

# SUPT DE CURS DEZVOLTARE PERSONALĂ

Proiect finanțat cu sprijinul financiar al Programului R010 - CORAI, program finanțat de Granturile SEE 2009-2014 și administrat de Fondul Român de Dezvoltare Socială. Pentru informații oficiale despre aceste granturi accesați [www.eegrants.org](http://www.eegrants.org) și [www.granturi-corai.ro](http://www.granturi-corai.ro)

S U P O R T  
P S I H O L O G I C

DEZVOLTARE  
P E R S O N A L Ă



SOS SATELE  
COPILOR  
ROMANIA



Federația  
Organizațiilor  
Neguvernamentale  
Pentru  
Copii

România



COPii și tineri în situații de risc  
Reducerea inegalităților  
Antidiscriminare  
Incluziune socială



FRDS



ICELAND  
LIECHTENSTEIN  
NORWAY



# CURS DEZVOLTARE PERSONALĂ

Februarie 2016

## CURS DEZVOLTARE PERSONALĂ

Cursul de dezvoltare personală este un material realizat în cadrul proiectului “Un model de servicii integrate oferite tinerilor din mediul rural și din sistemul de protecția copilului”, implementat de Asociația SOS Satele Copiilor România în parteneriat cu Federația Organizațiilor Neguvernamentale pentru Copil în perioada 21 ianuarie 2015 - 31 octombrie 2016.

Bugetul proiectului este în valoare totală de 1,859,160 lei din care 90% reprezintă finanțare nerambursabilă.

Acest proiect este finanțat cu sprijinul financiar al Programului RO10 - CORAI, program finanțat de Granturile SEE 2009 - 2014 și administrat de Fondul Român de Dezvoltare Socială.

Prin acest proiect se urmărește îmbunătățirea serviciilor oferite tinerilor din mediu rural și celor din sistemul de protecția copilului din județele Bacău, Sibiu și din regiunea București - Ilfov în vederea unei mai bune integrări socio- profesionale prin promovarea unui model de servicii integrate.

În mod specific, proiectul vizează îmbunătățirea abilităților de viață și a șanselor de integrare pe piața muncii pentru 225 tineri beneficiari ai proiectului în cele trei zone, creșterea capacității actorilor implicați în furnizarea de servicii tinerilor de la nivel local și județean, precum și crearea unor rețele locale și județene care să răspundă mai bine nevoilor tinerilor din categoriile defavorizate prin utilizarea unor metodologii destinate profesioniștilor din domeniu.

Mai multe informații despre proiect pot fi găsite accesând site-urile [www.sos-satelecopiilor.ro](http://www.sos-satelecopiilor.ro) și [www.fonpc.ro](http://www.fonpc.ro)

## CUPRINS

1. CE ESTE DEZVOLTAREA PERSONALĂ ?
  2. ROLUL CONSILIERULUI ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ
- 
- I. AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ
    - 1.1 IMAGINEA DE SINE. CINE SUNT EU ?
    - 1.2 STIMA DE SINE-ÎNCREDEREA ÎN SINE
    - 1.3 Emoțiile și gestionarea corectă a acestora. Inteligența emoțională
    - 1.4 Puncte forte / Puncte slabe
    - 1.5 Aptitudinile și abilitățile. Dezvoltarea abilităților.
    - 1.6 Valori personale
    - 1.7 Interesele
  - II. PLANUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ
  - III. ATELIERUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ



## 1. CE ESTE DEZVOLTAREA PERSONALĂ?

“Dezvoltarea personală” – așa cum îi spune și numele – se referă la o evoluție, la o îmbunătățire personală. Este ceva ce majoritatea dintre noi facem în fiecare zi, fără să ne dăm seama: ne dezvoltăm pe noi înșine. Definită uneori auto - dezvoltare, dezvoltarea personală se referă la studiul și practica de a-ți îmbunătăți propria viață, mai ales cariera, educația, relațiile, sănătatea, productivitatea și spiritualitatea, prin efortul tău propriu.

Este vorba despre strădania permanentă a fiecărui om de a deveni mai bun, de a se autodepăși, de a se perfecționa din ce în ce mai mult.

Este un proces continuu de auto - îmbunătățire, care durează toată viața (adică ar fi bine să dureze toată viața).

Dezvoltarea personală este un proces desfășurat de-a lungul vieții. Este o cale de a ne evalua abilitățile noastre, luând în considerare scopul nostru în viață și obiectivele pe care le-am stabilit, în vederea realizării și maximizării potențialului nostru.

Dezvoltarea personală a fiecărui individ depinde în mare măsură de conștientizarea și identificarea acelor nevoi (informații, abilități, competențe) care vor conduce spre atingerea scopului. Atingerea scopului și a obiectivelor depinde în mare măsură de resursele de care dispunem (timp, bani, cunoștințe, abilități, etc) și mai ales de motivația necesară.

Primul pas în dezvoltarea personală o reprezintă autocunoașterea. Apoi să definim exact ce anume dorim să îmbunătățim, poate nu știm cum să ne stabilim obiectivele, poate avem o imagine nu tocmai bună despre noi înșine și asta ne ține pe loc, poate avem niște convingeri care sună a piedici sau poate comunicarea e deficitară. Important este să ne fie foarte clar zona în care dorim să creștem și apoi să vedem cum putem schimba situația.

Ca să înțelegem mai bine, trebuie să înțelegem procesul ciclic al dezvoltării noastre personale. Începe cu autocunoașterea (să te cunoști pe tine, să-ți cunoști abilitățile și slăbiciunile și să știi încotro te îndrepti), continuă cu planificarea și elaborarea unei strategii de atingere a obiectivelor fixate (cum vei ajunge spre ceea ce-ți dorești, acțiunile tale, planul tău de dezvoltare personală, planificarea a cum vrei să fii văzut de ceilalți), apoi continuă cu îmbunătățirea permanentă a abilităților ce te vor ajuta în atingerea scopului final, și în final...la încrederea în sine.



## 2. ROLUL CONSILIERULUI ÎN ACTIVITATEA DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Consilierul este un psiholog specializat în consiliere psihologică.

Consilierul intervine cu mijloace specifice psihologice, în scopul de a optimiza, de a stimula autocunoașterea și dezvoltarea personală, de a preveni anumite probleme emoționale, cognitive și de comportament.

În ședințele de consiliere pentru dezvoltare personală, consilierul realizează următoarele:

- Identifică direcțiile de dezvoltare, ținând seama de particularitățile individuale ale fiecărui membru în parte și de contextul situației - problemă, respectând obiectivele urmărite și având în vedere disfuncționalitățile relevate în urmă explorării situației - problemă.
- Analizează cu atenție prioritatea direcțiilor de dezvoltare, în funcție de nevoile personale ale membrilor grupului, respectând sistemul de valori și convingeri ale acestora și ținând seama de detaliile situațiilor - problemă.
- Acordă sprijin cu perseverență și responsabilitate pentru dezvoltarea personală a membrilor grupului, prin intermediul unor tehnici adecvate, în funcție de direcțiile de dezvoltare alese și urmărind stimularea acțiunii nemijlocite a acestora pentru corectarea deficiențelor personale pe care le-a identificat anterior.
- Evaluează cu obiectivitate și discernământ, în mod continuu pe parcursul perioadei de consiliere, adecvarea soluției adoptate pentru dezvoltarea personală a membrilor grupului, având în vedere toate aspectele relevante pentru acesta și aplicând diverse tehnici specifice, în funcție de etapele de lucru stabilite de comun acord.





## I. AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Fiecare tânăr își pune uneori întrebări de felul: Cine sunt eu? Prin ce mă deosebesc de cei din jur? Care sunt punctele mele tari și slabe? Care sunt posibilitățile mele? Cum aș putea să îmi dezvolt calitățile și să îmi depășesc slăbiciunile?

Răspunsurile la întrebările de acest fel se referă la cunoașterea însușirilor de personalitate definitorii, a aptitudinilor, a sistemului motivațional și de valori, la creșterea stimei de sine, a încrederii în sine, dezvoltarea creativității, a capacității de autocontrol, a abilităților de comunicare și relaționare interpersonală, a posibilităților de gestionare a emoțiilor, etc.

Conceptul de autocunoaștere se referă la procesul de explorare și structurare a propriilor caracteristici (de exemplu. abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și adaptare. etc.) în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei. Funcționarea eficientă în mediul socio - profesional contemporan este facilitată de capacitatea de autocunoaștere și autoreglare eficientă a persoanei.

Autocunoașterea presupune formarea conceptului de sine (Self-concept) care cuprinde totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși. Conceptul de sine are două aspecte: imaginea de sine și stima de sine.

Alte aspecte relevante ale autocunoașterii sunt:

- aptitudinile și abilitățile personale;
- sistemul motivațional al individului;
- emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare;
- autoeficacitatea percepută.

Cunoașterea de sine se dezvoltă o dată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem. Pe măsură ce o persoană avansează în etate, dobândește o capacitate mai mare de autoreflexie. Totuși, niciodată nu vom putea spune că ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate; cunoașterea de sine nu este un proces care se încheie o dată cu adolescența sau cu tinerețea. Puși în fața unor obstacole, a unor provocări, vom găsi de multe ori resurse de care poate nu eram conștienți până în acele momente.

Cunoașterea de sine este un proces cognitiv, afectiv și motivațional individual, dar suportă influențe puternice de mediu.

Comunicarea interpersonală este una dintre sursele de autocunoaștere. O comunicare eficientă poate asigura un climat securizant, facilitator al autodezvoltării și intercunoașterii.

## 1.1 IMAGINEA DE SINE. CINE SUNT EU ?

Imaginea de sine este modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale. În limbaj curent, imaginea de sine este părerea pe care o avem despre noi, despre "cine suntem noi" și "ce putem face noi". Această evaluare, fondată sau nu, a calităților și defectelor noastre, este un stâlp al stimei de sine. Imaginea de sine pozitivă este o forță interioară care ne permite să ne bucurăm de șansa noastră în ciuda obstacolelor și presupune a fi satisfăcut de sine la un moment dat.

Pe măsură ce copilul înaintează în vârstă și se confruntă cu situații din ce în ce mai numeroase și mai diverse începe să-și dezvolte cunoașterea de sine.

Acesta este un proces complex, care durează întreaga viață și care duce mai întâi la conturarea, iar apoi la structurarea și îmbogățirea imaginii de sine.

Cu alte cuvinte, imaginea de sine este o reprezentare mentală a propriei persoane, un "tablou" în care sunt incluse cunoștințele despre sine (abilități, comportamente, emoții, cunoștințe, valori, etc.), și care ne ajută să ne reglăm comportamentul în societate.

Imaginea de sine nu reflectă întotdeauna realitatea. O adolescentă cu o înfățișare fizică atractivă se poate percepe ca fiind urată și grasă. Cu cât o persoană se percepe mai corect, își interpretează caracteristicile mai precis și își dezvoltă convingeri mai realiste despre sine, cu atât și funcționarea sa generală este mai bună.

Formarea unei imagini de sine realiste și a unei stime de sine ridicate depinde în primul rând de atitudinea celor din jur, în special a părinților, fraților, prietenilor, cadrelor didactice. Ei sunt cei care prin cuvintele, comportamentele și reacțiile lor ne oferă o „oglină”, în care se reflectă comportamentele noastre și prin intermediul căreia începem să ne construim propria imagine.

Imaginea de sine (Eul) nu este o structură omogenă. În cadrul său se pot diferenția mai multe componente:

- eul actual, care se referă la ceea ce individul consideră că este într-un anumit moment al dezvoltării sale;
- eul ideal, care reflectă ceea ce individul ar dori să fie;
- eul viitor, care exprimă ceea ce individul poate deveni în viitor.



Eul actual este modul în care persoana își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale la un moment dat.

Eul actual are mai multe dimensiuni:

- 1) eul fizic (ce cred despre corpul meu);
- 2) eul cognitiv (ce cred despre modul în care gândesc, memorez, etc.);



- 3) eul emoțional (ce cred despre emoțiile și sentimentele mele);
- 4) eul social (cum cred că mă percep ceilalți);
- 5) eul spiritual (ce cred că este important și reprezintă o valoare pentru mine).

Eul ideal este modul în care o persoană își reprezintă mental ceea ce ar dori să fie, dar este în același timp conștientă că nu are în prezent resursele reale să devină. Eul ideal se exprimă prin nivelul de aspirație, adică nivelul la care și-ar dori să ajungă persoana în viitorul mai mult sau mai puțin îndepărtat. Ca multe idealuri, eul ideal uneori poate fi atins, alteori nu.

Eul viitor este modul în care o persoană își reprezintă mental ceea ce poate deveni în viitor, folosind resursele de care dispune în prezent. Eul viitor se exprimă prin nivelul de expectanță, adică nivelul la care este foarte probabil să ajungă persoana, într-un timp dat, folosind resursele pe care le are.

De pildă, absolvirea liceului este un scop realizabil pentru cei mai mulți dintre adolescenți (Eul viitor - imaginea proprie ca absolvent de liceu). Este important ca, în cursul formării personalității lor, tinerii să fie ajutați să își contureze un Eu viitor centrat pe calitățile și resursele de care ei dispun.

Imaginea de sine negativă. Modalitățile de manifestare a imaginii de sine negative.

- **Evitarea.**

Un tânăr cu o imagine de sine negativă poate adopta atitudini de genul "Dacă nu încerci, nu greșești". Retragerea și comportamentele timide, de evitare a confruntării cu probleme sunt indici ai imaginii de sine negative.

- **Agresivitatea defensivă.**

Un tânăr cu o imagine de sine negativă compensează atacând sursa frustrării (de exemplu, îl ironizează pe un coleg care a luat o notă mai mare).

- **Compensarea.**

Un tânăr care nu are succes la unele materii, le minimalizează importanța și încearcă să aibă succes la altele, pe care ajunge să le considere mai importante.

- **Rezistența.**

Tinerii încearcă să își "conserve" imaginea de sine și manifestă rezistență la schimbări, chiar dacă aceste schimbări pot fi în beneficiul lor.

Tinerii cu o imagine de sine negativă sunt mai rezistenți la schimbare, reducând astfel riscul unui eșec în situațiile dificile.

- **Motivația scăzută.**

Un tânăr cu o imagine de sine negativă va manifesta lipsa de încredere în forțele proprii. În consecință, el va fi mult mai puțin motivat să inițieze sau să se implice în diverse activități, deoarece nu se va simți în stare să le finalizeze cu succes.

## Exercițiu - Cine sunt eu?

### Obiective:

- să identifice câteva din propriile trăsături pozitive și puncte slabe
- să exerseze deprinderi de autoexplorare și autocunoaștere
- să identifice elemente pe care le au în comun cu alții



### 1. Exercițiu de energizare: “Ce-aș fi fost dacă..?”

Cereți tinerilor să-și imagineze ce ar fi fost dacă nu ar fi fost oameni având în vedere anumite atitudini, calități, defecte și comportamente pe care le au în relație cu ceilalți. Atrăgeți-le atenția că nu este vorba despre un animal, o floare, un copac, o pasăre care le place, ci care are calități, defecte, trăsături, moduri de a se comporta asemănătoare lor.

(Ex. Dacă nu aș fi fost om, aș fi fost un câine pentru că sunt un prieten credincios și îmi place să îi apăr pe cei mai slabi ca mine.) După 1 minut de gândire, 4 - 5 tineri care doresc sau pe care îi puteți numi își vor prezenta opțiunea.

### 2. Aplicare CHESTIONAR

Distribuiți foile cu Chestionarul din Anexa1. Explicați tinerilor că trebuie să răspundă cât mai sincer la toate întrebările chestionarului, pentru că acest exercițiu îi ajută să se cunoască mai bine.

### 3. Discuții pe marginea răspunsurilor date în chestionare

Discuția ar putea fi ghidată astfel încât cât mai mulți tineri să aibă ocazia să-și prezinte răspunsurile;

Colegii să-și ofere feedback;

Să se acorde o atenție mai mare la întrebarea 7 care evidențiază gradul de autocunoaștere, autoevaluare și autoapreciere.

### 4. Aplicația STEAUA EU

Cereți tinerilor să deseneze pe o foaie de scris o stea.

Explicați-le că aceasta este STEAUA EU de la care radiază înspre ceilalți diferite aspecte ale personalității lor. Vezi exemplul de la Anexa 2.

Desenele vor fi amplasate încât să poată fi văzute de ceilalți.



Anexa 1.

CHESTIONAR



1 Ți s-a întâmplat vreodată să te gândești la însușirile tale?

DA

NU

2 Dacă da, care crezi că sunt cele mai importante calități ale tale ?

3 Ce calități apreciază cei din jurul tău la tine?

.....  
.....

4 Cu cine ai vrea să semeni? De ce?

.....  
.....

5 Care crezi că sunt punctele tale slabe?

.....  
.....

6 Consideri ca rezultatele obținute la școală sunt pe măsura  
posibilităților tale reale?  
(Analizează, dând exemple de discipline la care ești mulțumit de felul  
în care muncești și discipline unde ai putea mai mult).

.....  
.....  
.....

7. Ce meserie/profesie ți-ai dori să ai și din ce motive?

.....  
.....  
.....

## FIȘĂ DE LUCRU – STEAUA EU



### 1.2 STIMA DE SINE / ÎNCREDEREA ÎN SINE

STIMA DE SINE reprezintă dimensiunea evaluativă a imaginii de sine și se referă la modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile așteptări și așteptările celorlalți (de exemplu, mai buni sau mai puțin buni).

Valoarea unei ființe umane nu decurge din performanțele realizate de aceasta într-un anumit domeniu, ci din ansamblul tuturor comportamentelor, acțiunilor și potențialităților sale trecute, prezente și viitoare, pe toate palierele vieții.

Psihologii definesc stima de sine ca fiind rezultatul estimării propriei valori, care se manifestă ca satisfacție sau insatisfacție, pe care individul o asociază imaginii de sine, conștient sau nu.

“Sunt un prost!” sau “Nu sunt în stare niciodată, de nimic!” sau “Eu nu pot face asta!”. Sunt expresii des întâlnite la cei care manifestă o încredere în sine scăzută. Unul dintre elementele fundamentale care ne însoțesc pe parcursul vieții, este nevoia de a ne stima și de a fi stimați de ceilalți.

Sunt două componente de bază ale stimei de sine, și acestea sunt: iubirea de sine și încrederea în sine.



**Iubirea de sine** este un element de bază în structura stimei de sine; ea este o dragoste necondiționată pentru sine, resursă care ne permite să rezistăm și să facem față eșecului.

**Încrederea în sine** se referă la încrederea pe care noi o avem în capacitățile noastre de a gândi și acționa, de a face față evenimentelor și provocărilor vieții, de a alege și a lua decizii pe baza propriilor abilități și însușiri psiho - fizice.

Dacă stima de sine scăzută se datorează unor competențe deficitare, este necesară îmbunătățirea acestor competențe (de exemplu, dacă un student are o stimă de sine scăzută din cauza unor eșecuri la examene, este importantă îmbunătățirea tehnicilor de învățare). Dacă cineva își impune niște standarde exagerate în raport cu posibilitățile sale și are eșecuri din acest motiv, va fi necesară adoptarea unor standarde mai realiste.

**Stima de sine** vine dintr-o gândire pozitivă. Când îți acorzi suficientă valoare îți atingi mai ușor obiectivele pentru că a avea încredere în sine, în forțele proprii te face să-ți mobilizezi exact resursele de care ai nevoie să depășești obstacolele și să mergi în direcția dorită; cand nu îți acorzi suficientă valoare negociezi mai slab, comunici mai greu, acționezi cu mai multă frică.

Atunci când vorbim despre stimă de sine, ne referim la evaluările generale pozitive și negative ale propriei persoane.



## Exercițiu- Scala Rosenberg - instrument de evaluare a stimei de sine

Afirmații	Acordul exprimat			
	Acord puternic	Acord moderat	Dezacord moderat	Dezacord puternic
1. În general sunt satisfăcut(ă) de mine însumi (însămi).	4	3	2	1
2. Câteodată mă gândesc că nu sunt bun(ă) de nimic.	1	2	3	4
3. Cred totuși că am un număr de calități.	4	3	2	1
4. Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca mulți din cei din jurul meu.	4	3	2	1
5. Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru/mândră.	1	2	3	4
6. Am certitudinea că uneori sunt inutil(ă).	1	2	3	4
7. Consider că sunt o persoană de încredere, cel puțin la fel ca și ceilalți.	4	3	2	1
8. Aș dori să am mai mult respect pentru mine însumi.	1	2	3	4
9. După tot ce mi se întâmplă, cred că sunt ghinionist(ă).	1	2	3	4
10. Am mereu o atitudine pozitivă față de mine.	4	3	2	1

### Scor:

- între 10-20 indică un nivel redus al stimei de sine
- între 20-30 indică un nivel mediu al stimei de sine
- între 30-40 indică un nivel ridicat al stimei de sine
- Stima de sine pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii

Caracteristici ale tinerilor cu stimă de sine pozitivă :

- Își asumă responsabilități
  - Se comportă independent
  - Sunt mândri de realizările lor
  - Realizează fără probleme sarcini noi
  - Își exprimă atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative
  - Oferă ajutor și sprijin celorlalți colegi
- 
- Stima de sine negativă se referă la sentimentul de inferioritate și neîncredere în forțele proprii, conducând la trăiri emoționale negative

Caracteristici ale tinerilor cu stimă de sine negative:

- Sunt nemulțumiți de felul lor de-a fi
- Evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi
- Se simt neubiți și nevaloroși
- Pretind că sunt indiferenți emoțional
- Nu pot tolera un nivel mediu de frustrare
- Sunt ușor influențabili

### **Cum dobândim stima de sine?**

Pentru creșterea stimei de sine este esențial ca individul să își conștientizeze calitățile, competențele, să acorde atenție succeselor sale, să învețe să se autovalorizeze.

Pașii spre dobândirea stimei de sine:

- Învață să te simți bine în pielea ta.
- Acordă mai multă atenție lucrurilor pozitive pe care le faci, decât celor negative.
- Găsește modalități, remedii, scuze de a înlătura lucrurile negative pe care le faci.
- Încearcă să formulezi gândurile despre tine la modul pozitiv, nu negativ. Nu vei spune "Nu fac nimic bun!" ci "Uneori mai greșesc!"
- Îngrijește-te de felul în care arăți.
- Fii ferm în fața celor care încearcă să te intimideze.
- Acceptă și nu ignora sau contrazice complimentele care se aduc la adresa ta.
- Nu îți sabota sau minimaliza singur succesele, spunând "Am avut noroc!" sau "A fost o întâmplare!"
- Fii sincer și deschis!
- Gândește pozitiv!



## Tinerii cu stimă de sine ridicată

- Sunt mândri de realizările lor.
- Preferă independența.
- Se implică în rezolvarea unor sarcini noi.
- Își asumă responsabilități.
- Își exprimă adecvat emoțiile pozitive și negative.
- Își asumă consecințele acțiunilor lor.
- Interpretează situațiile noi ca fiind provocatoare, nu amenințătoare.

## Tinerii cu stimă de sine scăzută

- Se simt lipsiți de valoare.
- Sunt nemulțumiti de persoana lor în general.
- Manifestă rezistență scăzută la presiunile negative ale grupului.
- Evită sarcinile noi sau responsabilitățile.
- Își exprimă într-o manieră inadecvată emoțiile sau le neagă.
- Consideră manifestarea emoțiilor o dovadă de slăbiciune.
- Refuză să își asume consecințele faptelor lor.
- Manifestă toleranță redusă la frustrare.

## ÎNCREDEREA ÎN SINE

“Încrederea în sine este senzația interioară de putere pentru îndeplinirea propriilor dorințe. Această senzație ne permite să acționăm. A avea așa ceva este o chestiune de supraviețuire”, spune psihologul american Nathaniel Branden - părintele mișcării Self Esteem („Respect de sine“)

În societatea de astăzi, a avea încredere în sine reprezintă un atu important, chiar hotărâtor în atingerea succesului. Este așadar indispensabil să ai încredere în capacitățile tale pentru reușita profesională, socială, amoroasă și familială. Încrederea în sine este o atitudine în care oamenii au păreri optimiste dar în același timp realiste despre ei înșiși și despre situația lor.

## PROFILUL UNEI PERSOANE ÎNCREZĂTOARE

- Persoanele încrezătoare în sine sunt capabile să se bazeze pe propriile lor abilități și decizii. De asemenea, ele sunt capabile să preia controlul propriei vieți și să-și apere drepturile.
- Persoanele încrezătoare în sine sunt realiste. Asta nu înseamnă că sunt capabile să facă orice. Când aspirațiile, obiectivele lor nu sunt îndeplinite, ele continuă să adopte o atitudine optimistă.
- Oamenii încrezători nu sunt excesiv de dependenți de alții pentru a se simți bine și rareori sunt autocritici. Ei sunt capabili să se accepte așa cum sunt.



Nivelul tău de încredere în tine poate fi observat în diferite moduri:

- în comportamentul tău
- în modalitatea în care tu vorbești și cum comunică cu ceilalți.

Aceste comportamente în fața celorlalți pot să ne trădeze.

Comportament de încredere în sine	Comportament asociat cu o încredere slabă
Faci mai degrabă ceea ce crezi tu că este bine, chiar dacă ceilalți te critică	Comportamentul tău se bazează mai mult pe ceea ce spun ceilalți
Ești doritor să-ți asumi riscuri	Stai în zona de confort. Îți este frică de eșec
Admiți cu ușurință că poți face greșeli din care poți învăța	Muncești din greu să acoperi greșelile sperând că ceilalți nu au observat
Accepti complimentele cu ușurință	Îndepărtezi complimentele minimalizând succesul obținut

### Sfaturi pentru dezvoltarea încrederii în sine:

- Evaluați-vă și subliniați-vă punctele tari.
- Atribuiți-vă merite pentru tot ceea ce încercați să realizați.
- Concentrați-vă asupra realizărilor și talentelor pe care le aveți.
- Nu vă temeți să vă asumați riscuri. Priviți asumarea acestor riscuri ca pe o șansă de a profita de oportunități noi. Chiar dacă eșuați, fiți optimist și atribuiți-vă meritul de a fi încercat. Priviți eșecul ca fiind o experiență din care se poate învăța și dobândi dezvoltare personală.

**Învățați să vă autoevaluați și nu-i lăsați pe ceilalți să o facă în numele vostru.**



## Exercițiu: STIMA DE SINE - APLICAȚIA PORTRET

### Obiective:



- să identifice trăsăturile unui om cu stimă de sine crescută/scăzută
- să exerseze deprinderi de autoexplorare și autocunoaștere
- să identifice elemente de lătură între imaginea de sine și stima de sine

### Mod de realizare:

Se împart tinerii în 2 grupuri de lucru. Fiecare grup va primi un carton mare format din 3 coli A0 de carton lipite între ele pe care va realiza prin desen comportamente care exprimă încrederea în sine și respectiv neîncrederea sau stima de sine scăzută.

Explicați-le că desenele trebuie să fie cât mai expresive, acest lucru putând fi realizat prin imagini, culori dar și completat de cuvinte.

La finalul timpului fiecare grup va prezenta portretul creat, cât mai creativ.

Punctați importanța unei stime de sine crescute.

Cereți tinerilor să scrie pe un post-it câte un sfat pentru un om care nu are o stimă de sine crescută și să lipească post-it-ul pe cartonul pe care au desenat comportamentele care arată neîncredere în sine.

## 1.3 EMOȚIILE ȘI GESTIONAREA CORECTĂ A ACESTORA

Pentru că "Emoțiile necontrolate îți pot determina chiar și pe oamenii inteligenți să se comporte stupid" (Daniel Goleman), este important să îți înțelegi și să îți controlezi emoțiile.

A controla nu înseamnă a le bloca, ci a le exprima și a le gestiona într-o manieră benefică, acceptabilă, care să nu te afecteze pe tine și pe cei din jur.

Antrenamentul este o modalitate de a ajunge să-ți controlezi emoțiile.

De fapt, el este indispensabil. Nu vei reuși din prima zi să-ți controlezi emoțiile, este nevoie să exersezi. Exersează controlul emoțiilor în fiecare zi.

### Cum să îți controlezi emoțiile?

De fiecare dată când simți că te cuprinde o emoție încearcă să observi cum se manifestă, devino conștient de gândurile pe care le ai în acele momente și alege-le doar pe cele pozitive care nu vor duce la amplificarea emoției.

Controlarea gândurilor este o modalitate de a ne dezvolta inteligența emoțională. Gândurile și implicit modul de gândire (optimist- pesimist; constructiv - distructiv) dau naștere emoțiilor pe care le simțim.



## FII ASERTIV!

Să fii asertiv, înseamnă să înveți să spui spui "NU", dacă asta simți, într-un mod cât mai plăcut. Asertivitatea este caracteristică unei persoane de a-și exprima cu ușurință punctul de vedere și interesele, fără anxietate și fără a le nega pe ale celorlalți (definiție preluată din dex). Foarte multe emoții negative iau naștere atunci când acceptăm să facem lucruri pe care nu ni le dorim pentru că nu știm cum să spunem "NU" fără ca cealaltă persoană să se supere.

De aceea este foarte important să fim atenți la propriile nevoi și să învățăm să comunicăm asertiv. A te pune pe tine pe primul loc nu înseamnă că ești egoist ci înseamnă că te respecti, iar dacă tu te respecti te vor respecta și cei de lângă tine.

- Evită presupunerile inutile, evită să-ți faci scenarii care cel mai probabil nu se vor întâmpla niciodată.

**POVESTE TERAPEUTICĂ :** "Într-o zi când soțul s-a întors de la muncă și-a găsit nevasta plângând. Când a văzut în ce stare îi este soția a întrebat-o ce s-a întâmplat. Aceasta i-a răspuns că plânge pentru că este posibil ca pisica să dărâme bulgărele de sare de pe raft, iar acesta să cadă peste copil, aflat în dreptul aceluși bulgăre de sare."

Așa se întâmplă de foarte multe ori și în viața noastră, ne facem griji pentru lucruri care încă nu s-au întâmplat și este posibil să nu se întâmple niciodată.

## Managementul emoțiilor

**1. Identificarea și conștientizarea a ceea ce simțim** (putem considera că suntem iritați când de fapt suntem doar îngrijorați). Capacitatea de a-ți identifica și simți emoțiile le mai reduce din intensitate. Cuvintele pe care le folosim pentru a ne defini emoțiile ne influențează felul în care simțim, gândim, trăim. Datorită etichetei puse ne putem intensifica / diminua o stare emoțională. Se recomandă focalizarea atenției spre acea zonă a corpului supraîncordată datorită emoțiilor.

### 2. Acceptarea emoțiilor

### 3. Eliberarea de emoții / Exprimarea emoțională

- discutarea miturilor despre emoții.
- identificarea și recunoașterea emoțiilor
- identificarea evenimentelor declanșatoare (relația gânduri - emoții)
- identificarea modalităților de exprimare comportamentală a emoției

### Cum să îți exprimi emoțiile?

- prin comunicarea cu prietenii, jurnal, relaxare, sport etc.

E necesar să schimbăm gândurile și credințele iraționale care ne conduc la trăirile afective negative, acestea fiind determinate nu de ceea ce ți se întâmplă sau de ceea ce fac cei din jur, ci de modul în care gândești.

- scufundarea situației într-o altă dimensiune temporală (să ne întrebăm cum vom percepe situația peste 3 luni sau 5 ani)
- schimbarea expresiei faciale sau a gesturilor
- schimbarea atitudinii

## Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională reprezintă, pe de o parte, capacitatea de a identifica, de a înțelege, de a accepta propriile emoții și de a le exprima într-un mod cât mai sănătos și controlat, iar pe de altă parte reprezintă aptitudinea de a percepe și de a interpreta corect emoțiile celor din jur.

Inteligența emoțională - capacitatea de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative.

### Componente:

- percepția eficientă a propriilor emoții și ale celorlalți
- controlul emoțiilor
- utilizarea emoțiilor în mod productiv
- înțelegerea emoțiilor

## Cum ne dezvoltăm inteligența emoțională?

- Fii conștient de faptul că emoțiile apar în mintea ta în urma gândurilor pe care le ai și a evenimentelor pe care le-ai trăit în trecut dar tu nu ești una cu ele.
- Alege ce sentimente să trăiești prin schimbarea direcției gândurilor pe care le ai.
- Atunci când o emoție este prea puternică și nu o poți controla în totalitate trebuie să o observi, să vezi de unde a apărut, să o lași să se manifeste într-un mod controlat și să o accepti, să înveți să traiești cu ea.
- Nu trebuie să privești emoția ca pe ceva negativ. Ea face parte din viața ta și nu trebuie să te lupți cu ea. Negarea ei și refuzul de a o accepta în mod conștient o va duce în planul subconștient și de acolo către diferite organe producând în felul acesta boli.

## Exercițiu- Scala de maturitate emoțională Friedmann

**Obiective :** Măsurarea nivelului de inteligență emoțională

Există 25 de întrebări la care se raspunde cu **Da** sau **Nu** și fiecare răspuns are asociat un număr de puncte.

Scorul se face prin însumarea punctajelor care se acordă pentru fiecare răspuns ales și împărțirea la 25.





Așadar, citește întrebările, răspunde cu Da sau Nu, adună punctele pe care le acumulezi și la sfârșit împarte la 25.

NR.	Afirmații	DA	NU
1	Mă descurajez destul de ușor și am stări și momente, crize ocazionale de deprimare.	DA	NU
2	Îmi place să fiu "pus la punct" cu îmbrăcămintea și mă bucur când reușesc să atrag atenția asupra mea cu îmbrăcămintea și manierele mele.	DA	NU
3	Sunt stăpân pe mine și cu "sânge rece" în situații neprevăzute și periculoase.	DA	NU
4	Sunt înclinat să fiu foarte iritabil și rigid (dogmatic, căpos) când susțin o părere împotriva unei opoziții puternice.	DA	NU
5	Solitudinea îmi este agreabilă. Îmi place să fiu singur/ă.	DA	NU
6	Spun adesea lucruri pe care apoi le regret.	DA	NU
7	Relațiile cu familia mea sunt pașnice și armonioase.	DA	NU
8	Mă simt adesea rănit de acțiunile și cuvintele altora.	DA	NU
9	Sunt gata să admit că am greșit când îmi dau seama de asta.	DA	NU
10	Sunt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele.	DA	NU
11	Mă plasez eu însumi primul printre aproape toate rudele mele.	DA	NU
12	Mă plasez eu însumi primul printre aproape toate rudele mele. Nutresc gândul că nu am noroc în viață.	DA	NU

13.	Sunt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele.	DA	NU
14	Am un accentuat simț de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine pe care încerc s-o ascund	DA	NU
15	Sunt inclinat să plâng când asist la o piesă de teatru sau film emoționant.	DA	NU
16	Micile supărări mă fac să-mi ies din fire.	DA	NU
17	Sunt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe alții.	DA	NU
18	Sunt dominator, îmi place să mă afirm față de alții.	DA	NU
19	Aproape întotdeauna caut să câștig simpatia altora.	DA	NU
20	Sunt furios când am necazuri sau neplăceri.	DA	NU
21	Sunt stăpânit de ură, am o antipatie activă față de unele persoane.	DA	NU
22	Devin plin de invidie și gelozie când alții au succes.	DA	NU
23	Sunt foarte atent față de sentimentele altora.	DA	NU
24	Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii.	DA	NU
25	Am uneori gânduri de sinucidere.	DA	NU



1	Punctaj coloană "DA"	Punctaj coloană "NU"
2	11	21
3	7	20
4	26	7
5	12	30
6	40	8
7	10	9
8	31	20
9	11	10
10	26	26
11	7	25
12	6	29
13	11	26
14	13	25
15	7	30
16	5	28
17	11	25
18	7	30
19	12	24
20	7	20
21	5	21
22	11	21
23	22	7
242	10	20
25	5	20

## Evaluarea punctajului:

**Peste 25** - Perfect maturizat emoțional

**22-24** – Maturizare bună

**20-21** – Nivel corespunzător de maturizare

**18-20** – Nivel mediu de maturizare

**16-18** – Situație spre limită, tendință spre dezechilibru

**14-15** – Ușoară imaturitate emoțională

**12-14** – Reacții adolescente, imature

**10-12** – Reacții infantile, puerile

**0-10** – Infantilism

## Exercițiu- INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

### Exercițiu de energizare “Cine sunt eu?”

1. Cereți tinerilor să se prezinte spunând primul lucru care le vine în minte despre ei.
2. Elaborați un anunț pentru mediatizarea activității
3. Mimați diverse profesii din viitor





## 1.4 PUNCTE FORTE / PUNCTE SLABE

### Acronimul (SWOT)

- Analiza personală SWOT este un instrument de reflecție asupra ta și a vieții tale în acest moment. Utilitatea acestei analize constă în faptul că te ajută să identifici aspectele care trebuiesc îmbunătățite, și cel mai important, îți permite să identifici punctele tale tari pe care le poți valorifica pentru a profita de oportunități și de a contracara orice amenințări externe care pot apărea în dezvoltarea ta.

- **S reprezintă Punctele Tari (Strengths),**
- **W se referă la Punctele Slabe (Weaknesses),**
- **O reprezintă Oportunitățile (Opportunities), și**
- **T definește Amenințările (Threats) cu care te confrunți.**

Procesul de analiză SWOT trebuie să înceapă prin a examina propriile puncte tari și cele slabe:

#### **Punctele tari.**

Punctele tari sunt caracteristici individuale, care sunt cunoscute sub denumirea de competențe personale și calități interne, tot ce este asociat cu succesul în viață și evoluția pozitivă. Sunt aspecte pozitive interne care sunt sub control pe care le poți valorifica în planificarea personală.

#### **Punctele slabe.**

Punctele slabe sunt aplicări mai puțin reușite a unei competențe sau ne-exploatare unui factor care ți-ar putea aduce competitivitate individuală.

Punctele slabe sunt elementele negative interne pe care le poți controla și asupra cărora poți acționa pentru a îmbunătăți caracteristicile negative personale.

Ele sunt cele care te împiedică să obții performanțele dorite.

Punctele slabe pot include: lipsa de experiență, acces la resurse limitat, abilități limitate, etc. La în considerare punctele tale slabe și modul în care crezi că ești văzut/ă de ceilalți.

#### **Oportunități.**

Acestea sunt condiții pozitive externe de care poți să profiți.

Oportunitățile sunt de obicei externe și sunt corelate cu schimbările/evoluțiile tehnologice, persoane care pot influența deciziile, schimbări sau situații care te pot sprijini în atingerea aspirațiilor.

Acestea sunt condiții externe pozitive pe care nu le controlezi dar pe baza cărora poți să îți planifici să le folosești în dezvoltarea ta.

## **Amenințări.**

Amenințările sunt de asemenea influențe externe care pot să stea în calea succesului tău, pot avea un impact negativ și pot să îți reducă competitivitatea. Amenințările sunt externe și nu sunt controlabile dar le poți diminua efectele.

## **Întrebări suport**

- Care sunt abilitățile, deprinderile tale?
- Care îți sunt limitele?
- Ce deprinderi / abilități îți sunt necesare dar nu le deții?
- Care sunt oportunitățile de luat în considerare?
- Cum poți să utilizezi punctele tale tari pentru a utiliza oportunitățile?
- Ai anumite puncte slabe care ar putea să te împiedice să utilizezi aceste oportunități?
- Care sunt amenințările (modificări ale venitului, evenimente, etc) care ar putea să te afecteze negativ? Cum și în ce măsură te-ar afecta?
- Te confrunți cu anumite riscuri dacă vei continua pe cale actuală? Care sunt acestea - enumeră-le pe toate. Ce s-ar întâmpla dacă aceste riscuri ar avea loc?
- Care sunt obstacolele sau blocajele din calea ta?

## **1.5 APTITUDINI ȘI ABILITĂȚI**

### **Exercițiu - APTITUDINI ȘI ABILITĂȚI**

**Obiective :** Să definească termenii « abilitate » și « aptitudine »  
Să dea exemple de aptitudini și abilități  
Să exerseze deprinderi de autoexplorare și autocunoaștere



## Exercițiu de energizare : Nume - Adjectiv ?

Cereți tinerilor să stea în cerc, în picioare. Dați unui tânăr o mingiuță și cereți-i să-și spună prenumele și o calitate pe care o are și care începe cu aceeași literă cu prenumele. De ex. Alina - altruism. Încheiați exercițiul după ce mingiuța a ajuns la fiecare tânăr care s-a prezentat.

## Exercițiu de energizare : Copacul abilităților mele

Se distribuie foile cu **Copacul abilităților mele** la fiecare tânăr în parte. Se explică tinerilor că trebuie să răspundă cât mai sincer la întrebări pentru a reuși să se cunoască mai bine.



## Competențe PERSONALE

CARACTERISTICI PERSONALE	DA	CARACTERISTICI PERSONALE	DA
ENERGIC			
MUNCITOR			
ORDONAT			
ENTUZIAST			
CREATIV			
ORGANIZAT			
DESCHIS IDEILOR NOI			
ANALITIC			
SENSIBIL			
INOVATOR			
CAPABIL DE A LUCRA SINGUR			
CAPABIL DE A LUCRA ÎN GRUP			
SPIRITUAL			
ORIGINAL			
DISCRET			
PUNCTUAL			
RECEPTIV			

## Dezvoltarea abilităților sociale

Abilitățile sociale sunt ca oricare alte tipuri de abilități - ele pot fi învățate.

Cum poți afla dacă ai nevoie să-ți îmbunătățești abilitățile tale sociale?

Gândește-te dacă:

- Te consideri o persoană timidă
- Ai dori să ai mai mulți prieteni dar nu știi cum să acționezi pentru a-ți face prieteni
- Adesea te simți incomfortabil în prezența altor persoane
- Găsești dificil uneori să te exprimi
- Te consideri un "singuratic"
- Uneori simți că nu ai pe nimeni la care să apelezi când ai nevoie de suport

### Abilități de interacționare de bază

Abilități simple implicate în discuția și interacțiunea cu alte persoane în viața de zi cu zi.

- Stabilirea și menținerea contactului vizual
- Zâmbitul atunci când discuți cu o persoană și când o saluți
- Expunerea unui limbaj "sigur" al trupului: o atitudine deschisă, directă, nu una în care te răsucești și te miști tot timpul
- Politețe de bază: a spune "te rog" și « mulțumesc", a spune "bună" și "la revedere"
- A manifesta interes față de celelalte persoane: a-i întreba cum a fost ziua lor, cum se gândesc că s-au descurcat la un examen

### Abilități pe care le folosești atunci când faci conversație cu alte persoane.

- Să-ți aștepți rândul când vorbești
- A asculta și a arăta interes la ceea ce ceilalți au de spus
- Apălăvrăgi ("small - talk"): a fi capabil să conversezi despre teme nesemnificative
- A da din cap și a zâmbi pentru a indica faptul că urmărești discuția
- A folosi simțul umorului într-un mod adecvat
- A ști când să dezvălui informații personale și când nu
- A pune capăt unei conversații



## Abilități în procesul de înfăptuire și susținere a prietenilor.

- Abilități de abordare: a fi capabil să te ridici și să începi să vorbești cu o persoană pe care nu o cunoști deloc sau nu o cunoști bine
- A împărți luarea deciziei: a nu insista asupra propriului punct de vedere, dar a negocia asupra a ceea ce e de făcut, unde să mergeți
- A manifesta afecțiune adecvată și apreciere
- A menține contactul: a nu aștepta ca cealaltă persoană "să facă toată munca" de a menține prietenia
- A susține: a manifesta îngrijorare și suport atunci când prietenul tău trece printr-un moment greu
- A permite distanța și apropierea: oamenii au nevoie să fie atât singuri cât și împreună.
- A fi grijuliu: "a te gândi înainte" la ce ar putea fi un lucru drăguț pe care ai putea să-l faci pentru prietenul tău.

## Abilități empaticе.

Empatia înseamnă capacitatea de a te pune în locul altei persoane și de a recunoaște sentimentele. Nu este același lucru cu simpatia sau "cu a-ți părea rău pentru cineva". Empatia semnifică răspunsul, într-o manieră înțelegătoare și de pasare la ceea ce simt ceilalți. Abilitățile empaticе includ:

- Identificarea sentimentelor celorlalți
- Exprimarea grijii față de suferința altora
- Capacitatea de a recunoaște ceea ce altcineva poate simți într-o situație dată
- A manifesta sensibilitate pentru sentimentele celorlalți atunci când comunică. De exemplu a da dovadă de tact atunci când faci comentarii critice (când critica este necesară și/sau adecvată)

## Abilitatea gestionării emoțiilor / Rezolvarea conflictelor

Interacțiunile sociale nu se desfășoară întotdeauna într-un mod pașnic.  
Rezolvarea conflictului include:

- Asertivitate sau capacitatea de a spune ceea ce simți și ce crezi, și/sau de a-ți manifesta dezacordul, fără a fi agresiv sau "a o lua personal"
- Abilități de negociere: capacitatea de a aborda un conflict într-un mod calm și rațional și de a ajunge la o înțelegere în ceea ce privește soluția.

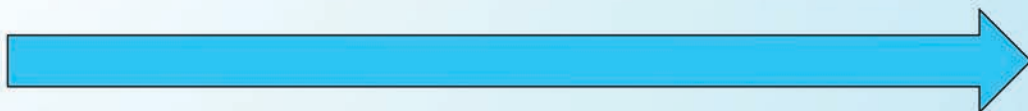
### 1.6 VALORILE PERSONALE

“Deschide-ți brațele către schimbare, dar nu renunța la valorile tale”  
- Dalai Lama, lider budist, 1935

#### Ce sunt valorile personale?

Valorile personale sunt acele standarde pe care ți le definești pentru a trăi conform lor. Valorile personale sunt un instrument puternic ce îți influențează viața fără să știi dacă nu ești conștient că ele există și dacă nu știi care sunt prioritare pentru tine. Ele sunt standardele pe care și le definește fiecare pentru a trăi conform lor și influențează adesea atitudinea și comportamentul nostru. Ele sunt cele care ne influențează deciziile de viață.

**O lume pacifistă. Credința. Respect pentru bătrâni. Sănătate. Plăcere. Respect de sine. Politețe. Loialitate. Iertare. Prietenie adevărată.**



**Bucuria de a trăi. Indulgent cu sine. Dragoste. Independență. Dreptatea. Responsabilitate. Protecția socială. Egalitate. Tradiția. Sinceritatea.**

#### Exercițiu

**Validează-ți valorile personale folosind „Cei 5 <De ce?>”**

Pentru a valida o valoare personală încearcă să te întrebi de ce e ea valoarea ta și scrie pe o foaie de hârtie răspunsul la întrebarea „de ce?” Apoi întreabă din nou „de ce?” până când ajungi la un răspuns care nu poate fi contestat. De obicei dacă te întrebi de maxim 5 ori vei da de adevăratul motiv pentru care e valoarea ta.

Dacă ți se pare că motivul e cam șubred, înseamnă că valoarea respectivă nu a fost validată. Dacă ai dat „de fundul sacului” și răspunsul te mulțumește (nu e cusut cu ață albă), atunci valoarea este validată și face cu adevărat parte din valorile tale.

(De exemplu: responsabilitatea e valoarea mea. De ce? Pentru că îmi place să mă țin de cuvânt când promit ceva. De ce îți place să te ții de cuvânt?  
 Pentru că îmi place că oamenii să se poată baza pe mine.  
 De ce vrei să se poată baza pe tine? Ca să fiu un om în care poți să ai încredere.  
 De ce vrei să fii de încredere? Pentru că așa pot fi fericit.  
 De ce vrei să fii fericit? Pentru că a fi fericit e ce îmi doresc eu de la viață.  
 Valoarea este validată deoarece reiese că te ajută să fii fericit, adică ce îți dorești tu de la viață).

## INVENTARUL VALORILOR

Marchează cu "+" valorile importante și cu "-" pe cele neimportante.

Varietate	
Ajutorarea celorlalți	
Independența	
Colegialitatea	
Împlinire	
Apartenență	
Securitate	
Putere și autoritate	
Echilibru între rolurile deținute (în familie, profesie, societate)	
Creativitate	
Stabilitate	
Senzații tari, risc	
Profit material	



## 1.7 INTERSELE

**Interesul este orientarea conștientă către ceva: un lucru, o persoană, o profesie, adică “ceea ce vreau”.**

**Interesele sunt credințe stabile ale unui om ilustrate prin felul de a se comporta și prin stilul său de viață (idealuri morale, scopuri ale acțiunii).**

Modelul cel mai simplu de grupare al intereselor este cel elaborat de Holland 1979. Acesta descrie 6 tipuri de interese astfel:

**Realist:** persoana care are abilități sportive sau mecanice, care preferă să lucreze cu obiecte, mașini, instrumente, plante sau animale, în special în medii deschise;

**Investigativ:** persoana căreia îi place să observe, să învețe, să analizeze, să evalueze sau să rezolve probleme;

**Artistic:** persoana cu abilități artistice, de inovare, intuitive; îi place să lucreze în situații nestructurate, folosindu-și imaginația și creativitatea.

**Social:** cel căruia îi place să lucreze cu oameni pentru a informa, a instrui, a trata; are abilități lingvistice;

**Întreprinzător:** persoana căreia îi place să lucreze cu oameni, să influențeze, să convingă, să conducă și să organizeze activități pentru atingerea unor scopuri economice;

**Convențional:** persoana care preferă să lucreze cu date, are abilități matematice, se ocupă de sarcini în detalii, preferă să fie coordonată în activitățile pe care le desfășoară.

**Exercitiu: “Sunt mândru pentru că...!”**

**Cereți fiecărui tânăr să completeze propoziția: “Sunt mândru pentru că...” astfel încât să i se potrivească. (ex. Sunt mândru pentru că azi am ajutat o bătrână să urce scările).**

## II. PLANUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Foarte adesea uităm că pentru a îndeplini anumite obiective avem nevoie de un plan de dezvoltare personală. Acesta constă în crearea unui plan de acțiune bazat pe conștientizare, valoare, reflecție, stabilire a obiectivelor și planificare în ceea ce privește dezvoltarea personală în contextul carierei, educației, relațiilor sau autoperfectării.

**Un plan de dezvoltare personală (PDP)** include aspirațiile unei persoane, punctele forte și competențele sale, cât și pașii care să indice felul în care acest plan se concretizează. De asemenea, mai poate include o referință la cariera unei persoane sau la prioritățile sale în viață, analize ale oportunităților și riscurilor, cât și planuri alternative (de tipul planurilor B)

**Scopul PDP este să:**

- definească obiectivele personale pe termen scurt și pe termen lung;
- decidă ce este de făcut pentru atingerea acestor obiective;
- să identifice, să analizeze și să înțeleagă propriile puncte tari și punctele slabe;
- reflecteze asupra sa și să ia parte activ în planificarea și dezvoltarea abilităților personale;
- îi facă mai eficienți în îndeplinirea sarcinilor.



**De ce să-ți scrii propriul plan de dezvoltare personală?**

- Pentru CLARITATE. Vei înțelege mai bine ce ai de îndeplinit;
- Vei defini DE CE dorești să faci ceea ce vrei să faci;
- (PDP) reprezintă BUSOLA. Pentru că sunt momente în care poți fi debusolat, o astfel de planificare te poate readuce spre drumul dorit.

**Care este structura unui plan de dezvoltare personală?**

Un plan de dezvoltare personală poate fi simplu sau elaborat.

Planul este dinamic și, indiferent de forma pe care vei dori să o alegi, el va începe cu autoevaluarea, pas la care te vei întoarce în permanență:

1. **Autoevaluare** (autocunoaștere, stabilirea priorităților, obiectivele majore)
2. **Obiectiv** (ambție, aspirație, țel)



3. **Rezultat dorit** (care sunt criteriile pentru succes, cum de fapt recunoști că ți-ai atins obiectivul)
4. **Plan de acțiune** (pași de urmat pentru atingerea obiectivului și încadrare în timp)
5. **Primul pas** ( primul pas și lista scurtă a sarcinilor)
6. **Implicații** (resurse, suport, cost)
7. **Comunicare** (cine mai trebuie să știe)
8. **Evaluare-autoevaluare** (monitorizare, evaluare riscuri posibile, înregistrarea succesului).

ARIA DE DEZVOLTARE	OBIECTIVUL	DEADLINE	CRITERII ALE SUCCESULUI	PLAN DE ACȚIUNE	OBSERVAȚII
Sănătate	Pierderea a 10 KG	20.03.2016	Pieredere din greutate	- Înscrierea la un club sportiv cu Program LUNI, MIERCURI, SÂMBĂTĂ - Abonament la bazinul de înot (zilele de Marți și Vineri) Contactarea unui nutriționist	Împreună cu un prieten

### Care sunt prioritățile unui plan de dezvoltare personală?

lăta un discurs de doar 30 sec al lui Bryan Dyson ExCEO Coca-Cola:

„Imaginați-vă viața ca pe un joc în care jonglați cu cinci mingii în aer.

Acestea sunt: Munca, Familia, Sănătatea, Prietenii și Spiritul, iar voi încercați să le păstrați pe toate în aer.

Veți înțelege însă foarte curând că Munca este o minge din cauciuc.

Dacă o veți scăpa, va sări revenind la voi. Dar celelalte patru sunt bile de sticlă.

Daca veți scăpa una dintre ele, aceasta ar putea fi definitiv afectată, crăpată, zgâriată, deteriorată, sau chiar distrusă. N-ar mai putea fi niciodată așa cum a fost la început.

**Trebuie să înțelegeți asta și să acționați în consecință.”**



### III. ATELIERUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Atelierele de dezvoltare personală se adresează tuturor tinerilor care doresc să îmbine distracția cu învățarea și dezvoltarea propriilor resurse și abilități.

Aceste ateliere au ca scop atât dezvoltarea resurselor cât și gestionarea slăbiciunilor și optimizarea comportamentală.

Prin jocuri, povești și activități creative aceste ateliere își propun realizarea obiectivelor:

- optimizarea capacității de autocunoaștere, autoacceptare și creșterea stimei de sine;
- facilitarea exprimării și gestionării emoțiilor;
- identificarea și eliminarea eventualelor blocaje prin descoperirea și activarea unor resurse noi;
- reducerea comportamentelor problematice;
- antrenarea abilităților empatice;
- activarea spontaneității și stimularea creativității;
- optimizarea comunicării verbale și nonverbale;
- identificarea unor modalități creative de soluționare a conflictelor, de depășire a impasurilor și rezolvare a problemelor.

#### Mănuțe

##### Obiectiv:

A demonstra că puterea minții este atât de mare încât sugestiile pot cauza mișcări fizice.

Rugați tinerii să se ridice în picioare și să întindă mâinile în față cu palmele în jos. Aceștia sunt rugați să-și studieze mâinile încât să se asigure că acestea sunt paralele și la același nivel, apoi să închidă ochii și să-și imagineze că de mâna lor stângă au legat un săculeț de nisip greu. În tot acest timp este important ca ei să se străduiască să păstreze mâinile la același nivel. Pe un ton adecvat spuneți mai apoi următoarele: "Simțiți cum sacul de nisip devine din ce în ce mai greu ...din ce în ce mai greu...mai greu...?!". Zâmbetele și râsetele a cel puțin jumătate din tineri va fi un semn că mesajul a fost înțeles și că mâinile lor nu se mai află la același nivel. Experimentele arată că mâinile tinerilor încep să se miște, una fiind mai sus ca cealaltă.



## Întrebări ajutătoare în discuție

Ce a făcut ca mâinile tale să se miște ?

Ai observat alte incidente asemănătoare când sugestia mentală a provocat acțiune ?

Pentru cei a căror mâini nu s-au mișcat, ce ați făcut pentru a contracara acțiunea sacului de nisip?

## Jocuri

(de “spart gheața”, “de încălzire”, de “energizare”, de “integrare”)

Există momente în timpul unui curs de instruire când este nevoie activități de energizare, de încălzire, de concentrare a atenției, etc. Aceste jocuri energizează consilierii și tinerii în sesiunea de dezvoltare personală, care încep să se plictisească, oferă un cadru de cunoaștere a tinerilor într-un mod interesant, stimulează interacțiunea și gândirea pozitivă între tineri, generează interes și entuziasm asupra subiectelor sesiunii, îmbunătățesc comunicarea și încrederea între tineri, etc.

Jocurile se aleg în funcție de mărimea grupului, de cât de bine se cunosc între ei, durata activității și scopul cursului.

## 10 moduri de a încheia o sesiune de dezvoltare personală

### Azvârlirea mingii cunoașterii

Fiecare tânăr din grup împărtășește un lucru pe care l-a învățat în timpul cursului de instruire. Utilizați o minge, astfel încât fiecare tânăr împărtășește ceea ce a învățat atunci când primește mingea.

### Planuri de viitor

Fiecare tânăr împărtășește un lucru pe care l-a învățat în timpul sesiunii și pe care dorește să îl aplice în săptămâna care urmează după acest curs.

### Întrebă Expertii

La începutul sesiunii de dezvoltare personală cereți fiecărui tânăr să scrie o întrebare la care dorec răspuns în timpul sesiunii. La sfârșitul sesiunii, amestecați întrebările și cereți tinerilor să își răspundă unul altuia la întrebări.

### Mulțumesc

Pentru a sublinia modul în care tinerii au învățat unii de la alții în timpul cursului de instruire, cereți-le să mulțumească unuia dintre tineri (în afară de specialist) care l-a ajutat să învețe ceva sau i-a clarificat un aspect pe care nu l-a înțeles în timpul cursului de instruire. Spuneți tinerilor că atunci când vor primi un “Mulțumesc” să spună simplu “Cu plăcere”.

Acest lucru îi ajută pe tineri atât să ofere cât și să primească complimente.

## SUGESTII

A fi sociabil, a fi asertiv, a fi încrezător în propriile forțe, a fi un bun partener sau a comunica eficient, ține de dorința ta de a dezvolta aceste abilități și de a învăța, în cadrul unui program de dezvoltare personală alături de un profesionist, cum să gândești și să acționezi pentru a-ți folosi resursele la maximum.

## CONCLUZII

Succesul nu este un fruct care cade singur din pomul vieții în palma omului.

**Seneca**

**AUTOCUNOAȘTERE**

**PLANIFICARE**

**DEZVOLTARE**

**ÎNCREDEREA ÎN SINE**

**SUCCES ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**





SĂNĂTATE

INTEGRARE  
SOCIALĂ

EDUCAȚIE

CONSILIERE  
VOCAȚIONALĂ