

## **A4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională**

**Instrumente/ tehnici de lucru specifice pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă**

### **1. EXERCITIUL DE AUTOCUNOAȘTERE**

**Va rog să răspundeți cu DA sau NU la următoarele întrebări :**

1. Am încredere în mine întotdeauna.
2. Îmi place de mine așa cum sunt.
3. Mă hotărâsc repede ce am de făcut.
4. Cer mereu ajutor altora.
5. Mă preocupă părerea altora despre mine.
6. Îmi este teamă de schimbare.
7. Când dau de greu, renunț.
8. Îmi place să lucrez singur/ă și să nu depind de alții.
9. Îmi planific întotdeauna de dimineața ziua.
10. Aș vrea să mă schimb.
11. Îmi exprim emoțiile cu ușurință în fața altora.
12. Evit întotdeauna situațiile conflictuale.
13. Mă adaptez ușor la orice situație.
14. Am simțul umorului.
15. Mă enervez repede, din orice motiv.

## 2. EXERCİȚIU DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

*Va rog sa raspundeti, la urmatoarele intrebari, fara sa va ganditi prea mult!*

- Daca ar fi sa pastrez doar **un singur lucru** din viata mea actuala, acela ar fi.....
- Cea mai importanta **persoana** din viata mea este.....
- **Teama** mea cea mai mare este.....
- **Dorinta** mea cea mai mare acum este.....
- Cel mai **urgent lucru** pe care trebuie sa il fac in viata mea, la momentul actual este.....

**Expert sprijin psiho-social**

**Monica Delicia Avramescu**

**IUNIE 2023**