



FIȘĂ DE LUCRU AUTOAPRECIEREA ATUNCI ȘI AICI

1. **TEMATICĂ:** Dezvoltare personală – Rolul explorării personale în devoltarea personalității este major, având influențe pozitive în ceea ce privește: optimizarea performanțelor individuale, relaționale, îmbunătățirea creativității, a capacității decizionale și de inițiativă. De asemenea, exercițiile de dezvoltare personală sunt foarte utile, având un impact considerabil în relațiile cu familia, colegii, profesorii, și, în viitor, cu colegii de serviciu.
2. **OBIECTIVE:** Dezvoltarea abilităților de autoevaluare, autoapreciere, autodezvăluire, introspecție.
3. **SCOPUL FIȘEI DE LUCRU:** facilitează conștientizarea anumitor aspecte, necesar a fi explorate, în rândul studenților
4. **INSTRUCTAJ:** Răspundeți la următoarele întrebări referitoare la experiențele pe care le-ați avut în copilărie.

Dacă nu ați fost crescuți de părinți, scrieți în numele persoanelor care v-au crescut.

1. Ce mesaje pozitive ați primit de la mama și / sau tata?

.....
.....

2. Ce mesaje negative ați primit de la mama și / sau tata?

.....
.....

3. Ce mesaje referitoare la propria persoană ați primit în școală?



.....
.....
4. Ce factori v-au ajutat să vă dezvoltați autoaprecierea?
.....
.....

5. Ce alți factori v-au afectat negativ autoaprecierea?
.....
.....

6. Ce mesaje negative vă mai influențează și astăzi?
.....
.....

7. Ce mesaje pozitive vă mai influențează și astăzi?
.....
.....

Completați următoarele fraze:

Ca elev, autoaprecierea mea este:
.....

Cinci lucruri care îmi plac la mine sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Cinci lucruri pe care le-am realizat sunt:

1.
2.
3.
4.



5.

Cinci moduri în care am grijă de propria mea persoană sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Calitățile cu care mă mândresc sunt:

.....
.....

Câteva moduri în care pot să-mi îmbunătățesc autoaprecierea sunt:

.....
.....

Îmbunătățirea autoaprecierii ar presupune:

.....
.....