

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

CHESTIONAR

Nume și prenume:

Clasa:

Scoala:

Vârsta:

Data: ianuarie 2022

Instructaj:

Vă rog să citiți afirmațiile de mai jos și să răspundeți la ele, bifând varianta de răspuns care vi se potrivește (cu un X în căsuța corespunzătoare), pe o scala de la 1 la 3:

1- niciodata, 2-uneori, 3-intotdeauna.

Nu vă gândiți prea mult-răspundeți din prima!

Succes!

(Timp de completare: 20-30 min)

Nr.crt.	Afirmație	1-niciodata	2-uneori	3-intotdeauna
1.	Am încredere în mine.			
2.	Îmi place de mine.			
3.	Îmi e teamă de schimbare.			

4.	Hotărâsc repede ce vreau să fac.			
5.	Cer ajutorul celorlalți când nu mă descurc singur.			
6.	Țin la părerea altora despre mine.			
7.	Mă consider norocos.			
8.	Nu renunț la ceva dacă dau de greu.			
9.	Îmi place să fac lucruri în echipă.			
10.	Îmi planific fiecare zi în detaliu.			
11.	Îmi doresc să mă schimb.			
12.	Exprim ușor ce simt în fața altora.			
13.	Evit situațiile conflictuale.			
14.	Mă adaptez ușor.			

2. ÎNTREBĂRI- EXERCITII DE ÎNTARIRE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Grupa de vârstă: 13-14 ani

Obiectiv: creșterea încrederii în sine

ÎNTREBĂRI POSIBILE-EXERCITII

(baza discuțiilor din consiliere)

1. Care sunt 3 lucruri care iti plac cel mai mult la tine ca aspect fizic? De ce?
2. Ce iti place cel mai mult la tine ca personalitate?

3. Ce crezi ca admiră ceilalți la tine? (3 lucruri)
4. Ce cuvânt te reprezintă?
5. Ce îți dorești pentru tine în viitorul apropiat? (6 luni)
6. Care este atu-ul tău în rezolvarea situațiilor mai problematice pe care le-ai întâmpinat/întâmpina în viitor?

3.EXERCITIU DE OPTIMIZARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Grupa de vârstă: 13-14 ani

Obiectiv: creșterea încrederii în sine

Timp estimat lucru individual: 30 min

Instructaj:

Timp de 3 zile consecutive (seara-la aceeași oră-ex. 21.00) notează:

- Ce ți-a plăcut la tine în acea zi?
- Cum te-ai simțit în acea zi?
- Ce ți-a lipsit pentru a te simți mai bine? (dacă e cazul)
- Ce ai fi putut tu face pentru aceasta?
- Ce îți propui pentru mâine să faci pentru tine?
- Ce ai făcut din ceea ce ți-ai propus ieri?

Expert sprijin psiho-social

Monica Delicia Avramescu

IANUARIE 2022