

## 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: ..... MARTIE 2022**

#### Instructaj:

*Vă rog să citiți afirmațiile de mai jos și să răspundeți la ele, completând cu ceea ce simțiți/gândiți în acest moment. Dacă afirmația nu vi se potrivește, nu o completați.*

*Nu vă gândiți prea mult-răspundeți din prima!*

*Succes!*

<i>Nr.crt.</i>	<i>Afirmație</i>	<i>Răspuns</i>
<b>1.</b>	Imi place de mine, pentru că....	

2.	Realizez tot ceea ce imi propun, pentru că...	
3.	Ma consider o persoana norocoasă, pentru că...	
4.	Mă simt împlinit, pentru că...	
5.	Voi reuși în viață, pentru că...	
6.	Nu am încredere în mine, pentru că,...	
7.	Am nevoie de ajutor/sprijin, pentru că...	
8.	Oamenii mă apreciază pentru ...	
9.	Simt că îmi lipsește...	
10.	Aș vrea acum să...	

## 2. ÎNTREBĂRI- EXERCITII DE OPTIMIZAREA IMAGINII DE SINE

Grupa de vârstă: 13-14 ani  
Obiectiv: optimizarea imaginii de sine

### ÎNTREBĂRI POSIBILE-EXERCITII (baza discuțiilor din consiliere)

1. Cine ești tu acum (față de acum 10 luni)?
2. Iți place de tine mai mult acum? Ce anume admiri acum la tine?
3. Ce ai mai schimba la tine în continuare?
4. Ce planuri ai pentru următoarele luni?
5. Ce îți lipsește/de ce anume ai nevoie pentru a le îndeplini?

## 3.EXERCITIUL DE ÎNTĂRIRE A IMAGINII DE SINE ADECVATE/POZITIVE

Grupa de vârstă: 13-14 ani  
Obiectiv: Întărirea imaginii de sine adecvate  
Timp estimat lucru individual: 30 min

### Instructaj:

Va rog sa răspundeți la cele 2 întrebări de mai jos, așa cum simțiți acum.

### 1. Cine sunt eu azi?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Cine vreau să devin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Expert sprijin psiho-social**  
**Monica Delicia Avramescu**  
**MARTIE 2022**