

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. CHESTIONAR

Nume și prenume:

Clasa:

Școala:

Localitatea:

Vârsta:

Data: Aprilie 2022

Instructaj:

Vă rog să citiți afirmațiile de mai jos și să răspundeți la ele, completând cu ceea ce simțiți/gândiți în acest moment.

Nu vă gândiți prea mult-răspundeți din prima!

Succes!

1. Cea mai mare calitate a mea este.....
2. Punctul meu slab este.....
3. Am încredere în mine pentru că.....

4. În viață vreau să devin.....
5. Ca să reușesc în viață am nevoie de.....
6. Cea mai mare realizarea a mea de până acum
este.....
7. Cel mai fericit moment din viața mea de până acum a
fost.....
8. Cel mai trist moment din viața mea a
fost.....
9. Acum îmi lipsește cel mai
mult.....
10. Acum îmi doresc să.....
11. Mă simt împlinit
când.....
12. Mă simt supărat/neliniștit/agitat
când.....
13. Persoana care mă susține cel mai mult în viață
este.....
14. Obiectivul meu pe următoarele luni
este.....

2. ÎNTREBĂRI- EXERCITII DE CONSOLIDARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Grupa de vârstă: 13-14 ani

Obiectiv: creșterea încrederii în sine

ÎNTREBĂRI POSIBILE-EXERCITII

(baza discuțiilor din consiliere)

1. Care a fost cea mai mare realizare/împlinire a ta?
2. Care este cel mai mare regret al tău?
3. Care a fost cel mai fericit moment din viața ta?
4. Care a fost cel mai trist moment din viața ta?
5. Ce crezi că te va ajuta în viață să reușești?
6. Ce te va împiedica în viață să reușești? La ce ai apela atunci/ce ai face?

3.EXERCITIU DE ÎNTĂRIRE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Grupa de vârstă: 13-14 ani

Obiectiv: Întărirea încrederii în sine

Timp estimat lucru individual: 30 min

Instructaj:

Vă rog să redactați un eseu de maxim 10 rânduri cu tema ÎNCREDEREA.

Nu vă gândiți prea mult. Scrieți primele gânduri care vă vin în minte!

Expert sprijin psiho-social

Monica Delicia Avramescu

Semnatura:

APRILIE 2022