

PROGRAM DE CONSILIERE DE GRUP

CONSTRUIREA ÎNCREDERII ÎN SINE

Motto:

„Încrederea în sine este prima cerință a marilor realizări.”

„Lipsa încrederii în sine a ruinat mai multe vise decât eșecul.”

Perioada: 7 săptămâni

Grup țintă (număr, structură): între 4 și 7 elevi, clasele I-VIII

Loc de desfășurare: sala de clasă/cabinet de consiliere

Tema: Construirea încrederii în sine

Scop: Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere în vederea construirii unei încrederi în sine optime.

Acest program își propune să ofere ghidaj elevilor în procesul de identificare a celor mai importante aspecte ale personalității lor, precum și pârghii pentru construirea încrederii în sine.

Obiective specifice:

- dezvoltarea capacității de autocunoaștere și intercunoaștere;
- identificarea strategiilor specifice de construire a încrederii în sine;
- conștientizarea factorilor interni/externi care determină lipsa încrederii în sine sau o încredere slabă, deficitară.
- analiza consecințelor pe care le are pe de-o parte o încredere în sine negativă, iar pe de alta, o încredere în sine pozitivă.

Timpul acordat fiecărei sesiuni: 45 minute

Premise ale derulării programului: disponibilitate, abilități de lucru în echipă, stare de sănătate, capacitate de a respecta reguli, toleranță, etc.

a) Atmosfera - E necesar să se creeze o atmosferă relaxată, caldă, de încredere, în care participanții să se simtă confortabil și securizați. Pentru a se simți liberi să își exprime gândurile, emoțiile, tinerii participanți au nevoie de asigurare că nu vor fi judecați, criticați, evaluați. Un climat afectiv pozitiv asigură realizarea funcțiilor suportive și formative ale grupului.

b) Spațiul de desfășurare – E nevoie de un spațiu suficient de mare, cu elemente funcționale și de decor care pot fi utilizate în mod creativ.

c) Disponibilitatea - Elevii să fie disponibili ca timp să participe la activitățile de grup.

d) Abilități de lucru în echipă - e necesar ca elevii să aibă abilități de bază pentru lucrul în echipă: capacitatea de a respecta regulile, toleranță, capacitatea de cooperare.

e) Energizare, reflecții, validare: fiecare sesiune de lucru cu copiii va îmbina, pe lângă transmiterea de informații și formarea de competențe, jocuri de energizare, momente de reflecție asupra situațiilor pe care grupul le evidențiază ca fiind importante, timp de răspuns adaptat, validarea emoțională.

ACTIVITATEA 1

Ce este încrederea în sine ?

(Cristina)

Obiective :

1. înțelegerea faptului că încrederea în sine este un aspect important al personalității și totodată cea mai importantă pârgă care poate duce la obținerea realizărilor și la o viață împlinită. Totodată, ea este emoția care îmi spune că succesul este posibil, chiar și pentru mine;
2. distingerea între încrederea în sine și stima de sine;
3. înțelegerea legăturii foarte strânse care există între cele două;
4. înțelegerea faptului că încrederea în sine se construiește în timp pe baza experiențelor.

Se prezintă elevilor următorul material PPT:

1. Încrederea în sine este definită de specialiști ca fiind nivelul ridicat de certitudine al individului în raport cu propriile abilități, capacități și judecăți.
2. Stima de sine este disponibilitatea unei persoane de a crede că este competentă să față provocărilor vieții și că merită să fie fericită. Ea reprezintă conștiința valorii personale. Este construită pe baza aspirațiilor asumate.
3. Nu poate exista stimă de sine fără încredere în sine deoarece nivelul aspirațiilor unei persoane este dat de încrederea pe care o are în ea însăși.
4. Încrederea în sine se construiește în timp pe baza experiențelor, dar ea depinde de înclinațiile temperamentului cu care ne naștem. În funcție de trăsăturile temperamentului avem predilecție pentru a avea mai multă sau mai puțină încrederea în sine.

În cele ce urmează, prezentăm cele 6 chei ale încrederii în sine, o practică de zi cu zi care ajută la menținerea încrederii în sine:

- **o viață conștientă**
- **acceptarea de sine**
- **responsabilitatea de sine**
- **afirmă-te**
- **identificarea propriilor obiective**
- **integritatea personală**

Exercițiu:

Potrivești afirmațiile cu tipul de încredere adecvat.

1. Cred despre mine că am multe calități.
2. Sunt la fel de bun ca ceilalți.
3. Cred despre mine că am prea puține calități.
4. Sunt capabil să îmi duc scopurile la bun sfârșit.
5. Sunt capabil să îmi stabilesc scopuri realiste.
6. Ceilalți sunt mai buni decât mine.
7. Nu sunt capabil să îmi ating scopurile.
8. Nu sunt capabil să îmi stabilesc scopuri.
9. Cel mai mult mă apreciez pe mine.
10. Cel mai mult îi apreciez pe alții.

A Încredere în sine

B Neîncredere în sine

- fiecare membru al grupului identifică două situații: una în care a simțit că are încredere în sine și alta în care a simțit că nu are.

Describe emoțiile și comportamentele avute în ambele situații.

Exercițiu de final de sesiune

(se urmărește identificarea încrederii pe care fiecare o are în propria persoană):

- fiecare membru al grupului primește câte o foaie A4; timp de 6-7 minute vor lucra individual pentru a care este încrederea dominantă sau neîncrederea.

ACTIVITATEA 2

Piramida construirii încrederii în sine

(Claudia)

Obiective:

1. înțelegerea faptului că aceeași situație socială poate să genereze încredere în sine sau neîncredere la persoane diferite în funcție de percepția pe care fiecare o are despre el.

Materiale: fișa de lucru „*Lecția învățată azi.*”, coli de flipchart sau coli mari de desen, carioci, markere, creioane colorate.

Obiectivul acestei povestiri este de a provoca copii să reflecteze asupra faptului că aceeași situație poate dezvălui încredere sau neîncredere la persoane diferite.

Se citește cu voce tare următoarea poveste membrilor grupului care ulterior sunt antrenați să-și identifice fiecare nivelul de încredere avut într-o astfel de situație școlară.



„Este ora de Limba română. Doamna profesoară începe să asculte pentru a nota elevii.

Primul este ascultat Mihai. Prezintă definiția substantivului, apoi vine la tablă pentru a identifica corect în cadrul unor propoziții tipurile de substantive existente. A identificat doar 3 corect.

Urmează Andrei. Prezintă și el definiția, după care vine al tablă urmând același procedeu ca și



colegul său, dar în cadrul altor propoziții. A identificat corect doar 2.

Ora se termină, urmează pauza. Mihai spune:

- După cum se vede, mai am de învățat la gramatică! Voi învăța, data viitoare voi ști mult mai bine!

Andrei spune și el:

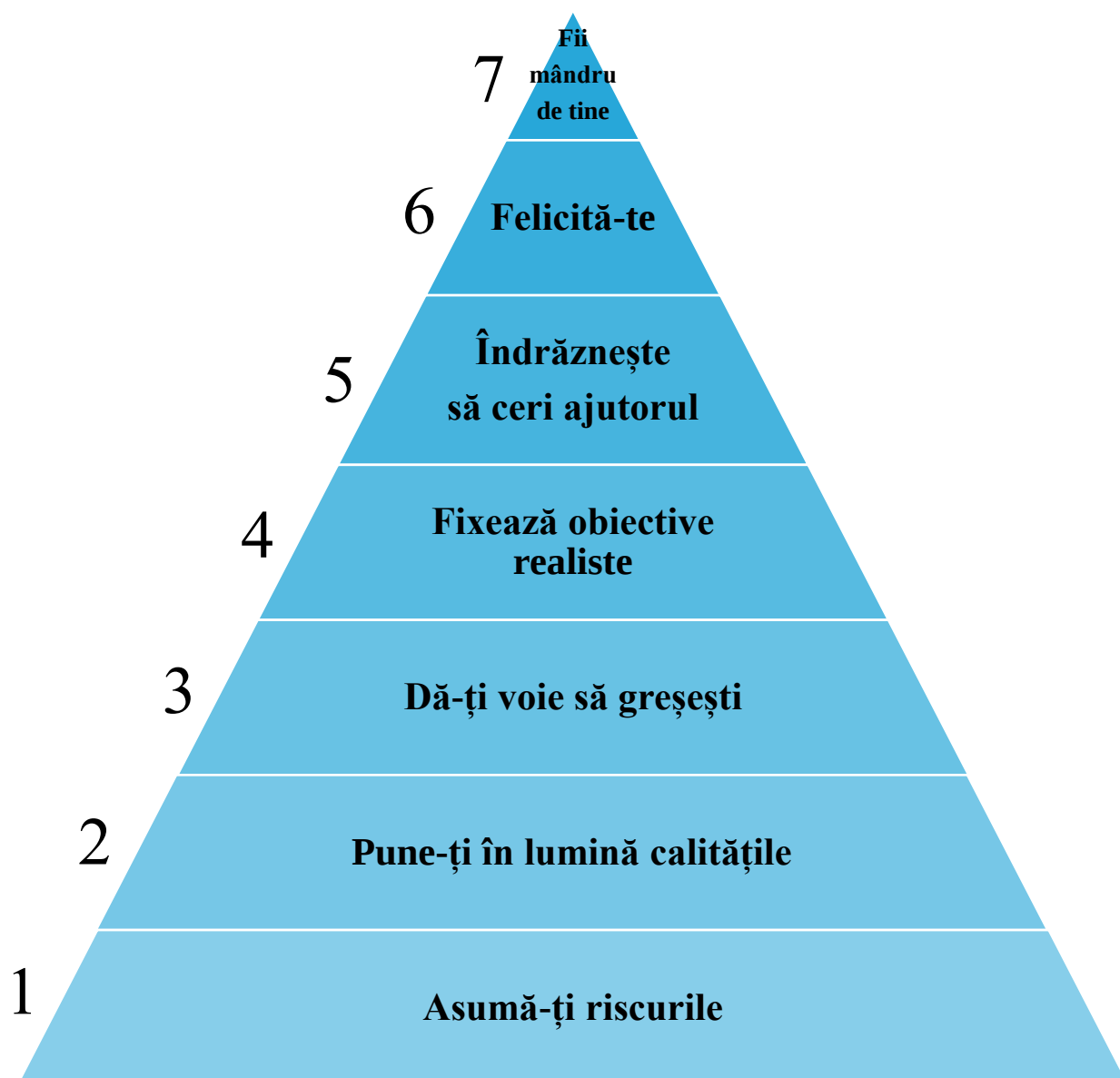
- Știam că voi lua notă mică. Parcă nu-mi mai vine să învăț căci tot note de felul ăsta voi lua și pe viitor!”



Elevii înțeleg cu ajutorul conversației euristice că aceeași situație poate genera fie o dorință mai mare de îmbunătățire și deci încredere în sine, fie o dorință mai mică și implicit o încredere insuficientă în sine.

- se împarte grupul de consiliere în două grupuri mai mici;
- fiecare grup nou format trebuie să noteze emoțiile trăite de fiecare dintre cei 2 elevi; apoi, să deseneze la final 2 simboluri care li se par potrivite, câte unul pentru fiecare, respectiv *încredere în sine* și *neîncredere*. Nu în ultimul rând, vor concepe și nota câte un mesaj adecvat.

Piramida Construirii Încrederii În Sine



Se acordă timp de lucru.

- se discută pe rând răspunsurile date de către cele 2 subgrupuri.
- apoi, întreg grupul va trebui să reflecteze la emoțiile care pot fi exprimate ca răspuns la aceeași situație. Consilierul școlar va conduce grupul de discuții

ACTIVITATEA 3

Acceptarea de sine

(Andreea)

Obiective :

1. să recunoască propriile vulnerabilități;
2. să identifice 6 lucruri care îi plac la propria persoană;
3. să răspundă adecvat la 5 întrebări;
4. să identifice 4 lucruri care nu îi plac la propria persoană.

Materiale: foi A4, foi de desen, pixuri, creioane de contur, carioci, post-it-uri, flipchart, foi de flipchart

Fiecare membru al grupului primește câte 2 fișe de lucru. Într-una trebuie să numească 3 vulnerabilități pe care le are, 4 lucruri care nu îi plac la propria persoană, 6 lucruri care îi plac la propria persoană, precum și să realizeze un autoportret, iar în cea de-a doua să răspundă la 5 întrebări.

După rezolvarea fișelor de lucru, fiecare membru al grupului, citește pe rând răspunsurile, apoi au loc scurte discuții pe marginea acestora.

Reflecții.

Fiecare copil este rugat să reprezinte printr-un desen cum se simte în prezent.

Concluziile întâlnirii:

Dacă sunt frumos, va fi mereu cineva mai.

Dacă sunt deștept, va fi mereu cineva mai.

Dacă sunt prietenos, va fi mereu cineva mai.

Ele sunt însă parte dintr-o rețetă, ca niște ingrediente.

Așa cum spunea Dita von Teese:

„Poți să fii cea mai coaptă și zemoasă piersică din lume, și tot va exista cineva care urăște piersicile.”

Cheia încrederii în sine este asumarea rețetei noastre unice a ceea ce suntem noi ca întreg, nu separat. Fiecare dintre noi e fabulos ca pachet, când începe să conștientizeze acest lucru. Important nu e să fim perfecți, ci să facem ceva încât să evoluăm zilnic, cât de puțin, în acord cu valorile personale, nu cu așteptările celorlalți.



Pericolele lipsei de încredere în sine

Oamenii care nu au încredere în sine, au sentimentul că sunt lipsiți de valoare și că vor eșua în toate. Prin urmare, viața lor devine una fără direcție, fără motivație și marcată de teama de a încerca lucruri noi. În timp, aceste sentimente de devalorizare pot duce la depresie, depresia va duce la retragere în sine și astfel se creează un cerc vicios.

Elevilor li se va da fișa de lucru „*Floarea încrederii în sine*”, explicându-li-se că încrederea în sine este asemenea unei flori care are nevoie de lumină, umiditate și căldură pentru a crește și a se dezvolta. La fel și încrederea în sine are nevoie de cel puțin 3 condiții esențiale: curiozitatea, răbdarea și determinare. Curiozitatea te va ajuta să găsești soluții la orice provocare din viața ta, răbdarea acționează atunci când trebuie să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată, iar determinarea îți oferă motivația necesară.

ACTIVITATEA 4

**Prea puțină încredere în sine sau lipsa ei,
un semnal de alarmă!**

(Cristina)

Obiective:

1. Identificarea cauzelor unei încrederi de sine scăzute;
2. Înțelegerea pericolelor lipsei de încredere în sine.

Materiale: fișa de lucru „*Jurnalul meu pozitiv*”, foi A4, pixuri, creioane de contur, creioane colorate.

Exerciții de energizare: fiecare membru al grupului va spune o calitate care începe cu inițiala numelui, urmat de exercițiul verbal de completare a afirmației: „*Eu cred despre mine că sunt bun la ...*”.



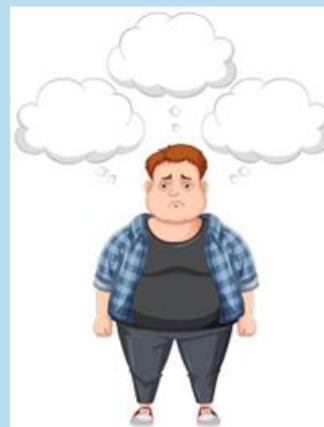
În continuare, se prezintă copiilor următoarele materiale PPT, ulterior acestui pas urmând ca fiecare elev să primească o foaie A4 și să noteze o singură idee care l-a impresionat în mod deosebit din toate cele prezentate.

Materiale PPT

1. Cauzele încrederii scăzute în sine.

Lipsa încrederii în sine poate avea la bază o stimă de sine scăzută. Principalele cauze:

- neglijarea
- separarea
- abuzul emoțional, fizic sau sexual
- discriminarea sau stigmatizarea
- divorț sau divorțul părinților
- probleme de sănătate fizică sau mintală
- îngrijorări legate de aspectul și imaginea corporală
- presiuni pentru a răspunde așteptărilor nerealiste
- sentimentul general de lipsă de control



2. Relația dintre stima de sine scăzută, tulburarea mintală și suferința psihică este foarte complexă. Un nivel redus de stimă de sine poate duce la tulburarea mintală care, la rândul ei, dărmă și mai mult stima de sine.

3. Stima de sine scăzută ne face să percepem lumea ca fiind un loc ostil, iar pe noi înșine ca victime. Drept urmare, vom avea probleme în exprimare sau afirmare, vom rata oportunități și ne vom simți neputincioși când vine vorba de influențarea evenimentelor din viața noastră.

Elevilor li se face următoare prezentare PPT despre *Conștiința de sine și rolul ei, precum și despre Valori*.

După prezentare au loc discuții pentru lămurirea ideilor și clasificarea mesajelor din cadrul prezentării.

1. Conștiința de sine și rolul ei

Conștiința este un proces cognitiv care provoacă emoții și asociații raționale bazate pe sistemul de valori al unui individ. În limbajul comun, conștiința este adesea descrisă ca ducând la sentimente de remușcare când cineva comite un act care intră în conflict cu valorile sale morale.

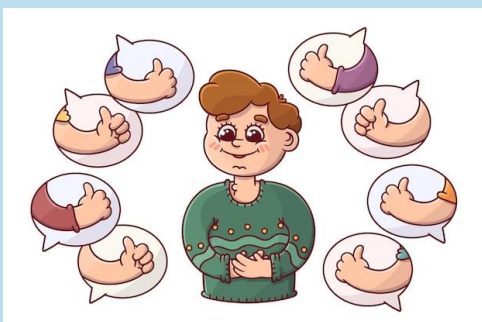
Cultura și societatea joacă un rol deosebit de important în modelarea conștiinței noastre. Astfel, învățăm să căutăm validarea extremă și să ne conformăm normelor sociale. Conștiința se află într-o continuă schimbare. Conștiința este cea care ne îndeamnă să trăim o viață egoistă, individuală, sau să ne dedicăm unei existențe altruiste, ghidată de logică și de dorința de a contribui la binele comun.

2. Valorile se referă la atribuirea unui grad de utilitate unui obiect, acțiune, atitudine.

Valorile morale au legătură cu societatea în care trăim. Exemple de valori morale: respectul, bunătatea, sinceritatea, loialitatea, solidaritatea.

Valorile fiecăruia sunt diferite și se pot schimba de-a lungul timpului.

Valorile creează motivație, iar motivația îți determină comportamentele. Valorile personale servesc drept factori motivaționali ce ne ghidează acțiunile.



Modalități de creștere a încrederii în sine:

- **Corectarea posturii:** postura corpului trimite mesaje către creier informându-l despre starea avută. Picioarele pe pământ, corpul relaxat, postura deschisă și un mic zâmbet sunt ideale în acest proces.
- **Activitățile fizice:** sportul regulat, dansul, plimbările și alte tipuri de activități fizice, eliberează endorfine care la rândul lor interacționează cu receptorii din creier. Acest lucru creează o stare de spirit bună și o percepție mai optimistă asupra propriei persoane.
- **Îmbracă-te astfel încât să-ți placă de tine.** În acest context, trebuie avut în vedere: tipul de haine purtate, mărimea hainelor și culoarea hainelor.
- **Fii bun cu tine însuși.**

Feedback-ul pozitiv, venit din exterior, este un dar binevenit. Dar uneori poate fi o capcană. De aceea, mult mai important este să ne oferim singuri validare. Pentru a avea un dialog constructiv cu sinele, sunt recomandate următoarele strategii:

- cunoaște-te pe tine însuși;
 - pune la îndoială gândurile negative;
 - spune-ți lucruri pozitive;
 - exersează să spui „nu”;
 - evită să te compari cu alții.
- **Acordă-ți permisiunea de a fi în proces, asumă-ți riscuri și fă greșeli.**
Dă-ți voie să joci rolul de novice. Acceptă că este în regulă să nu fii perfect/ă. când ieși din zona de confort și începi ceva nou, îți extinzi propriile limitări. Atunci când termini cu succes, îți construiești încrederea în sine.
 - **Clarifică-ți obiectivele.**
Încrederea în sine se construiește prin progres către îndeplinirea unor obiective importante. Aceste obiective conduc la realizări considerabile.
Definirea unei misiuni personale este o metodă perfectă de a da o direcție întregului plan de acțiune.

Un mesaj final despre încrederea în sine

Încrederea în sine este un proces pe întreaga durată a existenței noastre. Dezvoltarea încrederii în sine necesită timp precum și menținerea acesteia. Dacă te confrunți cu lipsa de încredere și crezi că aceasta este cauzată de anxietate, stres sau alte probleme emoționale, nu ezita să consulți un specialist.

Fișa de lucru „Jurnalul meu pozitiv”

Elevilor li se distribuie această fișă, explicându-li-se cât este de important un jurnal pozitiv. În prima parte a exercițiului ne vom concentra pe exemple din trecut și în a doua pe exemple din prezent. Acest exercițiu se va desfășura pe parcursul a trei activități, în această activitate fiind debutul. De data aceasta, fiecare elev va nota cele mai importante 6 calități pe care le are, iar fiecare calitate se va referi la o experiență reală, specifică și detaliată. Mai întâi, ne vom ocupa de acea parte a exercițiului care se referă la trecut, iar apoi vom trece la situații din prezent.

Pentru evenimentele din trecut, foaia de hârtie se împarte în 2 coloane. Pe prima coloană scriem evenimentul respectiv. Pe a doua coloană scriem calitatea pozitivă care rezultă din acel comportament. De exemplu: „I-am explicat colegei mele tema la matematică”, comportamentul care rezultă de aici este dorința de ajutorare.

În cadrul acestei activități ne vom concentra doar pe evenimentele din trecut. Elevilor li se acordă 25 de minute ca timp de lucru.

Elevii vor nota în „Jurnalul meu pozitiv” de această dată evenimentele din prezent.

Pentru evenimentele din prezent, foaia de hârtie, se împarte în 3 coloane. Pe prima coloană scriem data la care a avut loc acel comportament, pe a doua coloană notăm comportamentul sau situația, iar pe a treia, calitatea pozitivă care rezultă din acel comportament.

După care ei vor completa Fișa „Conștiința de sine”.

Exercițiu pentru final de sesiune: „Gândul meu de azi”

Elevii sunt rugați să își exprime verbal câte un gând legat de activitate și modul cum au perceput-o.



Exercițiu pentru final de sesiune: „Copacul”

Elevilor li se dau post-it-uri, fiecare scriind pe câte un post-it 2-3 cuvinte care li se par cele mai semnificative pentru activitatea desfășurată, precum și pe un al doilea post-it notând un simbol sugestiv.

Ulterior, pe foaia de flipchart se va desena un copac, fiecare elev venind pe rând și lipind pe ramurile copacului post-it-urile.

ACTIVITATEA 5

„Despre conștiință și valori”

(Oana)

Obiective:

1. Cunoașterea modalităților de creștere a încrederii în sine;
2. Înțelegerea rolului pe care îl are conștiința și instanțele morale;
3. Identificarea propriilor valori profesionale.

Materiale: fișe de lucru, chestionar, foi A4, creioane de contur, carioci, videoproiector, creioane colorate.



Elevii sunt rugați să completeze „Chestionarul de valori profesionale”.

ACTIVITATEA 6

„Fiecare om este unic”

(Dorin)

Obiective:

1. Înțelegerea oamenilor ca fiind unici.
2. Identificarea persoanelor importante pe care fiecare se poate baza în viață.
3. Conștientizarea faptului că fiecare om este minunat.

Materiale: fișe de lucru, pixuri, creioane de contur, creioane colorate, flipchart, markere.

Elevii primesc câte o foaie unde sunt scrise următoarele idei:

Fiecare dintre noi este unic

- **din punct de vedere genetic;**
- **din punct de vedere al influențelor educaționale la care este supus;**
- **din punct de vedere al experiențelor de viață pe care le parcurge;**
- **din punct de vedere al capacității de raportare la ceea ce se întâmplă.**

În primul rând, important este să conștientizăm că suntem unici și apoi să ne descoperim propria unicitate, propria constelație de trăsături de personalitate, nevoi, idealuri, valori, motivații. Acesta nu este un drum ușor, dimpotrivă, deoarece pe parcursul dezvoltării noastre, ceilalți își lasă o amprentă foarte puternică asupra noastră prin constrângeri, etichetări, condiționări. Este totuși posibil!

În al doilea rând, comparația cu ceilalți poate fi înlocuită cu centrarea pe tine pentru a genera mai multă satisfacție în viață. Dacă am o imagine cât de cât corectă a ceea ce sunt, pot să ofer lumii o imagine mai autentică despre mine.

În al treilea rând, ar trebui să mă bucur de unicitatea mea și utilitatea pe care o aduce ea lumii. Pentru că nimic în univers nu este inutil, iar dacă exist, e nevoie de mine. Așa cum sunt.

Ar fi plictisitor și haotic dacă toți am fi al fel, cu aceleași aptitudini și înclinații. Nu toți copiii pot fi genii, dar pentru a exista geniile, trebuie să avem grijă și de ceilalți.

Ulterior acestui moment, elevii vin pe rând la flipchart și notează 3-4 cuvinte cheie sugestive pentru conținutul transmis.

Următorul pas este distribuirea fișelor de lucru.

Elevii primesc 4 Fișe de lucru la care sunt rugați să lucreze succesiv.

Exercițiu pentru final de sesiune: „Mesajul meu despre mine”

Elevii sunt rugați să exprime oral câte un scurt mesaj despre propria persoană.



ACTIVITATEA 7

„Scrisoare către mine”

(Claudia)

Obiective:

1. înțelegerea nivelului încrederii în sine la care elevii au ajuns în urma parcurgerii acestui program;
2. conștientizarea importanței pe care o au încrederea în sine și stima de sine din punct de vedere al randamentului activităților, cât și al relațiilor cu ceilalți.

Materiale: foi A4, pixuri, creioane de contur, creioane colorate.

Elevii primesc câte o foaie A4, fiind rugați să alcătuiască individual câte o scrisoare pentru sine.

Timp de lucru: 15 minute.



Apoi, elevii primesc fișa de lucru „Este important”, în care au de completat o serie de afirmații.

Ulterior acestui pas, elevii citesc succesiv răspunsurile.

Exercițiu pentru final de sesiune.

Elevii sunt rugați să conceapă și să prezinte individual câte un mesaj pentru o persoană care nu are încredere în sine și care are o stimă de sine scăzută.

Nume: _____

Data: _____

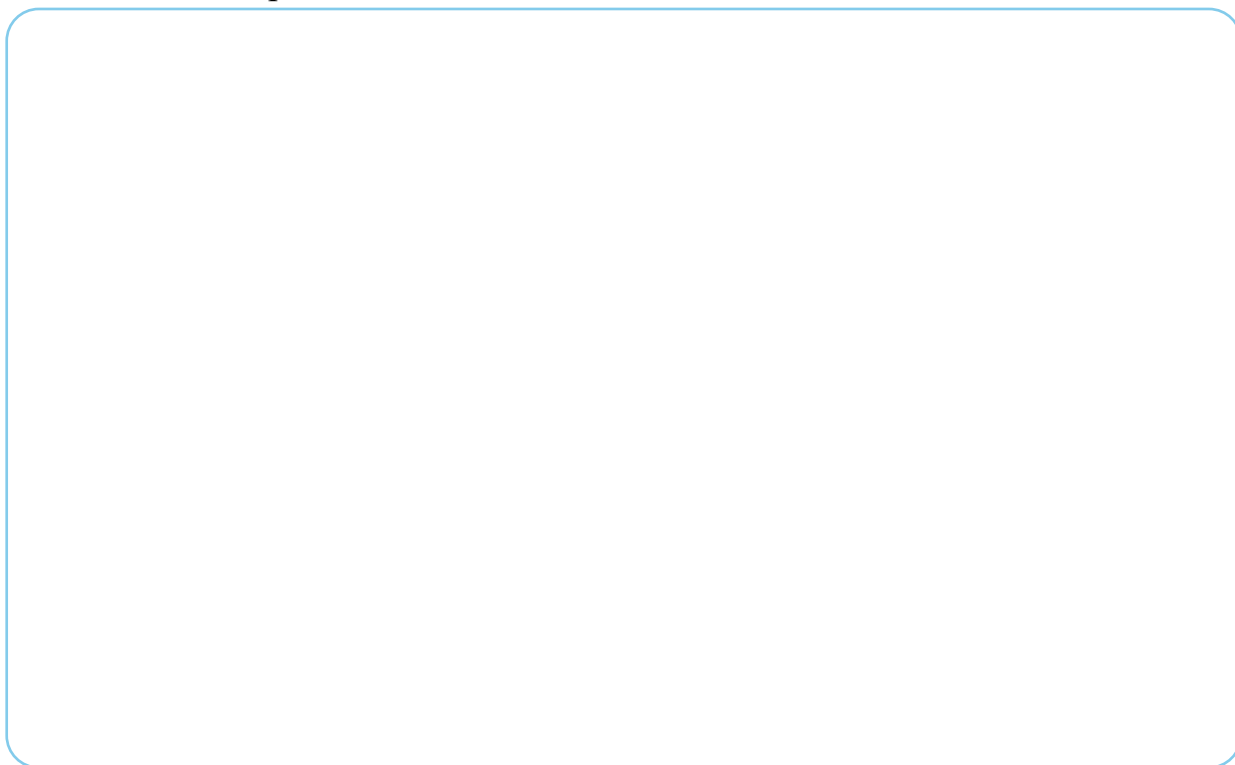
Fișa de lucru pentru Activitatea 3
„Cunoașterea de sine”

1. Numește 3 vulnerabilități pe care consideri că le ai.

2. Numește 6 lucruri care îți plac la propria persoană.

3. Numește 4 lucruri care nu îți plac la propria persoană.

4. Realizează un autoportret.



Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 3
„Modelul meu în viață”

Răspunde cu sinceritate la următoarele întrebări:

1. Cum se comportă un om care este așa cum vreau eu să fie?

2. Ce face, cum se îmbracă?

3. Cum vorbește cu ceilalți?

4. Care sunt valorile lui?

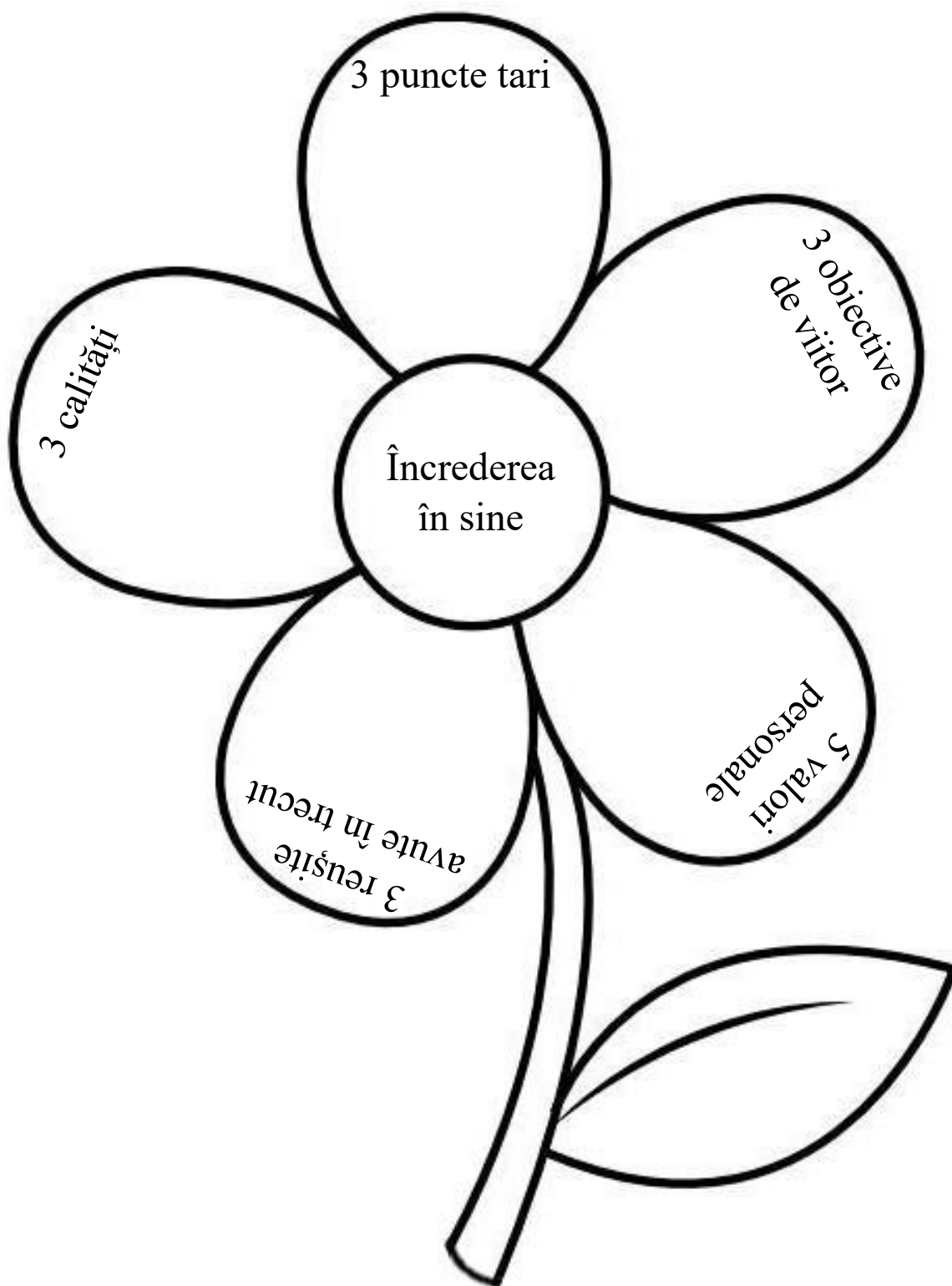
5. Care este persoana pe care o apreciezi cel mai mult și pe care ai lua-o drept model?
De ce?

Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 3

„Floarea încrederii în sine”



Nume: _____

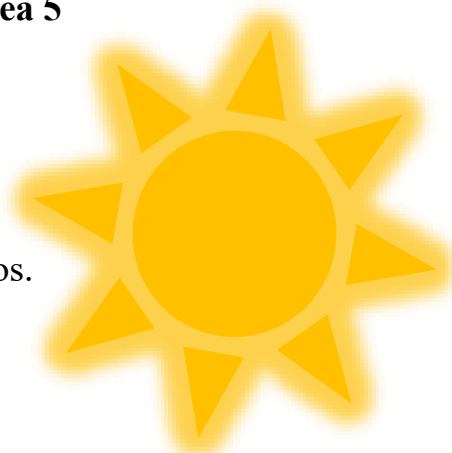
Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 5

Conștiința de sine

Instrucțiuni:

Scrieți-vă declarația de conștientizare în spațiile de mai jos.



Sunt o persoană bună pentru că:

Talentul meu special este:

Sunt unic pentru că:

Persoanele de încredere sunt:

Îmi place să fac fapte bune
deoarece:

Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 5

Chestionar de valori profesionale

Chestionarul de mai jos, vă va putea ajuta să vă cunoașteți mai bine în privința aspirațiilor profesionale.

Acordați pentru fiecare întrebare, note de la 1 la 5, în funcție de gradul de importanță pe care o atribuiți fiecărei caracteristici profesionale, după cum urmează:

5 – foarte important

4 – important

3 – de importanță medie

2 – puțin important

1 – neimportant

Ce grad de importanță acordați pentru:

1. O profesie în care trebuie să rezolvați mereu probleme noi. –
2. O profesie în care trebuie să-i ajutați pe alții. –
3. O profesie în care se obțin câștiguri mari. –
4. O profesie în care munca este foarte variată. –
5. O profesie în care trebuie să vă îndepliniți sarcinile deplasându-vă de la un loc la altul. –
6. O profesie în care contribui la prestigiul vostru personal. –
7. O profesie în care se cer aptitudini artistice. –
8. O profesie în care se lucrează în echipă. –
9. O profesie care prezintă perspective de dezvoltare. –
10. O profesie în care să vă puteți realiza așa cum doriți. –

11. O profesie în care să lucrați cu un șef care să se poarte la fel cu toată lumea. –
12. O profesie în care mediul în care lucrați să fie plăcut. –
13. O profesie în care să vă puteți exercita autoritatea asupra altora. –
14. O profesie în care să se creeze unele produse noi. –
15. O profesie în care rezultatele muncii voastre să fie cunoscute pentru a vă putea da seama de modul în care lucrați. –
16. O profesie în care să puneți în valoare gustul vostru pentru frumos. –
17. O profesie în care să puteți lua decizii personale. –
18. O profesie care să vă dea prilejul de a putea aprecia în fiecare seară rezultatele muncii din cursul zilei. –

Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 6

Eu sunt special

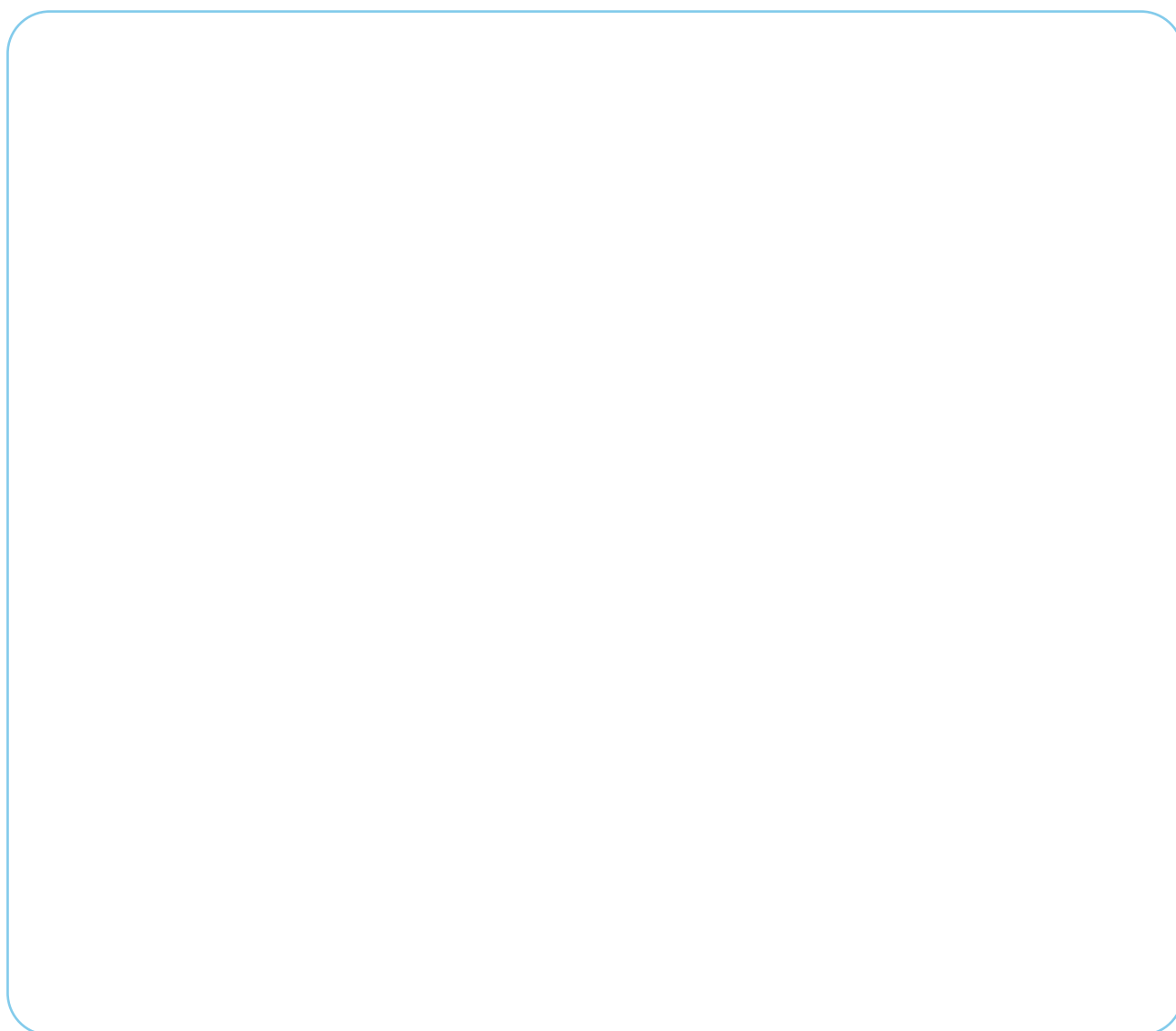
Suntem cu toții diferiți.

Suntem cu toții speciali.

Pe tine ce te face special?

Notează în spațiul de mai jos ce te face pe tine special (cel puțin 3 lucruri).

Desenează-te apoi, așa cum te vezi tu.

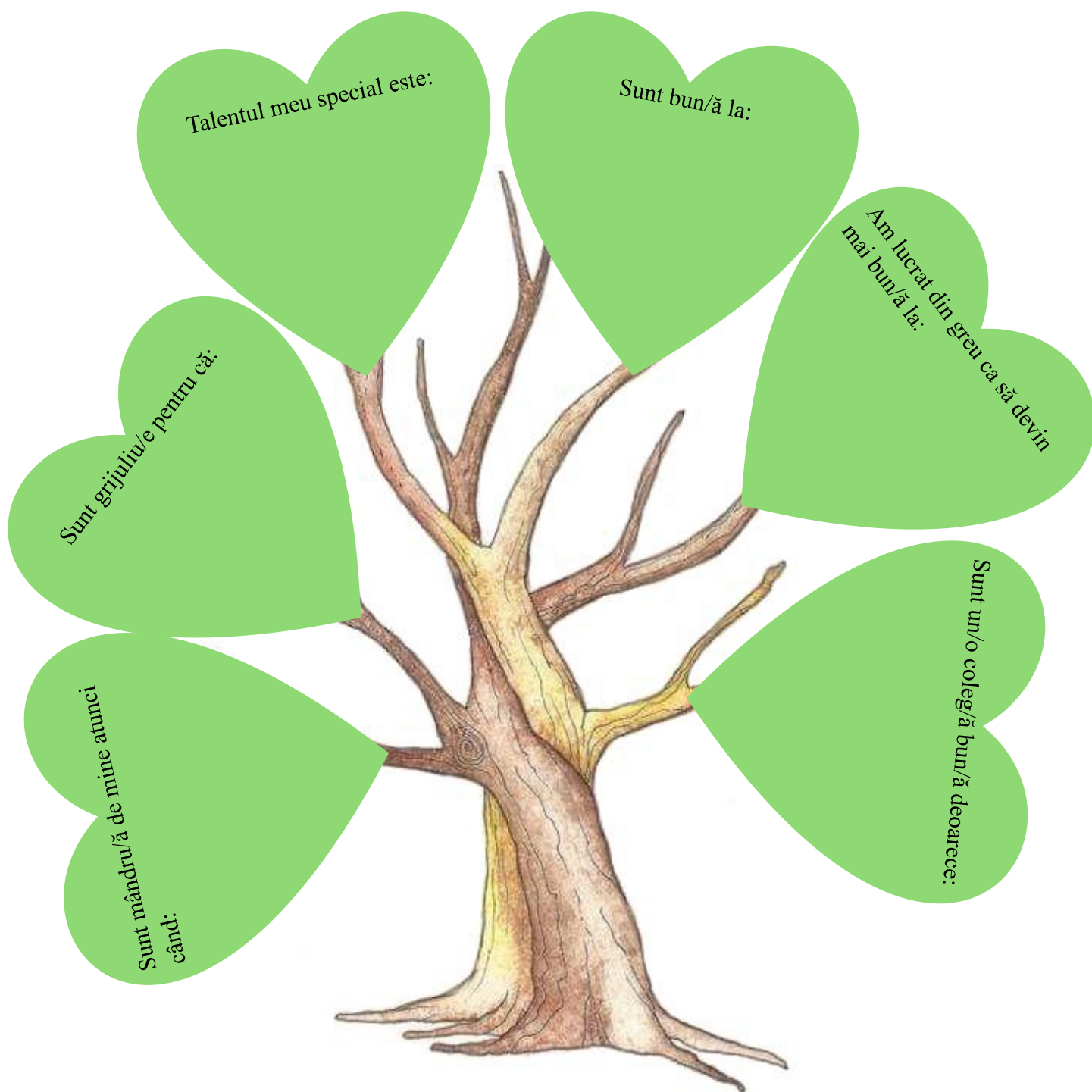


Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 6

Sunt o persoană minunată

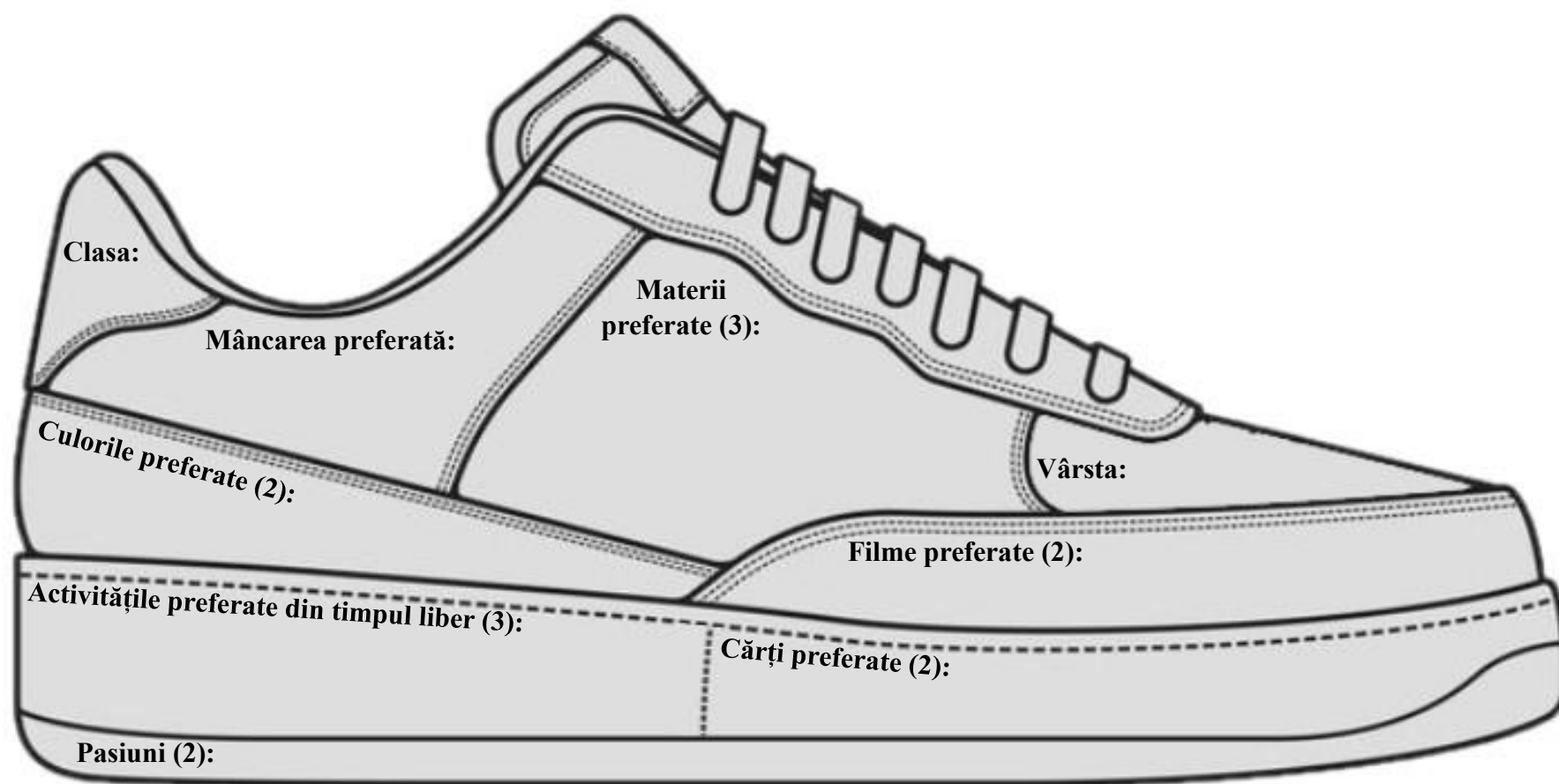


Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru

Cum e să fii în papucii mei



Nume: _____

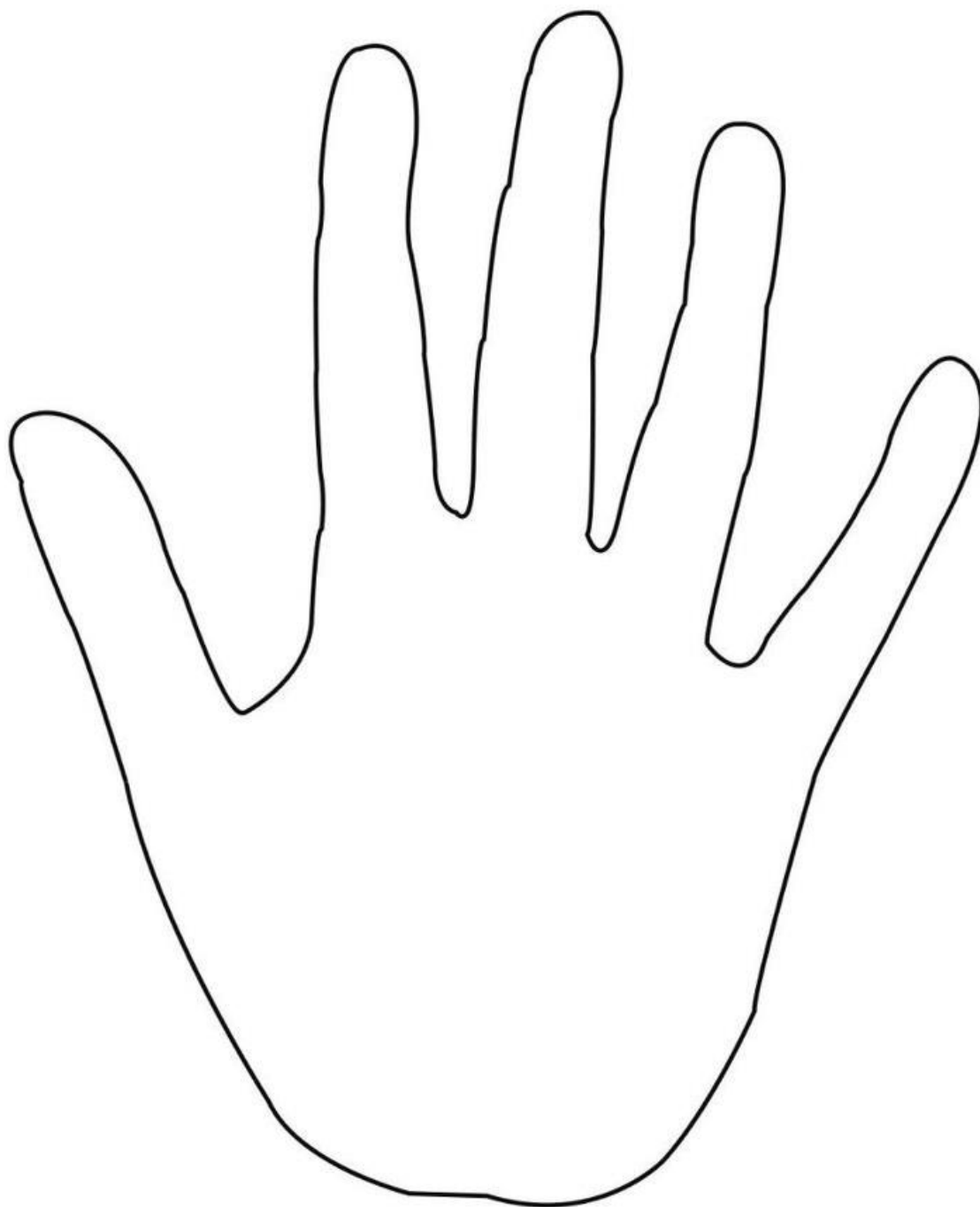
Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 6

Cinci persoane de încredere

Scrie numele a 5 persoane de încredere din viața ta de-a lungul fiecărui deget de mai jos. Acestea pot fi persoane care te ascultă, te cred și te ajută.

Apoi, desenează-le pe spațiul mai larg al palmei.

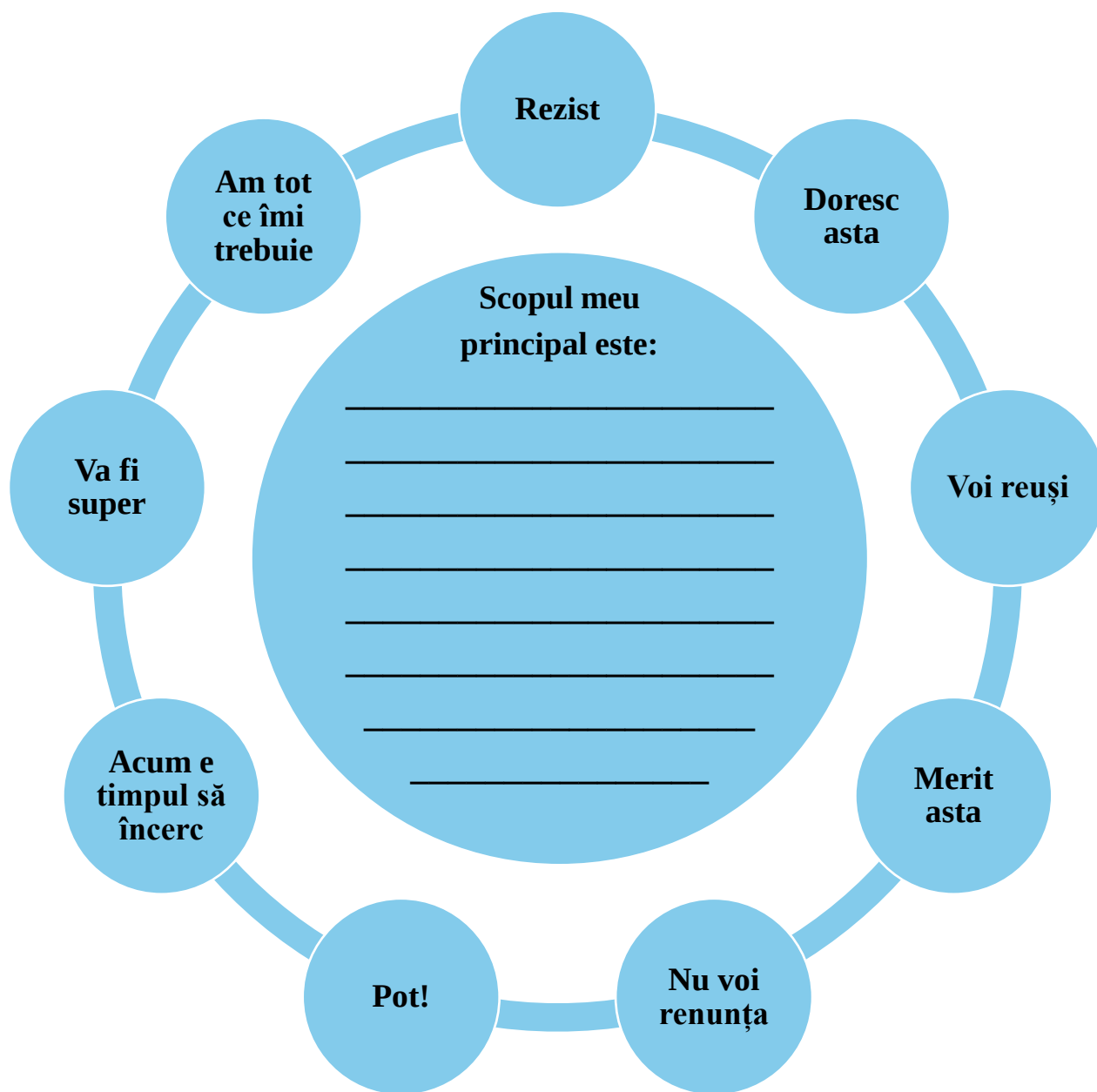


Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 6

Mai multă încredere în sine



Și am succes în atingerea scopului pentru că _____

Nume: _____

Data: _____

Fișa de lucru pentru Activitatea 7

Este important

1. Este important să-mi pot controla gândurile deoarece _____

2. Este important să îmi pot controla emoțiile negative deoarece _____

3. Este important să îmi cunosc bine personalitatea deoarece _____

4. Este important să accept faptul că greșelile sunt firești deoarece _____

5. Este important să am încredere în propria persoană și o stimă de sine înaltă deoarece _____
