

## 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 DE IDENTIFICARE A NIVELULUI DE INCREDERE IN SINE

**DE UTILIZAT ONLINE ASINCRON (MAIL-ANTERIOR ÎNTÂLNIRILOR MEET DIN 23 SI 24 OCTOMBRIE 2021):**

**Grupa de vârstă: 13-14 ani**

**Obiectiv:** autocunoasterea de sine, identificarea nivelului de încredere în sine

**Timp de completare estimat: 20-30 min**

#### Instructaj:

*Cititi cuvintele de mai jos. Treceti in dreptul celor care vi se potrivesc A (adevarat) si F (fals) in dreptul celor care nu va caracterizeaza. Fiti cat se poate de sinceri cu voi insiva!*

*Atentie: sunt doua coloane cu cuvinte!!!!*

<b>CUVANT</b>	<b>A (adevarat) sau F (fals)</b>	<b>CUVANT</b>	<b>A (adevarat) sau F (fals)</b>
<i>Activ</i>		<i>Agasant</i>	
<i>Altruist</i>		<i>Arogant</i>	

<i>Ambitios</i>		<i>Superficial</i>	
<i>Autoexigent</i>		<i>Rigid</i>	
<i>Cooperant</i>		<i>Incapatanat</i>	
<i>Comunicativ</i>		<i>Dezordonat</i>	
<i>Sociabil</i>		<i>Agresiv</i>	
<i>Curajos</i>		<i>Incorect</i>	
<i>Creativ</i>		<i>Invidios</i>	
<i>Disciplinat</i>		<i>Impulsiv</i>	
<i>Echilibrat</i>		<i>Pripit</i>	
<i>Generos</i>		<i>Orgolios</i>	
<i>Modest</i>		<i>Ranchiunos</i>	
<i>Entuziast</i>		<i>Lingusitor</i>	
<i>Sincer</i>		<i>Suparacios</i>	
<i>Vesel</i>		<i>Serios</i>	
<i>Glumet</i>		<i>Nervos</i>	

## 2. ÎNTREBĂRI- EXERCITII DE IDENTIFICARE A INCREDERII IN SINE, A CAUZELOR POSIBILE ALE NEINCREDERII IN SINE

DE UTILIZAT ONLINE SINCRON (ÎN ÎNTALNIRILE MEET)  
23.10.2021-24.10.2021

**Grupa de vârstă: 13-14 ani**

**Obiectiv:** autocunoasterea de sine (nivelul increderii in sine-cauzele neincrederii in sine)

### ÎNTREBĂRI POSIBILE-EXERCITII

(baza discuțiilor din consiliere):

1. Iti place de tine? Daca DA-de ce? Daca NU-de ce?
2. Ce asteapta ceilalti de la tine?
3. Tu ce astepti de la tine?
4. Ce parere crezi ca au ceilalti despre tine?

5. Ce ai schimba la tine daca ai putea?
6. Ce faci daca ti se face o nedreptate?
7. Cand intampini dificultati, ce faci?
8. Cum te vezi in viitor?
9. Ai vrea sa fii altcineva ?
10. Consideri ca ai avut, pana acum, mai multe succese sau mai multe esecuri?
11. Ai incredere in tine?

### 3. EXERCITII DE OPTIMIZARE A INCREDERII IN SINE

**DE UTILIZAT ONLINE ASINCRON (MAIL-DUPĂ ÎNTALNIRILE MEET)  
- DUPĂ 24.10.2021**

**Grupa de vârstă: 13-14 ani**

**Obiectiv: optimizarea increderii in sine**

**Timp estimat lucru individual: 30 min**

**Instructaj:**

*Cititi afirmatiile de mai jos si raspundeti la ele.*

1. Faceti o lista cu succesele/realizarile voastre de pana acum (scolare, sportive, relationale etc.).
2. Enumerati 5 trasaturi personale care v-au ajutat sa aveti succes.
3. Ganditi-va ce va face fericit/a.
4. Sunt mandru/a de mine pentru ca.....
5. Imi doresc sa devin.....
6. In viata am nevoie de.....



UNIUNEA EUROPEANĂ



---

PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

---

**Expert sprijin psiho-social**

**Monica Delicia Avramescu**

Semnatura:

**OCTOMBRIE 2021**



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET  
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL JUDEȚULUI VASLUI

