 18 iunie 2027 **Vacanță:** de vară – începând cu 19 iunie 2027	**EMOȚII ÎN ACȚIUNE. STRATEGII ȘI TEHNICI DE SUPORT EMOȚIONAL ÎN EDUCAȚIE** 4. Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți *Recapitulare* *Evaluare*	 **1** **1** **1**
	RECAPITULARE ȘI EVALUARE FINALĂ *Recapitulare finală* *Evaluare finală – proiectul „Emoțiile din clasa noastră sub lumina reflectoarelor”*	 **1** **1**
Total ore an școlar: 34		
Total săptămâni an școlar: 36 (includ *Săptămâna altfel* și *Săptămâna verde**)		

** Programele naționale „Școala altfel” și „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 7 septembrie 2026 – 23 aprilie 2027.*

Important! Organizarea pe săptămâni/module poate suporta modificări în funcție de planificarea pentru *Săptămâna verde* și *Săptămâna altfel*.

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ – MODULUL 1

MODULUL 1: 7 săptămâni (7 septembrie – 23 octombrie 2026)
Vacanță: 24 octombrie – 1 noiembrie 2026

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptă-mâna	Data	Obs.
1.	EMOȚIILE: CONCEPT, TIPOLOGII, PERSPECTIVE DE ANALIZĂ	**1. Definire. Scurt istoric al studiului emoțiilor** (Conținut: Emoția – definire; nivelurile cognitiv, fiziologic și comportamental. Scurt istoric: Ch. Darwin, P. Ekman. Rolul adaptativ al emoțiilor)	1.1, 1.2	**1**	S1		
		2. Tipologia emoțiilor – clasificări (Conținut: Criterii de clasificare a emoțiilor. Emoții de bază și emoții complexe. Valența și intensitatea emoțiilor. Emoții mixte. Vocabularul emoțional)	1.1, 1.2	**1**	S2		
		3. Inteligența emoțională – modele și aplicații în educație (Conținut: Inteligență (IQ) și inteligență emoțională (EQ). Componentele inteligenței emoționale. Modelele Mayer–Salovey, D. Goleman, R. Bar-On. Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale în școală)	1.1, 2.2, 2.3	**1**	S3		
		4. Spațiul virtual și emoțiile (Conținut: Spațiul virtual sigur. Surse online generatoare de emoții: rețele sociale, cyberbullying, jocuri online, comunicare virtuală, validare socială, învățare online, relații virtuale)	1.2, 1.3, 2.3	**1**	S4		
		Recapitulare (Conținut: Sinteza conceptelor unității: emoția, istoricul studiului emoțiilor, emoțiile de bază, inteligența emoțională, spațiul virtual sigur)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S5		
		Evaluare (Conținut: Evaluarea competențelor specifice din Unitatea 1)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S6		
2.	EMOȚII DE BAZĂ ȘI TEHNICI DE OPTIMIZARE A COMPORTAMENTULUI	**1. Fericirea – concept, interpretare, grade de intensitate** (Conținut: Fericirea în filosofia antică. Tipuri de fericire. Teorii despre fericire (hedonistă, eudaimonică, utilitaristă, a stării de bine, a „fluxului"). Bucurie, entuziasm, extaz)	1.1, 1.2	**1**	S7		

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ – MODULUL 2

MODULUL 2: 8 săptămâni (2 noiembrie – 22 decembrie 2026)
Vacanță: 23 decembrie 2026 – 10 ianuarie 2027

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptă-mâna	Data	Obs.
3.	EMOȚII DE BAZĂ ȘI TEHNICI DE OPTIMIZARE A COMPORTAMENTULUI	**2. Managementul fericirii – etape și strategii** (Conținut: Biasarea negativă a creierului. Componentele fericirii după M. Seligman (viață plăcută, viață bună, viață cu sens). Educația axată pe starea de bine. Strategii pentru starea de bine în școală)	2.1, 2.3	**1**	S8		
		3. Tristețea – concept, interpretare, grade de intensitate (Conținut: Tristețea – emoție de bază. Manifestări pe nivel fizic, emoțional, cognitiv, comportamental. Rolul adaptativ. Grade de intensitate: mâhnire – dezamăgire – tristețe – deznădejde. Tristețe vs. depresie)	1.1, 1.2	**1**	S9		
		4. Identificarea evenimentelor activatoare ale tristeții (Conținut: Evenimentul activator. Modelul ABC cognitiv (A. Ellis). Declanșatori externi și interni. Diagrama Fishbone și revizuirea pozitivă)	1.2, 1.3	**1**	S10		
		5. Managementul tristeții – etape și strategii (Conținut: Suprimarea vs. exprimarea emoției (experimentul lui J. Gross). Etapele managementului tristeții: conștientizare, acceptare, reconfigurare, acțiune adaptativă. Strategii pedagogice de sprijin)	2.1, 2.2	**1**	S11		
		6. Furia – concept, interpretare, grade de intensitate (Conținut: Furia – emoție firească cu rol adaptativ. Reacții fiziologice. Grade de intensitate: supărare – furie – mânie. Furie vs. agresivitate)	1.1, 1.3	**1**	S12		
		7. Cauze ale comportamentelor agresive (Conținut: Comportamente agresive – forme și direcții. Emoții și nevoi aflate în spatele agresivității. Cauze ale comportamentelor agresive. Validarea emoției și limitele sănătoase)	1.3, 2.2	**1**	S13		
		8. Managementul furiei – etape și strategii (Conținut: Conflictul și escaladarea lui. Managementul furiei. Modelul C.A.L.M. Comportament pasiv, agresiv, asertiv. Strategii de autoreglare. Colțul de reglare emoțională)	2.1, 2.2, 2.3	**1**	S14		
		9. Frica – concept, interpretare, grade de intensitate (Conținut: Frica – emoție primară. Amigdala și cortexul prefrontal. Răspunsul „Luptă, Fugi sau Îngheață”. Grade de intensitate: neliniște – îngrijorare – frică – panică. Frică vs. anxietate și fobie școlară)	1.1, 1.2	**1**	S15		

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ – MODULUL 3

MODULUL 3: 7 săptămâni (11 ianuarie – 19 sau 26 februarie 2027, în funcție de perioada în care este stabilită vacanța mobilă în județul respectiv)
Vacanță: o săptămână în intervalul 15 februarie – 7 martie 2027, stabilită de fiecare inspectorat școlar județean sau de Inspectoratul Școlar al Municipiului București

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptă-mâna	Data	Obs.
4.	**EMOȚII DE BAZĂ ȘI TEHNICI DE OPTIMIZARE A COMPORTAMENTULUI**	**10. Managementul fricii – etape și strategii** (Conținut: Calea scurtă și calea lungă a fricii (J. LeDoux). Etapele managementului fricii. Reîncadrarea pozitivă și co-reglarea. Strategii pedagogice de prevenție și de intervenție)	2.1, 2.3	**1**	S16		
		11. Uimire – concept, interpretare, grade de intensitate, strategii (Conținut: Confuzie, surpriză, mirare, uimire – diferențe și manifestări. Rolul curiozității în învățare. Reacția adultului și siguranța emoțională)	1.1, 2.2	**1**	S17		
		12. Dezgust – concept, interpretare, grade de intensitate, strategii (Conținut: Plictiseală, dezgust, silă – diferențe și manifestări. Rolul protector al dezgustului. Dezgustul, respingerea socială și bullyingul. Climatul educațional sigur)	1.1, 1.3, 2.2	**1**	S18		
		Recapitulare (Conținut: Sinteza conceptelor unității: fericire, tristețe, furie, frică, uimire, dezgust – concept, grade de intensitate, strategii de management)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S19		
		Evaluare (Conținut: Evaluarea competențelor specifice din Unitatea 2)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S20		
5.	**EMOȚII SOCIALE ȘI MODALITĂȚI DE AUTOREGLARE**	**1. Emoții sociale – identificare, interpretare, strategii** (Conținut: Emoțiile sociale – definire, tipuri (legate de conștiința de sine, de apreciere față de ceilalți, empatice). Rolul emoțiilor sociale în relații. Învățarea socio-emoțională (SEL) – cele cinci competențe)	1.1, 1.2	**1**	S21		
		2. Mândria, disprețul, invidia, plictiseala, admirația, rușinea și vinovăția – recunoaștere și strategii (Conținut: Recunoașterea și strategiile de gestionare pentru mândrie (autentică/orgolioasă), dispreț, invidie, plictiseală, admirație, rușine și vinovăție. Rușine vs. vinovăție)	1.1, 1.3, 2.1	**1**	S22		

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ – MODULUL 4

MODULUL 4: 7 săptămâni (22 februarie, 1 sau 8 martie – 23 aprilie 2027, în funcție de săptămâna în care este stabilită vacanța mobilă)
Vacanță: 24 aprilie – 4 mai 2027

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptă-mâna	Data	Obs.
6.	**EMOȚII SOCIALE ȘI MODALITĂȚI DE AUTOREGLARE**	**3. Perspectiva continuumului emoțional** (Conținut: Continuumul emoțional. Scale de intensitate (furie, tristețe, frică). Axele valență – excitare. Banda optimă de excitare. Co-reglare și autoreglare)	1.2, 2.1	**1**	S23		
		4. Utilizarea constructivă a emoțiilor sociale în motivarea și educarea copiilor (Conținut: Dezvoltarea socio-emoțională – trei aspecte. Modalități prin care școala susține dezvoltarea socio-emoțională. Caracteristicile unui mediu SEL)	2.2, 2.3	**1**	S24		
		Recapitulare (Conținut: Sinteza conceptelor unității: emoții sociale, strategii de gestionare, continuumul emoțional, dezvoltarea socio-emoțională)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S25		
		Evaluare (Conținut: Evaluarea competențelor specifice din Unitatea 3)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S26		
7.	**EMOȚII ÎN ACȚIUNE. STRATEGII ȘI TEHNICI DE SUPORT EMOȚIONAL ÎN EDUCAȚIE**	**1. Tehnici de reglare și autoreglare** (Conținut: Disconfortul emoțional. Autoreglarea emoțională. Adaptarea la mediul educațional. Anxietatea față de evaluare și frica de eșec. Bullying și cyberbullying – efecte și prevenire)	1.3, 2.1	**1**	S27		
		2. Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale (Conținut: Modelul PERMA (M. Seligman). Controlul atenției. Mindfulness și starea de bine. Stima de sine și respectul de sine. Modalități de dezvoltare a valorizării personale)	2.1, 2.3	**1**	S28		
		3. Empatie și cooperare (Conținut: Neuronii oglindă. Empatia – definire, forme (de bază, recreativă, complexă). Influențe culturale. Compasiune, simpatie, milă. Legătura dintre empatie și cooperare)	2.2, 2.3	**1**	S29		

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ – MODULUL 5

MODULUL 5: 7 săptămâni (5 mai – 18 iunie 2027)
Vacanță: de vară – începând cu 19 iunie 2027

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptă-mâna	Data	Obs.
8.	**EMOȚII ÎN ACȚIUNE. STRATEGII ȘI TEHNICI DE SUPORT EMOȚIONAL ÎN EDUCAȚIE**	**4. Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți** (Conținut: Comunicarea intrapersonală: conștientizare emoțională, pauza asertivă, gândire constructivă. Comunicarea interpersonală: ascultare activă, mesaje de tip EU, asertivitate, limbaj nonverbal congruent)	2.1, 2.2	**1**	S30		
		Recapitulare (Conținut: Sinteza conceptelor unității: disconfort emoțional, adaptare, anxietate față de evaluare, bullying, stare de bine, mindfulness, empatie, cooperare, comunicare eficientă)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S31		
		Evaluare (Conținut: Evaluarea competențelor specifice din Unitatea 4)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S32		
9.	**RECAPITULARE ȘI EVALUARE FINALĂ**	***Recapitulare finală*** (Conținut: Sinteza conceptelor studiate pe parcursul anului: emoții de bază, emoții sociale, inteligență emoțională, învățare socio-emoțională)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S33		
		Evaluare finală – proiectul „Emoțiile din clasa noastră sub lumina reflectoarelor” (Conținut: Proiect: identificarea aspectelor care au sprijinit/au împiedicat un climat de stare de bine individuală și colectivă)	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3	**1**	S34		

Important! Organizarea pe săptămâni/module poate suporta modificări în funcție de planificarea pentru *Săptămâna verde* și *Săptămâna altfel*.

Notă: Numerotarea conținuturilor din programă, precizată în manual pentru fiecare unitate: U1 – 1.1–1.4; U2 – 2.1.1–2.6.2; U3 – 3.1–3.4; U4 – 4.1–4.4.