

## (RE)DESCOPERĂ-ȚI VALORILE DE VIAȚĂ

*„Deschide-ți brațele către schimbare, dar nu renunța la valorile tale” Dalai Lama*

**Modulul:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**Competența generală:** Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere, dezvoltare personală și a atitudinii pozitive față de propria persoană;

**Competențe specifice:**

- ✓ -Identificarea tipurilor de valori de viață dominante;
- ✓ -Ierarhizarea celor mai importante valori de viață;
- ✓ -Identificarea acțiunilor specifice pentru fiecare valoare de viață dominantă pentru creșterea satisfacțiilor personale.

### Prezentarea activității

#### Momentul 1 . “Curajul satisfacției”

Expertul consiliere propune un exercițiu de spargere a gheții interactiv, solicitând un voluntar curajos care să completeze următoarea propoziție cu ce idei îi trec prima dată prin minte. **„Pentru mine, o viață plină de satisfacții presupune...”**. Apoi alege un coleg sau o colegă din cei prezenți on-line care va continua jocul, până când toți elevii participă.

#### Momentul 2 – Valorile mele de viață

Expertul consiliere realizează o scurtă prezentare verbală: Cuvântul „valori” poate fi definit pornind de la etică, principii, standarde sau morală. Acestea sunt idei, concepte și acțiuni care conferă valoare și importanță vieții. A-ți aminti ce anume prețuiești în viață poate fi o modalitate foarte utilă de a depăși o situație dificilă. Poate fi de mare ajutor mai ales dacă observi că te superi în mod repetat în aceeași situație sau în legătură cu aceeași persoană. Uneori uităm de ce facem anumite lucruri care sunt dificile și ne este greu să continuăm. Poate că mergi la școală și nu îți amintești sau nu știi care îți sunt țelurile. În asemenea cazuri, a-ți aminti ce prețuiești te poate ajuta să faci față situațiilor dificile și, de asemenea, să-ți faci viața mai plină de satisfacție.

Consilierul propune cursanților ADS exercițiul pentru a descoperi lucrurile pe care le prețuiesc în viață.

### Instructaj chestionar

În cadrul acestui exercițiu urmează să descoperiți cât de mult prețuiți următoarele 10 componente din viața voastră, folosind chestionarul *valorilor de viață* (din engl-valued living questionnaire, Wilson, 2002; Wilson și Murrell, 2004, anexa 1). Pe măsură ce citești fiecare componentă, întrebă-te cât de important este fiecare dintre aceste domenii în viața ta, indiferent de cât timp și efort investești acum în vederea împlinirii nevoilor din acel domeniu. De exemplu, poate pui mare preț pe „îngrijirea personală”, chiar dacă nu îți acorzi prea mult timp. Evaluează importanța fiecărei componente pe o scală de la 0 la 10, unde 0 înseamnă că acel domeniu nu are absolut nicio importanță, iar 10 înseamnă că este extrem de important. Evaluează-te cu onestitate, așa cum simți cu adevărat, nu după cum ar trebui să simți. Răspunsurile date la acest chestionar le vei folosi apoi în exercițiul următor, care te va ajuta să te implicii în lucrurile pe care le prețuiești.

Varianta 1. Consilierul partajează ecranul și proiectează pe ecran elevilor chestionarul. Varianta 2. Pentru o mai bună desfășurare a activității, elevii pot primi chestionarul anterior și îl pot copia în dispozitivul folosit.

#### Momentul 3. Acțiunea angajată

Axa Prioritară 6 - Educație și competențe, Prioritatea de investiții 10.iv

**Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI, Partener: CJRAE Galați  
POCU/665/6/23/135358, "A doua șansă la educație la ORIZONT"**

Expertul consiliere propune următorul exercițiu care are ca scop obținerea unei vieți pline de satisfacții prin formularea unor intenții și a unor angajamente bazate pe valorile identificate. Fie că acorzi mult timp sau dimpotrivă acestor componente din viața ta, acest exercițiu te va ajuta să găsești moduri de a-ți face viața mai satisfăcătoare pornind de la lucrurile pe care le consideri importante.

Folosind chestionarul valorilor de viață, elevii identifică acele componente ale vieții lor cărora le-au acordat note între 5 și 10, de la o importanță medie la o importanță extremă. Apoi notează denumirile acestor domenii în foaia de lucru -**Acțiunea angajată-anexa 2**. Li se proiectează elevilor fișa de lucru în timp ce li se explică și pe chat-ul aplicației o pot completa în format electronic sau imprimă.

Cursanții identifică o intenție pentru fiecare dintre aceste componente estimate, ceea ce îi vor ajuta să aibă o viață mult mai împlinită. Spre exemplu, dacă au acordat educației un punctaj mare, poate că intenția lor este „să își dezvolte cultura generală” sau „să aprofundeze disciplinele care le plac”. Dacă au acordat un punctaj ridicat prietenilor, intenția lor ar putea fi „a petrece mai mult timp cu prietenii apropiați”. După ce au notat intențiile, notează cât mai multe acțiuni (minim 3) care îi vor îndrepta către intenția lor. Vor nota și momentul concret în care și-au propus să acționeze. Spre exemplu, să se înscrie la un curs de informatică în următoarele trei săptămâni; să preteacă mai mult timp cu familia lor în următoarea săptămână, ajutându-i la treburile casnice.

Acest exercițiu formează abilitatea cursanților de a-și umple viața cu activități care sunt importante pentru ei. De multe ori, crearea unei vieți satisfăcătoare îi poate ajuta pe elevi să facă față situațiilor tensionate și mai puțin dezirabile. Dacă au o viață plină de satisfacții, vor exista lucruri la care să aspire în momentele când fac ceva și nu le place și se vor simți mai puternici în perioadele de suferință. Cursanții ADȘ completează fișa de lucru și o trimit consilierului, ulterior se discută ideile notate de aceștia.

**Față în față** - O altă variantă ar fi ca elevii să discute fișele de lucru în diade și ulterior să aibă loc o discuție cu toată clasă/tot grupul .

Li se oferă cursanților ADȘ următoarele două link-uri pentru a aprofunda în timpul liber acest subiect.

<https://revistacariere.ro/inspiratie/cum-sa/daniel-david-e-important-sa-ne-stabilim-un-set-de-valori-care-sa-ne-coloreze-viata/>

<https://www.wildfood90.com/post/care-sunt-valorile-tale-personale-si-cum-iti-influenteaza-acestea-viata>

#### **Beneficii:**

- ✓ Dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- ✓ Conturarea unui profil de personalitate care să ofere încredere elevilor în valorificarea potențialului lor

#### **Produce:**

<https://revistacariere.ro/inspiratie/cum-sa/daniel-david-e-important-sa-ne-stabilim-un-set-de-valori-care-sa-ne-coloreze-viata/>

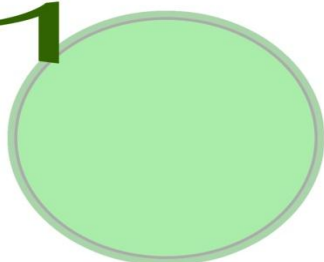
<https://www.wildfood90.com/post/care-sunt-valorile-tale-personale-si-cum-iti-influenteaza-acestea-viata>

<https://en.mmmmbuddies.com/>

## Acțiunea angajată

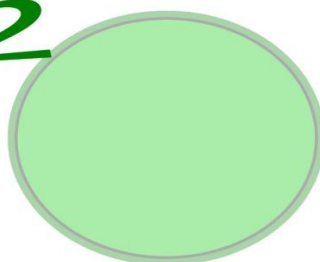
Notează în fiecare cerc un domeniu al vieții pe care îl prețuiești

1



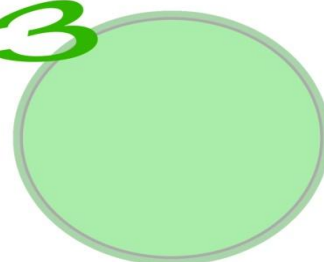
Intenția mea pentru  
acest domeniu  
este:

2



Intenția mea pentru  
acest domeniu  
este:

3



Intenția mea pentru  
acest domeniu  
este:

Acțiunile angajate pe care doresc să le realizez includ următoarele (notează și momentul când vei începe aceste acțiuni):

1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	