



Despre mine

Activitate de autocunoaștere și dezvoltare personală

Prof. consilier Bogasieru Dana
CJRAE Alba

Despre mine

- ▶ **Obiectiv:** *Dezvoltarea capacității de aș descrie și caracteriza propria persoană*
- ▶ În cele ce urmează veți realiza o activitate în urma căreia veți descoperii mai multe lucruri despre voi.

Pasul 1

Tabelul de mai jos prezintă mai multe trăsături. Bifați-le pe cele care vă descriu mai bine propria persoană.



Despre mine –*tabel trăsături*

- Harnic
- Rușinos
- Inteligent
- Prietenos
- Zgârcit
- Hazliu
- Curajos
- Sensibil
- Agresiv
- Răutăcios
- Egiost
- Modest
- Creativ
- Neastâmpărat

- Simpatic
- Fricos
- Lipsit de
imaginație
- Inventiv
- Sincer
- Darnic
- Lent
- Dezordonat
- Calm
- Prietenos cu
animalele
- Vorbăreț



Despre mine

► Pasul 2

Grupați trăsăturile bifate în două grupe iar apoi numărați-le și treceți nr. total în dreptunghiul de mai jos:

❖ Grupa trăsăturilor pozitive (+):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

$T_{(\text{trăsături } +)} =$

❖ Grupa trăsăturilor negative (-):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

$T_{(\text{trăsături } -)} =$

Despre mine

▶ Pasul 3

Dați lista cu trăsături unui părinte/prieten sau coleg și rugați-l să bifeze acele trăsături care crede el că vă descriu cel mai bine.

Comparați cele două liste. Ce părere aveți? Sunt la fel?

Concluzie:

- ✓ **Nici un om nu e perfect indiferent de rezultat și de nr. trăsăturilor pozitive sau negative.**
- ✓ **Nu există persoană perfect bună sau perfect rea, cu toți avem atât plusuri cât și minusuri.**
- ✓ **Ceea ce credem noi despre persoana noastră e posibil să difere de ceea ce cred alții.**
- ▶ **Voi ce părere aveți? (scrieți răspunsul vostru în fluxul clasei pe googclassroom)**



Mulțumesc!



*Material preluat și adaptat din:

Lemeni, G., Mihalca, L., Mih, C. (2010). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele I-IV*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.