

# Autocunoaștere Autoeficacitate

Consilier școlar,  
Bondrea Georgiana



# Argument

- “Cine se caută pe sine, găsește lumea, iar cine caută lumea, se găsește pe sine” (Octavian Paler)
- Este nevoie să știm cine suntem și spre ce ne putem îndrepta ...
- ...dar și câtă încredere avem în noi, pentru a reuși.



# Cuprins

1. Reflecție- Cine sunt eu?
  - a) dimensiunile sinelui
  - b) exercițiu în perechi
2. Autoeficacitatea
  - definiție
  - chestionar
  - organizare valori
3. Valorificarea calităților
4. Modificarea și acceptarea punctelor slabe
5. Recapitulare
6. Feedback/ Temă de gândire



# Cine sunt eu???

- Încercati să răspundeți în 3-4 rânduri la întrebarea: Cine sunt eu? (7 minute)

## Puteți să țineți cont de următoarele:

- Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt.....
- Mă simt mândru de mine pentru că....
- Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt.....
- Îmi place mult să....
- Îmi doresc să....
- Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este....
- Mi-ar plăcea să devin...
- Îmi propun să....
- Prefer să... .... Decât să....
- Știu că pot să.....



Eul fizic- imaginea corporală, modul în care ne percepem propriul fizic sau modul în care credem că ne percep alții. Este important să avem o imagine realistă despre propriul fizic și să ne depășim complexe.

Eul cognitiv - modul în care persoana își percepe propriul mod de a gândi, memoria și opera mentală cu informațiile despre sine și lume

### Eul actual

Eul spiritual- este ceea ce persoana percepe ca fiind valoros și important în viața

Eul social- este modul în care persoana crede că este percepută de cei din jur.

Eul emoțional- este modul în care persoana își percepe propriile afecte, sentimente, emoții

## Dimensiunile sinelui



# Exercițiu în perechi

- Notați două calități pe care considerați că le aveți voi personal și două calități ale colegului de bancă, ținând cont de dimensiunile prezentate anterior.
- Acestea coincid sau diferă?



# Autoeficacitatea

- Definiție
- AE percepută mai poate fi definită ca o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse datorită cunoștințelor și abilităților posedate.

Cu alte cuvinte: Știu teoretic, Știu practic...deci voi reuși!

- Da pot!.....Oare pot?.....Nu pot!



# Chestionar Autoeficacitate

## Exemple

- Dacă insist, reușesc să-mi depășesc problemele dificile.
- Pot să rezolv cele mai multe dintre probleme, dacă investesc efortul necesar.
- Când sunt într-o situație dificilă, știu ce am de făcut.





# Organizare valori

- Fișa de lucru
- Organizați în ordinea importanței următoarele valori (lucruri pe care le prețuiți), astfel încât, pe prima poziție să fie cea mai importantă pentru voi, iar pe ultima, cea mai puțin importantă.
- Pont: Incepeți cu limitele valorilor!
- Valori: Bani, Sanatate, Prieteni, Familie, Iubire, Putere, Statut, Educație, Frumusețe, Cultură.



# Valorificarea calităților

- Fiecare dintre noi are anumite lucruri pe care le face foarte bine.
- Gândiți-vă la un lucru la care vă pricepeți, pe care l-ați face oricând cu plăcere, fără să simțiți oboseala (exemplu: să citesc, să rezolv exerciții la matematică, să joc fotbal, să îmi ascult prietenii etc.)



# Modificarea/ Acceptarea punctelor slabe

- *“Doamne, dă-mi puterea să suport ceea ce nu pot schimba, să schimb ceea ce îmi stă în putere și înțelepciunea să pot face diferența între cele două.”*
- Povestea celor 2 vase (anexa)



# Recapitulare

- Pentru a-mi putea valorifica resursele, este nevoie să mă cunosc.
- Este important să știu ce prețuiesc, ce contează pentru mine.
- Depinde de câtă încredere am în mine pentru a putea reuși (totuși, atenție la îngâmfare).



- Feed-back: Ce v-a plăcut/ Ce v-ar fi plăcut să fie altfel la lecția de azi?
- Tema de gândire: Gândiți-vă la o situație în care ați renunțat pentru ca nu ați avut încredere și alta în care ați continuat, deși era ceva dificil. Ce rezultate ați avut? Ce rezultate credeți că ați fi putut avea?



# Bibliografie

- Adriana Băban ,2001, Consiliere educațională. Editura Psinet, Cluj-Napoca;
- Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, 2008, Consiliere și orientare, Editura ASCR, Cluj-Napoca
- Ann Vernon , 2006, Dezvoltarea inteligenței emoționale. Editura RTS, Cluj-Napoca;



Vă mulțumesc pentru atenție  
și răbdare!



## Povestea celor două vase

O femeie bătrâna din China avea două vase mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băț, și le căra pe după gât. Un vas era crăpat, pe când celălalt era perfect și tot timpul aducea întreaga cantitate de apă.

La sfârșitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă, vasul crăpat ajungea doar pe jumătate.

Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas și jumătate de apă. Bineînțeles, vasul bun era mândru de realizările sale. Dar bietului vas crăpat îi era atât de rușine cu imperfecțiunea sa și se simțea atât de rău, că nu putea face decât jumătate din munca pentru care fusese menit!

După 2 ani de așa zisă nereușită, după cum credea el, i-a vorbit într-o zi femeii lângă izvor: "Mă simt atât de rușinat, pentru că această crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă!"

Bătrâna a zâmbit. "Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori, însă pe cealaltă nu?" "Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii, și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi." "De doi ani culeg aceste flori și decorez masa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar mai exista aceste frumuseți care înprospătează casa."

Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic. Însa crăpăturile și defectele ne fac viața împreună atât de interesantă și ne răsplătesc atât de mult! Trebuie să luăm fiecare persoană așa cum este și să căutăm ce este bun în ea.

**Morala: Crăpătura vasului nu înseamnă sfârșitul, ci o posibilitate de a face ceva diferit!**

