

ÎNCREDEREA ÎN SINE - ANALIZÂND REALIZĂRILE VOASTRE

1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

(Introduceți o scurtă descriere a uneltei)

Atunci când trecem prin momente în care încrederea în sine este scăzută, adesea este dificil să vedem care ne sunt virtuțile, resursele și competențele. Sau nu le apreciem așa cum ar trebui, acordând o pondere mai mare aspectelor negative: aspectelor pe care vrem să le îmbunătățim sau defectelor noastre. De aceea, exercițiul de față constă în analiza resurselor pe care le-ați utilizat în trecut și care v-au condus la o realizare sau un „succes”

2) OBIECTIVELE UNELTEI

(Încercați să găsiți 3 obiective principale ale uneltei)

1. Lucrul asupra cunoașterii de sine și a acceptării de sine.
2. Conștientizarea resurselor pe care le-ați utilizat în fiecare situație și cum ați avansat, ați învățat.
3. Încrederea este alimentată de acțiune, de practică.

3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

(Explicați legătura/conexiunea dintre această unealtă și abilitatea la care se referă)

Acest exercițiu poate fi utilizat pentru acele momente când simțim că nu avem încredere în noi. Prin intermediul acestui exercițiu vom conștientiza felul în care ne-am atins obiectivele pe care ni le stabiliserăm în trecut. În același timp, acest exercițiu ne ajută să analizăm ce resurse am utilizat la momentul respectiv pentru a atinge obiectivul respectiv.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

(Explicați materialele și resursele care sunt necesare pentru dezvoltarea uneltei)

Nu sunt necesare resurse specifice, notați pur și simplu rezultatele analizei acelor situații în care v-ați atins obiectivul stabilit, indicând resursele pe care le-ați pus în practică pentru atingerea acestuia.



ÎNCREDEREA ÎN SINE - ANALIZÂND REALIZĂRILE VOASTRE

5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

(Prezentați o descriere și menționați cum se implementează această unealtă.) Prezentați o succesiune de pași și o durată aproximativă a acțiunilor care urmează să fie întreprinse: Spre exemplu:

Pasul 1.

Descrieți o realizare sau o reușită din trecutul dvs.: trebuie să fie ceva care a depins de dvs., și nu trebuie să fie o mare realizare: ar putea fi promovarea unui examen, rezolvarea unei probleme, o realizare la locul de muncă, un scop mic... etc. (exemplu: realizarea unei prezentări bune în public, organizarea cu succes a unui eveniment...).

Pasul 2.

Analizați și descrieți resursele și competențele la care ați făcut apel pentru a realiza scopul respectiv, de ex. v-ați organizat, ați fost consecvent, ați căutat informații, v-ați implicat și ați fost atent, ați exersat cutare și cutare lucru, ați urmat o anumită metodă, v-ați corectat greșelile și ați continuat să exersați, etc. etc.

Pasul 3.

Pe o scală de la 1 la 10, care a fost nivelul dvs. de implicare în realizarea respectivă, și în ce acțiuni v-ați manifestat implicarea pentru realizarea scopului respectiv?

Cum v-ați simțit când ați obținut realizarea respectivă?

Ce consecințe pozitive credeți că poate avea acea mică realizare în viața dvs.?

Pasul 4.

Analizați mai multe realizări, și fiți conștienți de resursele pe care le-ați folosit în fiecare situație și cum ați progresat, ce ați învățat și ce au îmbunătățit alții.

6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM

(Explicați ce poate fi învățat cu ajutorul acestei unelte, puteți folosi exemple)

NU uitați că încrederea în sine se dezvoltă odată cu acțiunea. Încrederea este alimentată de acțiune, de practică.

Atunci când ne confruntăm cu o situație în care ne simțim nesiguri, nu putem aștepta până când ne simțim mai întâi siguri și apoi să acționăm, deoarece lucrurile funcționează exact invers: încrederea va fi o consecință a acțiunii. Încrederea se construiește înfruntând problemele și învățând cum să le rezolvăm, expunându-ne pe noi înșine și dezvoltându-ne abilitățile necesare în anumite contexte, înțelegând procesele, cum funcționează lucrurile.

Analizând alte situații în care ați atins un obiectiv, veți învăța că încrederea în sine implică utilizarea unei serii





ÎNCREDEREA ÎN SINE - ANALIZÂND REALIZĂRILE VOASTRE

de resurse pentru atingerea obiectivului respectiv (abilități, dezvoltarea de abilități, competențe, etc.).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union