

IMAGINEA DE SINE

- ★ Primul pas în planificarea carierei
- ★ Baza întregului proces de planificare și dezvoltare a carierei
- ★ trebuie să înțelegi cine ești, care sunt punctele tale tari / punctele slabe

presupune:

- ★ **conștientizarea emoțională** – se referă la capacitatea de a înțelege propriile trăiri, emoții, efectele pe care le produc asupra celorlalți și modul în care acestea le afectează performanțele;
- ★ **autoevaluarea** – se referă la capacitatea de a-și recunoaște atât punctele forte, cât și cele slabe, cu scopul de a le corecta;
- ★ **încrederea în sine (self-esteem)** – capacitatea de a ne adapta la schimbări, de a ne dezvolta propriul potențial, de a ne perfecționa.

Imaginea de sine

- ❖ Părerile despre calitățile și defectele pe care le aveți
- ❖ Modul în care vă vedeți pe voi înșivă și modul în care gândiți despre voi
- ❖ Reprezintă “oglindea interioară”, modul în care ne vedem prin comparație cu ceilalți
- ❖ Se formează în urma interacțiunii cu cei apropiați (părinți, prieteni, profesori etc.)
- ❖ Are implicații în dezvoltarea personală și în punerea în valoare a potențialului creativ

Stima de sine

- ❖ Modul în care vă autoapreciați
- ❖ Evaluarea în raport cu propriile așteptări și așteptările celorlalți
- ❖ Ce simțiți despre voi înșivă
- ❖ Conștientizarea competențelor, abilităților, a calităților personale
- ❖ Îmbunătățirea imaginii mentale a propriei persoane

Pentru creșterea stimei de sine este esențial să conștientizați competențele, abilitățile, calitățile, să acordați atenție succeselor pe care le obțineți, să învățați

să vă autoevaluați obiectiv în raport cu propriile voastre așteptări și cu așteptările celorlalți.

Dezvoltarea încrederii în sine presupune:

- ★ să vă cunoașteți propriile resurse;
- ★ să vă exprimați clar nevoile, așteptările, dorințele;
- ★ să vă acceptați limitele;
- ★ să aveți clar stabilite obiectivele

Încearcă să-ți cunoști :

+ valorile

+ calitățile

personale

+ punctele forte

+ punctele slabe

+ abilitățile

+ competențele

+ personalitatea

+ limitele

personale

+ obiectivele

+ perspectivele în

carieră

NU UITA!!!! Înainte de toate este important să -ți pui întrebări de genul:

CINE SUNT CU ADEVĂRAT?

CARE ESTE SCOPUL MEU ÎN VIAȚĂ?

CARE SUNT VALORILE MELE ÎN VIAȚĂ?

CE MĂ MOTIVEAZĂ?

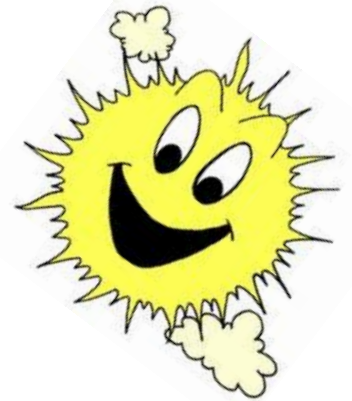
Modalități de autocunoaștere la adolescenți

Externe

- autoreflexie
- discutarea cu proprii colegi, cu părinți, profesorii, etc., privind modul în care structurile Eului ne influențează
- emoțiile, comportamentul

Interne

- observarea propriilor gânduri
- informații verbale și nonverbale primite de la alte persoane
- identificarea resurselor
- analiza aspirațiilor și scopurilor
- analiza valorilor personale
- identificarea priorităților



Cum pot reuși să iau cele mai bune decizii în viață?



O bună cunoaștere de sine îți permite să iei decizii, iar măsura în care aceste decizii îți permit dezvoltarea personală dorită depinde chiar de nivelul cunoașterii de sine și a stimei de sine.

Cunoașterea de sine

Cunoașterea de sine și formarea imaginii de sine sunt procese complexe ce implică mai multe dimensiuni:

- *eul fizic*: structurează dezvoltarea, încorporarea și acceptarea propriei corporalități
- *eul cognitiv*: se referă la modul în care șinele receptează și structurează conținuturile informaționale și la modul cum operează cu ele
- *eul emoțional*: include totalitatea sentimentelor și emoțiilor față de sine, lume și viitor
- *eul social*: acea dimensiune a personalității pe care o expunem lumii; „vitrina persoanei”
- *eul spiritual*: reflectă valorile și jaloanele existențiale ale unei persoane
- *eul ideal*: este ceea ce ne-am dori să fim.

AUTOCUNOAȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA STIMEI DE SINE – CHEIA INTEGRĂRII ȘCOLARE

Scopul: Analiza personalității cursanților ADȘ și conturarea unei imagini de sine coerente și obiective care să asigure reușita profesională și personală.

Competențe specifice:

1.1 (Auto) evaluarea din perspectiva abilităților necesare integrării profesionale și sociale

1.2 Elaborarea unui program personalizat de reușita personală și profesională pe baza unor structuri negociate.

Obiective:

- Să-și identifice punctele tari și punctele slabe proprii și ale colegilor;
- Să compare propria imagine cu imaginea alcătuită din părerile colegilor;
- Să-și analizeze imaginea de sine, stima de sine și gradul propriu de respect față de ceilalți;
- Să-și pună în valoare propriul potențial pentru a lucra cu succes individual și în echipă.

Metode: observarea, conversația, explicația, dezbateră, jocuri de cunoaștere, studiul de caz.

Mijloace: calculator plus videoproiector, expunere diapozitive PPT, foi de flipchart, foi de hârtie, fișe de evaluare.

Tipuri de activități: activitate frontală, activitate independent-individuală, activitate pe grupe.

SCENARIUL DIDACTIC:

Pregătirea pentru lecție (2 minute)

- Se constituie grupurile de câte 4 CURSANTII ADȘ și se distribuie
- Se amplasează mijloacele tehnice;
- Se distribuie materialele.



Evocare (2 minute)

- „Gnothisauton - cunoaște-te pe tine însuși” (deviza de pe frontonul templului din Delphi, însușită că maximă capitală în viață de Socrate);
- „A cunoaște pe alții este o mare știință, dar cunoașterea de sine este suprema știință” (Lao Tzi);
- „Cunoașterea și acceptarea de sine sunt variabile fundamentale în funcționarea și adaptarea la mediul social, în menținerea sănătății mentale și emoționale, în reușita personală și profesională” (A. Baban, 2001).

Anunțarea temei, a obiectivelor și motivarea elevilor (8 minute)

- Activitate pe grupe: *exercițiu de spargere a gheții*. Cursanților li se vor împărți câte 2 foi, pe care vor trebui să menționeze câte două calități și neajunsuri proprii pe foaia lipită pe fața elevului, respectiv ale colegului pe foaia lipită pe spatele acestuia. Elevii se deplasează și, în final, fiecare va avea pe foaia din față două calități și neajunsuri găsite de sine, iar pe foaia din spate câte 7 calități și 7 neajunsuri, găsite de fiecare coleg.
- Activitate frontală: se analizează rezultatele obținute.

Activitate pe grupe – studiu de caz (20 minute)

Se prezintă următorul caz: Ioana este elevă în clasa a IX – a. Provine dintr-o familie fără greutate deosebite, dar foarte "de modă veche". Se simte stingheră între colegii mult prea expansivi pentru ea și stă singură în bancă. I se pare că este cea mai ștearsă dintre fete (poartă codițe și haine de calitate, dar prea sobre, și nu are voie de acasă cu bijuterii sau farduri) Nu are niciun prieten. Crede că este ținta preferată a glumelor și ironiei băieților și reacționează ca atare. Și-a construit deja o carapace a ei.

După primele teste este total dezamăgită de note, mai ales că în școala generală era printre elevii buni. Își închipuie că deja a făcut impresie proastă profesorilor. Chestionarele completate de ea despre

imaginea de sine și abilitatea de a se descurca în orice situație ar fi pus pe gânduri pe oricine, dacă ar fi fost semnate.

Deja Ioana a început să aibă gânduri negre (pe care nu le împărtășește nimănui), dar profesorii încep să înțeleagă că ceva nu este în regulă cu ea.

Este imaginea de sine a Ioanei reală sau este rezultatul unei conjuncturi nefavorabile? Cum o va afecta pe viitor? Va reuși ea să se redreseze și să facă față, până la urmă, exigențelor vieții de licean?

Sarcini de lucru:

Grupa 1: trei sfaturi pentru Ioana – cum să se adune și să depășească situația?

Grupa 2: trei sfaturi pentru colegii Ioanei – cum s-o ajute?

Activitate frontală: se discută cele 2 produse ale lucrului în grupe și se trag concluziile valabile pentru toată lumea.

6. Feed-back-ul și evaluarea (8 minute)

- Activitate individuală: completarea, de către elevi a fișelor de lucru cu întrebări despre:
 - Cum s-au simțit în timpul activității?
 - Ce li s-a părut mai ușor/mai greu de realizat?
 - Un singur cuvânt care să caracterizeze activitatea
 - Dorința de a repeta experiența.

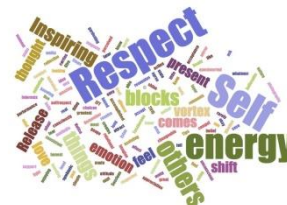
Respectul de sine – o nevoie umană fundamentală

Scopul : autocunoașterea în vederea autocunoașterii personale

Obiectivul general:

- ✚ cultivarea sentimentului de responsabilitate față de sine
- ✚ stimularea interesului pentru autocunoaștere prin autoanaliză, pentru afirmarea și valorizarea personală.

Obiective operaționale:



Elevii vor fi capabili:

1. să identifice forme de manifestare a unui nivel ridicat și scăzut al respectului de sine;
2. să identifice factorii interni și externi care influențează nivelul respectului de sine;
3. să identifice modalități pentru a spori nivelul respectului de sine;
4. să lege conceptul de respect de sine de propria persoană.

Metode și tehnici didactice:

- exercițiu de încălzire;
- lucrul pe grupe;
- jocul de rol;
- conversația;
- “ciorchinele”

Mijloace de învățământ:

- fișe de lucru (“Scaunul în care te simți bine” și “Cine sunt eu”), un scaun în fața clasei, tabla.

DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII



Moment organizatoric

Motto: “Știm tot ceea ce trebuie să știm pentru a pune capăt nesfârșite , ifletești pe care mulți oameni le experimentează azi în mod curent: respectul față de sine și randamentul personal sunt două atribute pe care le pot avea toți cei care își fac timp pentru ele.” Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Cei șase stâlpi ai respectului de sine

- a) practica de a trăi conștient
- b) practica împăcării cu sine
- c) practica responsabilității față de sine
- d) practica autoafirmării
- e) practica de a trăi orientat spre un anumit scop
- f) practica integrării personale

Pașii parcurși sunt următorii:

Pasul 1

Exercițiu de încălzire pentru valorizarea colegului de bancă:

-Emiteți o apreciere pozitivă referitoare la colegul de bancă.





Pasul 2

Introducere în temă: discuții pe baza conceptului și a motto-ului.

Pasul 3

“Scaunul în care te simți bine”: elevii împărțiți pe grupe de câte patru, primesc un studiu de caz, pe care îl analizează pe baza întrebărilor date. “actorul” fiecărui grup simulează și citește cazul său. Elevii discută fiecare caz în parte și identifică caracteristicile respectului de sine scăzut/ ridicat și factorii care pot influența acest nivel. “Actorii” 1 și 2 simulează o situație conflictuală între persoane cu diferite nivele de respect de sine.

Pasul 4

-  Cum arată respectul de sine ridicat? (grupele 1, 2);
-  Cum arată respectul de sine scăzut? (grupele 3, 4)
-  Care sunt factorii care pot influența nivelul respectului de sine? (grupa 5)
-  Cum putem crește respectul de sine? (grupa 6)

-lucrul pe grupe. Se completează ciorchinii pe tablă.

Pasul 5

Fișa de lucru **“Cine sunt eu?”**; să ne gândim la propriile noastre calități.

Fixarea cunoștințelor:

Operaționalizarea-fixarea cunoștințelor se realizează prin aplicarea următorului set de întrebări și situații problemă:

-Grupa I-să răspundă la întrebările legate de conținutul noțiunii de respect de sine și importanța fundamentală a acestuia pentru om:

Grupa a II-a va trata respectul de sine în acțiune,

Grupa a III- a se va ocupa de iluzia respectului de sine;

Grupa a IV-a va avea în vedere cei șase stâlpi ai respectului de sine.

Evaluarea activității

Profesorul pune întrebări pentru a verifica dacă elevii au noțiunile necesare rezolvării problemele propuse. Muca independentă sau pe grupe este un alt moment al lecției. Elevii se confruntă cu problemele date și le rezolvă.

ANEXE – FIȘE DE LUCRU

SCAUNUL ÎN CARE TE SIMȚI BINE - FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI

Numele.....

Data.....

Elevul 1: *Eu am o soră. Ea e supărată pe mine și mi-a spus că sunt prost. Și eu cred că sunt prost, dar eu nu spun asta celorlalți. Părinții mei îmi spun că nu mă străduiesc prea tare la școală. Dar zău că mă străduiesc. Probabil, însă, nu destul. Tocmai am aflat că am luat o notă proastă la lucrarea la matematică. Nu mă simt prea fericit în aceste momente.*

Elevul 2: *Eu am o soră. Ea crede că sunt foarte deștept. Ți eu cred despre mine că sunt deștept. Învăț sânguincios și sunt mândru de mine, chiar dacă nu iau note foarte mari. Știu că am depus întotdeauna tot efortul de care eram capabil. Părinții mei sunt bucuroși că învăț atât de mult. Am luat astăzi o notă bună la istorie.*

Elevul 3: *Sunt cel mai bun fotbalist din echipă. Fratele meu s-a însurat ieri și întreaga familie este extrem de fericită. Profesoara mi-a spus că sunt un elev foarte bun. Săptămâna trecută am câștigat un premiu pentru desenele mele frumoase.*

Elevul 4: *Îmi place să citesc și săptămâna trecută am avut destul timp să citesc cartea mea preferată. Mă înțeleg foarte bine cu cel mai bun prieten al meu. Am luat o notă proastă la matematică, dar îmi dau seama că pur și simplu nu am talent la această materie. Deși am luat o notă proastă sunt în continuare mulțumit de mine.*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Elevul 5: *Fiecare râde de mine. Prietenii îmi spun că le pasă de mine, dar nu cred că le place cu adevărat de mine-nu le place chiar deloc. Părinții mei mă întrebă într-una de ce nu iau note la fel de bune ca sora mea mai mare. Mă străduiesc cât pot, dar, chiar dacă iau note mari, nu sunt la fel de mari ca ale surorii mele. Cred că nu sunt bun de nimic.*

Elevul 6: *Săptămâna trecută am câștigat un premiu pentru că sunt cel mai arătos băiat din întreaga clasă. Eu însă nu cred că arăt bine. Cred că sunt urât. Părinții îmi spun într-una cât sunt de deștept. Deși am rezultate bune la școală, nu primesc niciodată cele mai bune note din clasă. Prietenii îmi spun că ar vrea să fie ca mine, dar eu nu-mi dau seama de ce ar vrea ei acest lucru.*

CINE SUNT EU ?

FIȘA DE LUCRU A ELEVILOR

Numele.....

Data.....

Oamenii de care îmi pasă cel mai mult în viață sunt.....

Mă simt mândru de mine când.....

Sunt o persoană plăcută pentru că.....

Oamenii pe care îi admir cel mai mult în viață sunt.....

Calitățile pe care le admir cel mai mult la ei sunt.....

Două din cele mai remarcabile calități ale mele sunt.....

Unul dintre lucrurile cele mai bune pe care le-am făcut vreodată a fost.....