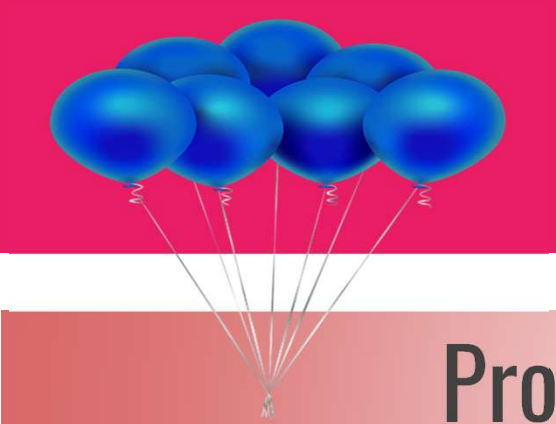
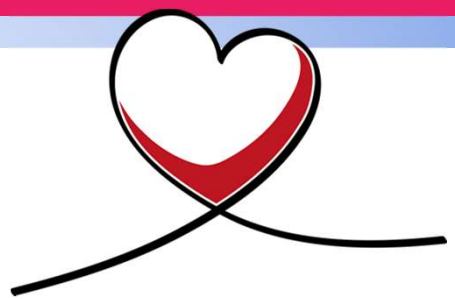
Autocunoașterea-
Explorarea profilului personal



Profesor consilier școlar,
Rodica Cristescu - Colegiul Economic ” Viilor”

Explorarea profilului personal



★ Explorarea profilului personal:

- autocunoașterea
- competențele de bază pentru profilul personal
- conectarea clară între cunoașterea personală,experiențele așteptate și valorile personale- aplicații
- idei care te vor ajuta să menții mentalitatea de creșterea și dezvoltarea personală
- valori personale

Exercițiu de reflecție

Bagheta magică

1. **Scrie două calități personale pe care le accesezi cel mai mult;**
2. **Notează două interese;**
3. **Două valori personale;**
4. **Un hobby, un ideal;**
5. **Un loc de relaxare favorit;**
6. **Două abilități de care ești mândru;**
7. **Gândește-te la un enunț sau un slogan după care te ghidezi.**

Vizualizează răspunsurile și reflectează asupra profilului tău personal.

Autocunoașterea

- AUTOCUNOAȘTEREA - nevoia de a ne înțelege mai bine și de a găsi motivație în interiorul nostru pentru a îmbunătății încrederea în forțele proprii.

- Atunci când ajungem să ne cunoaștem cu adevărat, descoperim și acceptăm propriul nostru caracter, adevăratele noastre valori, dorințe, emoții și credințe.

Explorarea profilului personal

Identificarea și realizarea profilului personal în cadrul procesului de autocunoaștere constituie un element esențial în dezvoltarea personală și profesională.

A explora profilul personal presupune:

- ***cunoașterea și înţelegerea de sine;***
- ***identificarea experienţelor în tandem cu valorile***
- ***personale*** și **motivația de a păstra acest echilibru.**

Competențe de bază pentru profilul personal

1. Conștientizare și cunoaștere de sine
2. Identificarea experiențelor așteptate
3. Stil de gândire constructiv
4. Planificare și setare de scopuri
5. Optimizarea motivației
6. Identificarea resurselor externe
7. Amplificarea performanței
8. Cultivarea pasiunii și a perseverenței

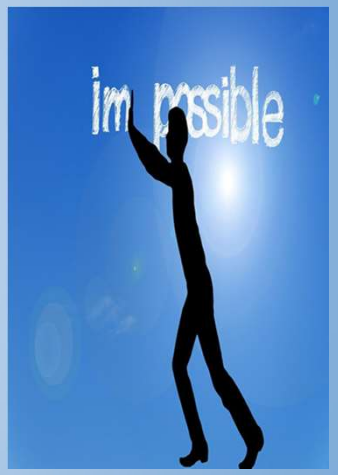
Competențe de bază pentru profilul personal

1. Conștientizare și cunoaștere de sine

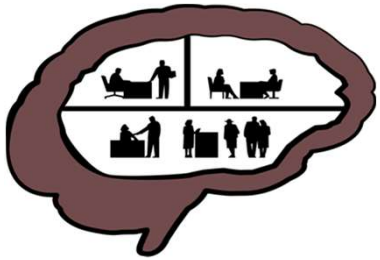
- Cunoașterea de sine se referă la abilitatea de a ne percepe pe noi înșine clar, de a ne cunoaște realitatea interioară, motivațiile, emoțiile, abilitățile.

Cunoșterea de sine implică:

- ★ Personalitatea- cine suntem? Care sunt acele tipare cognitive, emoționale, comportamentale care ne definesc?
- ★ Puncte forte și puncte slabe - unde putem performa foarte bine, ce activități necesită efort suplimentar, unde avem tendința de a amâna realizarea unei sarcini.
- ★ Valori- valorile noastre sunt ancorele motivaționale și stau la baza deciziilor noastre.
- ★ Talente și interese- acestea ne oferă informații despre maniera în care ne putem pune în acțiune punctele forte, cum putem maximiza șansele de a avea succes.



Cunoașterea de sine aduce de obicei răspunsul la următoarele întrebări:



- Cine sunt?
- Ce simt și de ce?
- Ce este important pentru mine?
- Cum pot avea succes?
- La ce trebuie să fiu atent în procesul meu de atingere a scopurilor?
- Ce îmi oferă sens și împlinire?

2. Identificarea experiențelor așteptate

Deși experiențele pe care le alegem sunt importante pentru îndeplinirea scopurilor noastre, o serie de studii au arătat că deținem o capacitate scăzută de a lua decizii eficiente în alegerea acestor experiențe (Gilbert & Wilson, 2006).

De aceea, este important să corelăm *scopurile noastre cu experiențele dorite și cu valorile personale.*

3. Stil de gândire constructiv

Această competență implică dezvoltarea unui stil de gândire sănătos, rațional și încederea în abilitatea noastră de a ne dezvolta.

4. Planificare și setare de scopuri

Această competență include setarea unor scopuri și monitorizarea îndeplinirii acestora prin recompense și strategii proactive.

5. Optimizarea motivației

Include procesul de a trece de la motivație externă la motivație internă prin corelarea *scopurilor,valorilor personale și conceptului de sine.*

6. Identificarea resurselor externe

Această competență implică identificarea suportului extern, social, comunitar și mobilizarea resurselor personale necesare pentru îndeplinirea scopurilor propuse.

7. Amplificarea performanței

Această competență implică autoevaluarea realizării scopurilor propuse,a modului de gândire, emoțiile și comportamentele manifestate.

8. Cultivarea pasiunii și a perseverenței

Această competență presupune un management adecvat al efortului, identificarea pasiunilor și setarea cu perseverență a scopurilor pe termen lung (Duckworth & Gross, 2014).

Aplicații - Chestionar de evaluare a leadershipului orientat către sine (Houghton et al., 2012).

Citiți atent fiecare afirmație și încercați să decideți în ce măsură este adevărată pentru dvs.

Scor: 1 = deloc adevărat

2 = puțin adevărat

3 = oarecum adevărat

4 = în mare măsură adevărat

5 = complet adevărat

1. **Îmi stabilesc obiective specifice pentru performanța mea.**

2. **Urmăresc cât de bine mă descurc la școală.**

3. **Învăț/depun efort pentru a atinge obiectivele specifice pe care mi le-am propus.**

4. **Mă vizualizez îndeplinind cu succes o sarcină înainte de a o începe efectiv.**

5. **Uneori îmi imaginez o reușită înainte de a efectua o sarcină.**

6. **Deseori, când finalizez cu succes o sarcină, mă recompensez cu ceva ce îmi place.**

7. **Uneori îmi vorbesc (cu voce tare sau în minte) pentru a trece ușor prin situații dificile.**

8. **Încerc să-mi evaluez propriile credințe despre situațiile problematice pentru mine.**

9. **Mă gândesc la credințele și presupunerile mele de fiecare dată când mă aflu într-o situație dificilă.**

Cotare: Media scorurilor

Întrebări pe care ar trebui să ți le pui legate de modul tău de gândire!

Schimbarea modului de gândire nu înseamnă altceva decât a-ți pune la încercare propriile perspective.

Gândurile noastre, opiniile, valorile și credinţele sunt deseori înrădăcinate profund în experiența noastră, fiindu-ne extrem de dificil, să începem procesul de remodelare a acestora.

”Gând” - ”Întrebare”

Gând

1 Am încercat, este mult peste puterea mea.

2.Nu am reușit să obțin ce mi-am propus. Am eșuat.

3.Pur și simplu nu m-am născut deștept.

4.Nu pot să o fac. Niciodată nu o să pot să o fac.

5.Chiar cred că pot să o fac?

6.Nu știu dacă voi ajunge unde îmi doresc….vreodată.

Intrebare

1.Aș putea încerca o strategie diferită de abordare a problemei?

2.Nu este învățarea în sine un proces, iar eșecul doar o parte a procesului?

3.Nu și cei din jurul meu au reușit să-și atingă obiectivele doar prin efort substantial?

4.Nu mă dau bătut prea devreme? Nu este doar o chestiune de timp?

5.Nu e nevoie de efort pentru a reuși?

6.Care este planul pe care pot să mi-l fac pentru a ajunge unde îmi doresc? Cum pot să mă motivez să urmăresc acel plan și care ar fi primul pas în a-l atinge?

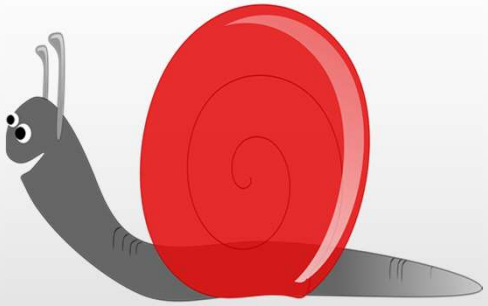
Idei care te vor ajuta să menții mentalitatea de creșterea și dezvoltarea personală

1. **ÎMBRĂȚIȘEAZĂ MAI MULTE PROVOCĂRI**

Eșecul ar putea părea greu de perceput atunci când avem un mod rigid de a gândi. Prin abordarea din mai multe perspective a unei probleme, succesul va apărea și el la un moment dat.

2. **VEZI CREȘTEREA DREPT UN PROCES, NU UN PRODUS**

Realizările noastre sau eșecurile nu ne definesc experiența. Doar atunci când vei putea vedea experiența drept o călătorie- cu urcușuri și coborâșuri- vei deveni mai confortabil în a te simți inconfortabil.



3. STABILEȘTE-ȚI PROPRIUL RITM

Încearcă ***să te implici în cât mai multe experienţe de învăţare*** din care să obții cunoștințele necesare. ***Fiecare învaţă, eșuează și se dezvoltă în propriul ritm.***

4. FII CONȘTIENT DE FAPTUL CĂ FIECARE EȘUEAZĂ

Nu ești singurul care face un pas greșit și asta nu te definește ca persoană. ***Continuă cu încredere în tine și caută validarea în propria ta persoană, nu în exterior.*** Fii realist!

5. DEZVOLTĂ REZILIENȚA

Pentru a eșua și a continua să încerci e ***nevoie de rezilienţă***. Pentru a persevera și a face față obstacolelor, e important ***să practici auto-compasiunea și să fii propriul tău prieten.***

Valorile personale

,,Într-o lume în care ai putea alege ca viața ta să se ghideze după ceva anume, ce ai alege?”

Domeniile de viață importante pentru o persoană:

- muncă/educație,
- relaxare,
- relații personale,
- dezvoltare personală/sănătate).

Valorile personale

1. **Munca/Educația**- se referă la scopurile pe care o persoană le stabilește în cariera sa, valorile care îl determină să îmbunătățească performanța în cunoaștere și educație.

2. **Relaxarea**- se referă la modurile în care alegi să te joci, să te bucuri de pasiunile, sau activitățile din timpul tău liber.

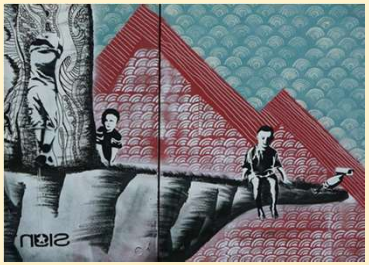
3. **Relațiile**- cuprind sfera intimității, fie ca e vorba de relațiile cu familia, prietenii sau relațiile sociale pe care le ai cu comunitatea din care faci parte.

4. **Dezvoltarea personală/ Sănătatea**- se referă la exerciții sportive, nutriție și evitarea unor factori de risc care pot afecta sănătatea personală.

Notează valorile pentru fiecare dimensiune a vieții tale:

Pasul I -Identificarea valorilor

1. Muncă/Educație
2. Relații personale
3. Relaxare
4. Dezvoltare personală/Sănătate



Pasul II- Identifică obstacolele

. Obstacol...

.

.

.

Pasul III- Planul meu de acțiune

Gândește-te la acțiunile pe care le poți face zi de zi și care ar putea să te facă se te apropii din ce în ce mai mult de centrul țintei pe care vrei să o atingi.

1. Muncă/Educație
2. Relații personale
3. Relaxare
4. Dezvoltare personală/Sănătate

Surse bibliografice

- Chestionar de evaluare a lidershipului orientat către sine (Houghton et al., 2012).
- Florin Ulete, Rodica Cristescu, Alina Minodora Toth " Proiectarea și realizarea orei de consiliere școlară – Ghid metodologic pentru profesori diriginți și consilieri școlari", EDP, București, (2016)
- Ionescu, D. (2020). Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării, Iași: Polirom