

AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Exerciții pentru autocunoaștere

1. AUTOEVALUARE

CARACTERIZARE PERSONALĂ

- informare orientativă: cine sunt eu?

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 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.....

Aplicație:

AUTOEVALUAREA PERSONALITĂȚII PRIN TEHNICA CALITĂȚII ȘI DEFECTE ("PUNCTE TARI ȘI PUNCTE SLABE")

Completați spațiile de mai jos, având în vedere calitățile care vă recomandă pentru dezvoltarea cu succes a unei inițiative private și respectiv piedicile, din punct de vedere al caracteristicilor personale

A. Punctele mele tari sunt....

.....
.....
.....

Exemplu: perseverența, expectanțele favorabile, autocontrolul ridicat, etc

B. Punctele mele slabe sunt.....

.....
.....
.....

Exemplu: superficial, dezorganizat, instabil, indiferent, etc

C. Oportunitățile mele sunt.....

.....
.....

.....
Exemplu: am familia care mă susține, am mulți prieteni, etc

D. Amenințările mele sunt....

.....
.....
.....

E. Alege o abilitate, o competență, notată la punctul B și realizează un plan de dezvoltare a acesteia

.....
.....
.....

Aplicație:

AFIȘUL MEU PUBLICITAR!

Imaginează-ți cum ar arăta un afiș publicitar despre tine !

Rolul lui este de a te prezenta (poți face apel la calități grafice: desen, schemă, figură, text sau poți importa idei din domenii conexe: publicitate, anunțurile de mică publicitate, date biografice etc)

Aplicație:

SELECTAREA UNOR OPȚIUNI VALORICE DIN DOMENII PRECIZATE

Propuneți variante de completare a următoarelor afirmații:

DACĂ....

DACA AS FI	CLASA MEA
Daca eu as fi	Daca grupul/mediul mea ar fi
Daca as fi floare as fi..... (<i>exemplu: trandafir alb</i>)	O masina, ar fi
Daca as si animal as fi.....	O mancare, ar fi
Daca as fi culoare as fi.....	Un film, ar fi
Daca as fi jucarie as fi.....	O floare, ar fi
Daca as fi actor as fi	O emisiune TV, ar fi
Daca as fi vedeta as fi	O materie, ar fi
Daca as fi instrument muzical as fi	O profesie, ar fi
	O melodie, ar fi

Daca as fi sportiv as fi	Un animal, ar fi
--------------------------------	------------------------

Aplicație:

EVALUAREA NIVELULUI DE ÎNCREDERE ÎN PROPRIILE ABILITĂȚI CHESTIONARUL DE STIMA DE SINE

Evaluează fiecare afirmație în funcție de criteriile notate (*sunt în total dezacord-foarte de acord*)

Interpretarea acestui chestionar se face numai individual, de către fiecare subiect în parte.

	<i>Sunt în total dezacord</i>	<i>Nu sunt de acord</i>	<i>De acord</i>	<i>Foarte de acord</i>
Simt că am multe calitati bune				
Câteodată mă simt nefolositor (nefolositoare)				
Simt ca sunt o persoană de valoare cel puțin la egalitate cu ceilalți				
Aș dori să am mai mult respect față de mine însumi				
Sunt capabil să fac lucrurile la fel de bine ca și ceilalți oameni				
Câteodată mă gândesc că nu sunt bun (bună) deloc				
Am o atitudine pozitivă față de persoana mea				
Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru (mândră) de mine însumi				
În general sunt satisfăcut(a) de mine însumi				
În general sunt înclinat(ă) să cred despre mine însumi că dau greș în ceea ce întreprind				

Aplicație:

EMOȚIILE ȘI STIMA DE SINE

Când mă simt... Bucuros Suparat Nervos Incantat Nemultumit Izolot Mi-e frica	Cred despre mine...
--	----------------------------

Aplicație:

AUTOAPRECIERE

Pentru fiecare dintre caracteristicile următoare, spune ceea ce crezi cu adevărat despre tine însuși, atunci când te compari cu alte persoane de aceeași vârstă. Încearcă să apreciezi corect felul în care te vezi. Încercuiește numărul corespunzător și evită să te evaluezi în același fel pentru fiecare tip de abilitate.

Abilități mecanice	Abilități științifice	Abilități artistice	Abilități pedagogice	Abilități de vânzare	Abilități administrative	Crescut
7	7	7	7	7	7	
6	6	6	6	6	6	

5	5	5	5	5	5	Mediu
4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	Scăzut
2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	
R	I	A	S	E	C	

Abilități mecanice	Abilități matematice	Abilități muzicale	Abilități empatice	Abilități manageriale	Abilități de birou	Crescut
7	7	7	7	7	7	
6	6	6	6	6	6	Mediu
5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	Scăzut
3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	
R	I	A	S	E	C	

Aplicație:

INVENTARUL VALORILOR

Marchează cu + valorile importante și cu - pe cele neimportante

Varietate	
Ajutorarea celorlalți	
Independența	
Colegialitate	
Împlinire	
Apartenența	
Securitate	
Putere și autoritate	
Echilibru între rolurile deținute (în familie, profesie, societate)	
Creativitate	
Stabilitate	
Senzații tari, risc	
Profit material	
Ambianța, mediul înconjurător (clima)	
Statut social	
Dezvoltare personală	
Competiție	
Influența asupra celorlalți	
Altruism	