

DEZVOLTAREA PERSONALA



Dezvoltarea personala presupune:

- ④ Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și intercunoaștere
- ④ Optimizarea încrederii în sine și în ceilalți
- ④ Pregătirea pentru succes
- ④ Achiziționarea unor competențe și atitudini necesare dezvoltării personale

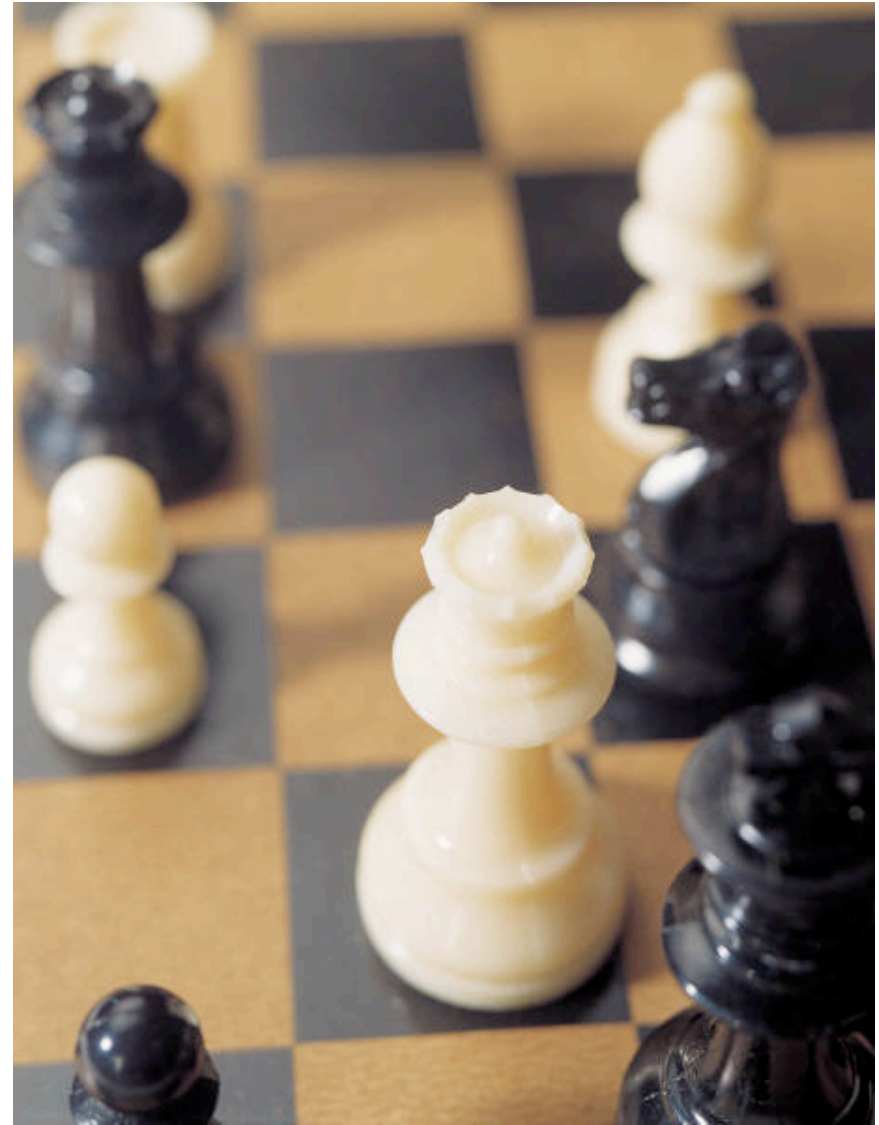


Dezvoltarea personala presupune:

- Ⓣ Creșterea interesului pentru schimbare, învățare, dezvoltare
- Ⓣ Înțelegerea schimbării ca parte a creșterii și dezvoltării
- Ⓣ Participarea activă la propria educație și la integrarea în viața socială
- Ⓣ Facilitarea accesului la oferta de educație, formare și dezvoltare profesională, la oportunitățile de carieră

Drumul
catre dezvoltarea
personală și, implicit,
catre succes este la
îndemana ta.

Pe măsura ce analizezi
și înțelegi ceea ce ai,
ceea ce dorești și poți
obține, rezultatele vor fi
reale și viața ta va urma
o cale ascendentă.



Dezvoltarea personala

-o cale sigura catre reusita



Dezvoltarea personala inseamna sa devii constient de **abilitatile** si **competentele** pe care le ai, pentru a reusi sa realizezi nu doar cerintele unui **job**, ci si propriile obiective. Aplicarea unui plan personal de performanta te poate ajuta in **cariera** si in **dezvoltarea personala**.

Formula de succes in dezvoltarea personala are trei etape:

- constientizeaza ca iti poti depasi **limitetele**;
- incearca sa te cunosti mai bine;
- treci de la scopul personal la **dezvoltarea competentelor**



Autocunoasterea

- **Primul pas, “borna zero” în dezvoltarea personală și profesională**
- **Imaginea de sine**
- **Stima de sine**
- **Aptitudinile și abilitățile personale**
- **Motivația**
- **Emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare**
- **Autoeficacitatea percepută**



Autocunoasterea

- **Toți oamenii au calități și lucruri pe care doresc să le schimbe!**
- **Fiecare are ceva de care să se bucure!**
- **Învață din problemele cu care te confrunți!**
- **Fii tu însuși/însăși! Ai încredere în tine!**
- **Fiecare persoană este unică! Este valoroasă în sine!**



Metode de autocunoaștere



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



Stabilirea **SCOPURILOR PERSONALE**

Scopul/scopurile personale vizează ceea ce dorim să realizăm, starea la care vrem să ajungem.

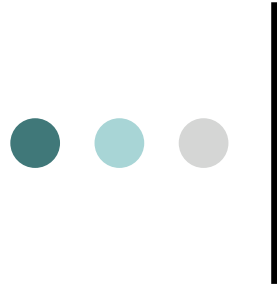
UNDE VREM SĂ AJUNGEM?

Enunț clar și concis

Un ideal

Un rezultat urmărit

pe termen scurt, mediu, lung



OBIECTIVE

Obiectivul trebuie să fie în mod logic legat de problemă și scop.

Obiectivele sunt pașii necesari pentru atingerea scopului.

Sunt consecințe (rezultate) măsurabile și legate de termeni temporali. Sunt îndeplinite în perioada derulării proiectului.



Obiectivele trebuie să fie **SMART**

Specifice (Ce schimbăm? Pentru cine?)

Măsurabile (gradul schimbării)

de **Atins** (rezultatul poate fi atins cu resursele de care dispunem?)

Realiste (în realitate poate să existe rezultatul pe care ni l-am propus?)

definite în

Timp (Este specificat intervalul de timp de care avem nevoie să obținem rezultatul?)

Ex.: Obiectivul meu este de a derula un program social de implicare a tinerilor liceeni într-o activitate de voluntariat în următoarele 3 luni.



Recomandări utile

- **Nu vă fixați mai mult de cinci obiective!**
- **Nu expuneți obiectivele fără un enunț clar al problemei!**
- **Rezervați de fapt mai mult timp! Lucrurile cer mai mult timp decât indică planul.**
- **Obiectivele nu descriu metodele (activitățile).**
- **Obiectivele trebuie să fie măsurabile pentru a putea determina schimbările apărute în timpul propus pentru realizare.**



Exercițiu:

Imaginează-ți că te întâlnești cu prietenul / prietena ta cea mai bună peste 6 luni, peste 1 an și peste 4 ani și îi povestești despre tine, despre ce ai mai făcut, ce ai reușit să realizezi, ce îți dorești.

Peste 6 luni

Peste 1 an

Peste 4 ani

STEAUA RESPECTULUI DE SINE

Trei lucruri
pozitive care
te caracterizează:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Trei realizări:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Două lucruri
pe care vrei
să le schimbi
la tine:

- 1.....
- 2.....

Două motive
pentru care
te plac oamenii:

- 1.....
- 2.....

Trei obiective
de viitor:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Două lucruri
pe care le aduci
într-o prietenie:

- 1.....
- 2.....



ANALIZA SWOT – identificarea de:

Puncte tari (strenghts)

- Sunt vesel(ă)
- Am simțul umorului
- Am aptitudini pentru desen (muzică, sport, etc.)
- Învăț repede și cu ușurință etc.

Puncte slabe (weaknesses)

- Renunț ușor
- Sunt iritabil(ă)
- Nu sunt comunicativ(ă), etc.

Oportunități (opportunities)

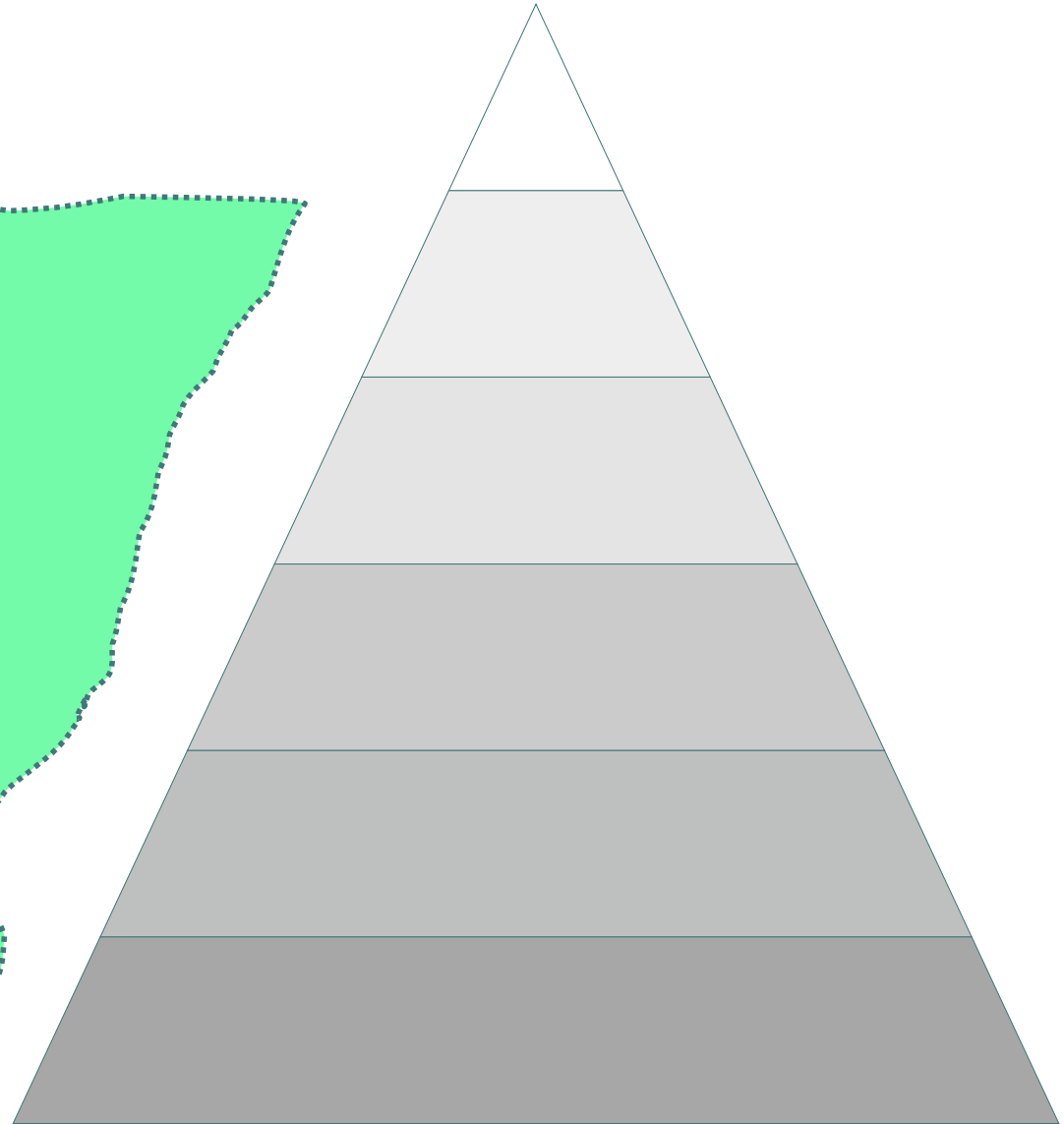
- Prietenii mă ajută
- Familia mă susține
- Merg la o școală bună
- Am acces la multe informații etc.

Amenințări (threats)

- Probleme familiale
- Distanță mare față de școală
- Stare de sănătate precară
- Probleme financiare, etc.

PIRAMIDA

Completează
piramida alăturată,
situând pe prima
poziție de sus
persoana
(persoanele) dintre
cei apropiați, ale
căror opinii
valorează pentru
tine mai mult .





IERARHIA VALORILOR – exercițiu de ierarhizare a valorilor

1. Dreptate

2. Religie

3. Fericire

4. Adevăr

5. Prietenie

6. Dragoste

7. Toleranță

8. Reușită materială

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



AUTOCUNOAȘTEREA – concluzii:

- Marcată de subiectivism
- Proces de maturitate
- Se învață (rol important al școlii)
- Factorul esențial în reușita profesională și personală



STIMA DE SINE

- Modul în care ne evaluăm pe noi înșine
- Cât de “buni” ne considerăm în comparație cu:
 - Propriile așteptări
 - Așteptările celorlalți
- Este dimensiunea evaluativă și afectivă a imaginii de sine
- Este determinată, cel puțin în această etapă (adolescența), preponderent de mesajele venite din exterior



STIMA DE SINE POZITIVĂ

- Sentimentul de autoapreciere și de încredere în forțele proprii
- Dezvoltă capacitatea de a lua decizii responsabile și abilitatea de a face față presiunii grupului
- **Elevii cu o stimă de sine pozitivă (ridicată):**
 - Își asumă responsabilități
 - Se comportă independent
 - Sunt mândri de realizările lor
 - Realizează fără probleme sarcini noi
 - Își exprimă emoțiile pozitive/negative
 - Oferă/cer ajutor



STIMA DE SINE NEGATIVĂ

- “Nu sunt bun de nimic”, “nimeni nu mă place”, “sunt urât”, “sunt un prost”, etc.
- Caracterizată de trăiri emoționale negative, rezultat al experiențelor negative
- **Elevii cu o stimă de sine negativă (scăzută):**
 - Sunt nemulțumiți de felul lor de a fi
 - Evită să realizeze / să se implice în sarcini noi / să-și asume responsabilități
 - Se simt neubiți și nevaloroși
 - Îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lor
 - Pretind că sunt indiferenți emoțional
 - Nu pot tolera un nivel mediu de frustrare
 - Sunt ușor influențabili
 - Par rebeli, nepăsători



Stima de sine

Stima de sine reprezinta parerea pe care o ai despre tine. Se bazeaza pe atitudinea pe care o ai fata de:

- Valoarea ta ca persoana
- Munca pe care o faci
- Ceea ce ai realizat pana acum
- Ce crezi ca gandesc ceilalti despre tine
- Scopul tau in viata



Stima de sine

- Locul tau in lume
- Potentialul tau pentru succes
- Punctele tale tari si slabe
- Statutul tau social si modul in care relationezi cu ceilalti
- Independenta/ autonomia ta sau abilitatea de a sta pe propriile picioare



AUTOEFICIENTA

Termenul de „autoeficiență” ar putea fi explicat prin puterea de a gândi pozitiv.

Autoeficiența este, de fapt, ceea ce psihologii descriu prin „încrederea în propriile forțe” și „prezența convingerii de reușită”.



**REZULTATE
MAI BUNE !**

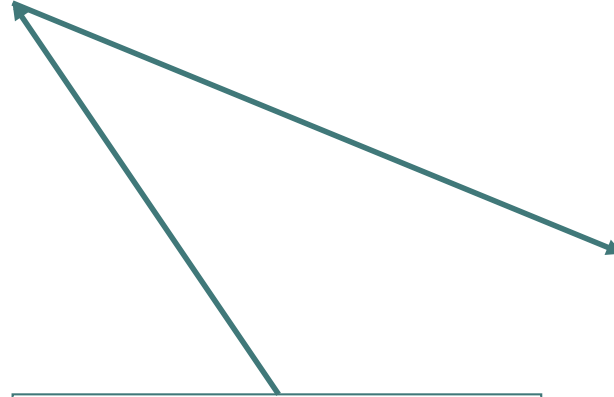
**Investiția
de efort**

Perseverența

**Constiința
eficienței
proprii**

**Valoare
motivațională
deosebită**

**Cresterea
nivelului
de aspirație**





- **La acelasi nivel aptitudinal performantele obtinute sunt total diferite în functie de autoaprecierea eficientei proprii.** De exemplu: modul în care fiecare rezista la actiunea factorilor de stres:
 - La o persoana cu o constiinta a eficientei scazute (cum ar fi la anxiosi si depresivi) apare o reactie negativa rapida la confruntarea cu un factor stresant, mergând chiar pâna la diminuarea sistemului imunitar;
 - La polul opus, o persoana care abordeaza cu încredere încercările vietii nu se expune la modificari fiziologice defavorabile.
- **Optiunile de viata, încrederea în posibilitatile proprii si în eficienta de sine sunt drastic limitate social:**
 - la nivel micro (mediul familial, profesie etc.);
 - la nivel macrosocial.



ACȚIUNEA MECANISMELOR DE PROTECȚIE ȘI DE APĂRARE A EULUI GENERATOARE DE STIMA DE SINE NEGATIVA

EXEMPLE:

- Un copil plătând pune în prim-plan vigoarea fizică;
- Un altul mai puțin cinstit atribuie onestității un loc minor;
- O fată atrăgătoare subapreciază această calitate pentru că o posedă;
- Un elev slab la învățătură declară reușita școlară o nonvaloare;
- Un copil inteligent așează această însușire pe la mijlocul scării întrucât o are, etc. (I. Radu).



IMAGINEA DE SINE - CHEIA PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

- ★ Studiile arata ca **înțelegerea psihologiei sinelui** poate însemna diferenta dintre **reusita** si esec, dintre **dragoste** si ura, dintre amaraciune si **fericire**. Descoperirea adevaratului eu poate salva casniciile destramate, poate remodela o cariera gresita.
- ★ **Imaginea personala** este **parerea noastra** despre ce fel de persoana suntem, **creata din propriile noastre convingeri** despre noi însine. Dar majoritatea acestor convingeri despre noi însine s-au format în **subconstient** din **experientele trecutului**, din succese si esecuri, din umilinte, din triumfuri si din felul cum au reactionat altii fata de noi, mai ales în prima copilarie.
- ★ De îndata ce o idee sau o convingere despre noi intra în imagine, ea **devine automat “adevarata”** în ceea ce ne priveste. Noi nu-i putem pune la îndoiala validitatea, ci **actionam conform ei ca si cum ar fi fost reala**.
- ★ Odata construita, toate actiunile noastre sentimentele si comportamentul - chiar si capacitatile noastre - sunt întotdeauna în concordanta cu imaginea personala. Vom actiona **“conform”** persoanei pe care o concepem.



**Acceptarea
necondiționată
(indiferent de performanțe)
și gândirea pozitivă (convingerea
că fiecare avem ceva bun)
sunt atitudini care favorizează
dezvoltarea personală.**



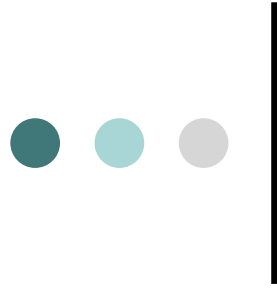
IMAGINEA DE SINE POZITIVĂ:

- ne da posibilitatea de a stabili o stacheta mai înalta pentru reusita în viata,
- ne poate transforma într-o persoana care rezolva problemele si nu care le acumuleaza,
- ne poate controla stresul pentru ca acesta sa nu se transforme în disperare,
- ne poate ajuta sa obtinem relaxarea necesara sanatatii fizice,
- ne sprijina în afirmarea spiritului si a entuziasmului pentru viata,
- ne stimuleaza perseverenta chiar si în împrejurari dificile,
- ne ajuta sa transformam un moment de criza într-o sansa si nu într-o înfrângere,
- ne indica drumul de urmat spre o directie pozitiva.



- **După cum spunea Maxwell Maltz scopul fiecaruia dintre noi este sa traiasca mai mult si mai bine . . .**

Sa-ti traiesti cu adevarat viata înseamnă, între multe alte lucruri, mai multe reusite, atingerea unor scopuri valoroase, mai multa dragoste primită și dăruită, mai multa sănătate și bucurie, mai multa fericire pentru noi și ceilalti.



PENTRU VIITOR . . .

"cele mai fascinante schimbări ale secolului XXI nu vor avea loc datorită tehnologiei, ci datorită extinderii conceptului a ceea ce înseamnă să fii OM"

(John Naisbitt)