

# 12 LUNI DE EMPATIE

## CALENDAR 2026

Proiect Erasmus+: EDUCAȚIE PRIN EMPATIE — ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA VIOLENȚEI

Apreciază oamenii pentru ceea ce sunt cu adevărat

Pune-te în pantofii celorlalți / înțelege-le perspectiva

~~ETICHETE~~

**EMPATIA**  
a simți și a înțelege  
fără a pierde condiția de  
**CA ȘI CUM...**

Recunoaște  
ceea ce simt ceilalți

Rezonează cu emoția  
din spatele comportamentului

Ascultă cu atenție

Comunică cu  
înțelegere folosind  
întrebări

Postere create de elevi





# 01

## IANUARIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie  
împreună împotriva  
violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



### Ce înseamnă empatia?

Empatia înseamnă să:

- Vorbești respectuos
- Să înțelegi sentimentele omului cu care discuti
- Și să nu îl întrerupem pe cel care vorbește

Șoș Diana Mirela  
Clasa a V-a A

### Empatia începe cu noi

Prietenie, ajutor, înțelegere, iubire, sprijin, grijă

Empatia ne unește pentru că ne ajută să construim prietenii adevărate, bazate pe respect și încredere.

Empatia este puterea de a simți cu inima ceea ce trăiește celălalt. Atunci când ajutăm, ascultăm și încurajăm, lumea devine mai caldă. Un gest mic poate face o diferență mare și poate aduce lumină în sufletul cuiva.

O lume mai bună începe atunci când alegem să fim mai buni unii cu alții, să ascultăm fără să judecăm și să oferim sprijin fără să ni se ceară.

Anton Elena, clasa a V-a B

### Empatia schimbă lumea

Bunătatea nu costă nimic, dar este neprețuită atunci când o oferi celor în nevoie.

Lazăr Eduard  
Clasa a V-a B

### Empatia schimbă lumea

Lumea devine mai bună când alegem să fim mai buni.

Respectul și empatia sunt limbaje universale pe care orice comunitate le poate înțelege.

Șmocot Robert Sebastian cls. a v-a B

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



02

FEBRUARIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Respectă

Acceptă

Înțelege



None Irina  
clasa a VI-a A



Mihalache David Florin  
Clasa a V-a A

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



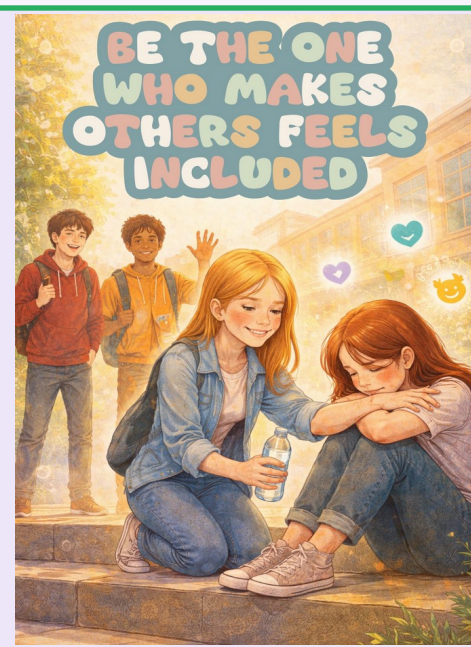
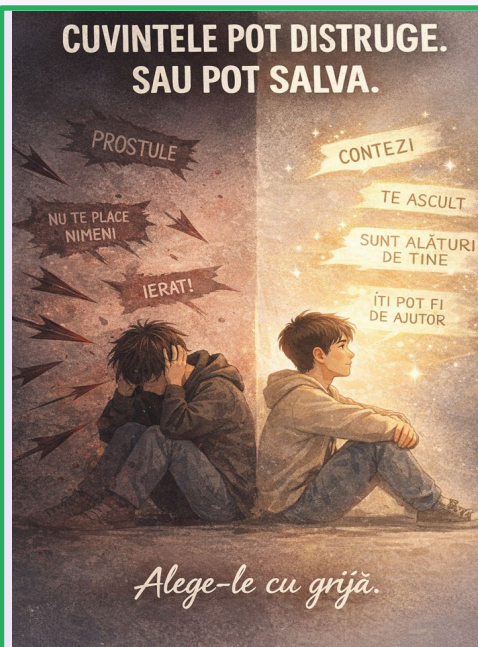
# 03 MARTIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie  
împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



04  
APRILIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



**Alege Empatia!  
Alege Bunătatea!**  
Dăruiește bunătate.  
O mână întinsă la greu schimbă tot!

Un gest mic, un impact mare.  
Doar înțelege, ajută, zâmbește!

Cosor Sandra Carla  
clasa a V-a B

**Empatia reprezintă  
abilitatea profundă de a  
respecta alte persoane  
și a vorbi frumos**

Zamfir Petru Rareș, clasa a V-a A

Ajut  
Înteleg  
Asecul  
Iubesc  
Impact

Tulceanu Raissa  
clasa a II-a A

**EMPATIA**  
este primul pas spre o lume mai bună!

Gheorghiu Lorena  
clasa a II-a A

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



# 05 MAI

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Să	Du
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



06  
IUNIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



**EMPATHY**  
Ștefan N. X B  
Empathy is understanding someone else's feelings by imagining you are in their shoes

Angry Scared Worried  
Sad Annoyed

What you can do to help...

Listen Offer help Be caring

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



07  
IULIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Empatia reduce conflictele, construiește prietenii durabile și face din orice comunitate – clasă, școală sau lume – un loc mai bun pentru toți. Ea este fundamentul nonviolentei.

„A fi empatic înseamnă a vedea lumea prin ochii celuilalt, a simți ce simte el și a acționa cu grijă față de experiența sa.”  
— Carl Rogers, psiholog

Capacitatea de a înțelege perspectiva și gândurile celuilalt, fără a le judeca. Înseamnă să îi "citești" emoțiile și să înțelegi de ce gândește astfel.

A simți ceea ce simte cealaltă persoană – bucuria ei devine bucuria ta, durerea ei te atinge. Creează conexiuni autentice între oameni.

Alexandra N. X B

## O ȘCOALĂ FĂRĂ BULLYING!

FII PRIETENOS, NU AGRESIV!

RESPECT & TOLERANȚĂ    SPUNE STOP BULLYING-ULUI!    AJUTĂ-ȚI COLEGII!

Împreună creăm un mediu SIGUR, RESPECTUOS și INCLUSIV pentru TOȚI elevii!

Dacă vezi ceva, spune cuiva!  
(profesor, consilier, părinte)

Respectul față de diferențe – limbă, obiceiuri, valori. Înseamnă să privești diversitatea ca pe o bogăție, nu ca pe un obstacol.

**GIVE SUPPORT**

Nu ne oprim la înțelegere sau la simțire – trecem la acțiune. Ajutăm, sprijinim, oferim un gest concret celui care are nevoie de noi.

## EMPATIE: CULOAREA CARE UNEȘTE INIMILE!

ASCULTĂ CU INIMA    PUNE-TE ÎN LOCUL CELUILALT    OFERĂ UN ZĂMBET    OFERĂ AJUTOR

ASCULTĂ CU INIMA    PUNE-TE ÎN LOCUL CELUILALT    OFERĂ UN ZĂMBET    OFERĂ AJUTOR

ÎMPREUNĂ CREĂM O LUME MAI BUNĂ!  
Practică empatia în fiecare zi, în clasă și în afară!

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



08  
AUGUST

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



### RESPECT OTHERS

FOSTER A CULTURE OF RESPECT AND KINDNESS

**LISTEN ATTENTIVELY**  
Listen attentively when others are speaking. Good listening shows that you value their views and feelings.

**USE POLITE LANGUAGE**  
Use polite and respectful language in every interaction. Polite language reflects respect and helps build positive relationships.

**SHOW EMPATHY**  
Demonstrate empathy by understanding and feeling what others are feeling. Empathy helps build strong bonds and creates a supportive environment.

**BE INCLUSIVE**  
Include everyone in conversations and activities, regardless of their background or differences. Being inclusive shows that you value each individual.

Roxana E. X B

## REGULILE EMPATIEI

Nicolle H. X B

Ghid practic pentru a te conecta cu ceilalți

- 1 ASCULTĂ CU ATENȚIE**  
Acrobata urechii: Fii prezent(ă), nu întrerupe, ascultă cuvintele și tonul.
- 2 PUNE-TE ÎN LOCUL LUI/E**  
Înțelege perspectiva: Cum s-ar simți el/ea în această situație?
- 3 OBSERVĂ LIMBAJUL CORPULUI**  
Citește semnalele: Fii atent(ă) la micro-expresii, gesturi și tonul vocii.
- 4 VALIDĂ SENTIMENTELE**  
Arată înțelegere: "Te înțeleg...", "Pare greu...". Recunoaște-le emoțiile.
- 5 FII RECEPTIV(Ă) & CURIOS(Ă)**  
Întreabă sincer: "Cum te pot ajuta?", "Ce simți?". Arată interes real.

## EMPATIA: LIMBAJUL INIMII

TAMARA E. X B

- "NIMIC NU ESTE MAI IMPORTANT DECÂT A ÎNȚELEGE SUFLETUL ALTUI OM."  
– Maya Angelou
- "EMPATIA ESTE A FI OGLINDA CARE REFLECTĂ DUREREA ALTUIA, FĂRĂ A O SIMȚI PE A TA MAI PUȚIN."  
– Søren Kierkegaard
- "ADEVĂRATA BUNĂTATE ÎNCEPE ATUNCI CÂND ÎI PUNEȘI PE CEILALȚI PE PRIMUL LOC, CHIAR ȘI ÎN GÂNDURILE TALE."  
– Alfred Adler
- "EMPATIA ESTE CEL MAI MARE DAR PE CARE ÎL PUTEM OFERI UNUI ALT OM."  
– Carl Rogers

## STOP VIOLENȚEI!

GEORGIANA B. X B

**ALEGE PACEA. SPUNE NU VIOLENȚEI.**  
PENTRU O LUME FĂRĂ FRICĂ, RESPECT ȘI ÎNȚELEGERE

RESPECT EMPATIE DIALOG ARMONIE  
WWW.NONVIOLENTA.RO | #ALEGEPACEA

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



# 09 SEPTEMBRIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



# 10 OCTOMBRIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie  
împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# 11 NOIEMBRIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie  
împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



# 12

# DECEMBRIE

Empatie în Imagini

Erasmus+

Educație prin empatie

împreună împotriva violenței

2025-1-RO01-KA210-  
SCH-000354805



**Promovează Empatia, Nonviolență Bună Conduită în Școală**

**Alege Empatia!**  
Fii bun. Ascultă. Ajută.

**Cuvintele Bune Contează!**  
Violența rănește, cuvintele vindecă.

**Respectul în Școală**  
Fii politicos. Lucrează în echipă. Ai grijă de ceilalți.

Construiește o școală mai bună, cu empatie, cuvinte bune și respect.

Cirjali Ece X-B

**În pantofii altcuiva**

FEELING THE HEART OF OTHERS

„Empatia este să vezi cu ochii altuia, să ascuți cu urechile altuia și să simți cu inima altuia.” – Alfred Adler.

Empatia este o superputere pe care nu toți o putem avea.

Rotaru Mihnea - Clasa a IX-a A

Înainte de a judeca pe cineva, încearcă să vezi lumea prin ochii lui.

Baicu Erica  
Ilie Olivia  
Luca Daria  
clasa a IX-a A

Cuvintele pot rani sau pot vindeca, alege-le cu empatie.

Mares Maria IMA

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



*Empatia înseamnă să simți lumea cu ochii celuilalt*

Proiect Erasmus+: Educație prin empatie — împreună împotriva violenței  
2025-1-RO01-KA210-SCH-000354805

12 LUNI DE EMPATIE · Calendar 2026

