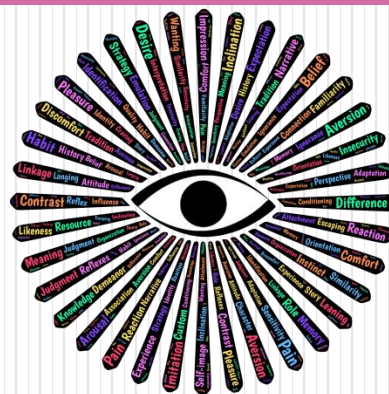


Autocunoașterea

Cine sunt eu?



Prof. consilier școlar Popa Delia

Autocunoașterea/ cunoașterea de sine

= procesul de explorare a caracteristicilor personale - abilități, emoții, motivații, atitudini etc., în urma căruia rezultă imaginea de sine.

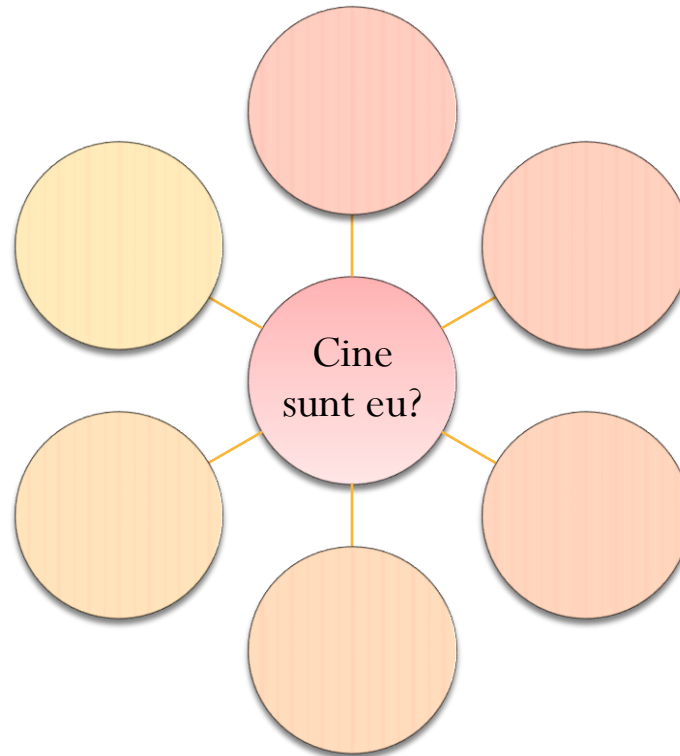
- este o capacitate care ne ajută să ne adaptăm mai bine la mediul școlar sau profesional;
- se dezvoltă odată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem, niciodată nu putem afirma că ne cunoaștem în totalitate; evenimente diverse pot scoate la iveală noi dimensiuni ale personalității noastre;
- acest proces implică gândirea, emoțiile, motivația persoanei și este influențată puternic de mediu (familie, prieteni, colegi).

Metode de autocunoaștere

- Observarea propriilor gânduri, emoții, comportamente = reflecția;
- Informații primite de la alte persoane;
- Analiza trecutului personal;
- Estimarea resurselor personale;
- Identificarea intereselor: *Ce activități mă interesează? Ce îmi place să fac și mi se pare interesant?*
- Identificarea priorităților: *Ce este important pentru mine acum?*
- Analiza valorilor personale: *Care sunt valorile în care cred?*

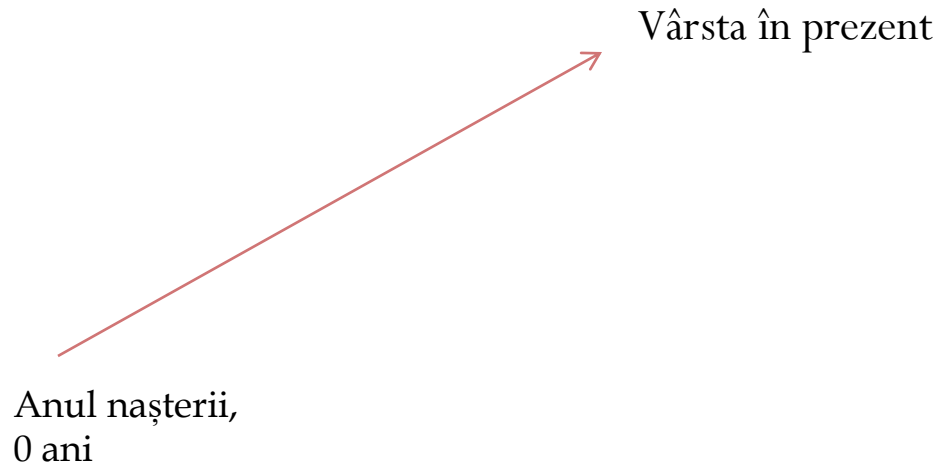
Exerciții

- Reflecția : Cine sunt eu?
 - Răspunde în scris, pe caiet, la această întrebare, printr-un singur cuvânt.
 - Completează imaginea de mai jos cu cât mai multe caracteristici ale identității tale.



Exerciții

- Linia vieții: trasează o linie oblică pe foaia de hârtie.



Identifică evenimente pozitive, importante pentru tine, pe care le-ai trăit până în prezent și marchează-le pe *linia vieții* (ai avut o reușită, ai cunoscut o anumită persoană, un eveniment fericit în familie, ai făcut o călătorie care te-a impresionat) .

Exerciții

- Desenează în caiet un simbol care te reprezintă. Apoi scrie o realizare personală de care ești mândru și despre care îți place să povestești.

