

AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Activitatea nr. 1 - Autocunoașterea

1. Formați grupe de 5 elevi;
2. Desenează conturul propriei palme pe foaie, scrie prenumele în palmă;
3. Pe degetul mare trece o calitate proprie (trăsături de caracter, însușiri morale: generos, inteligent, simpatic, talentat, etc.);
4. Dă foaia colegilor din echipă, în sensul acelor de ceasornic. Aceștia vor nota pe fiecare deget câte o calitate a ta.
5. Identifică calitățile comune și analizează comparativ ceea ce ai scris tu și ce ai aflat despre tine de la ceilalți colegi.



Activitatea nr. 2 – Imaginea de sine. Stima de sine

Imaginea de sine – modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale;

Stima de sine – reprezintă dimensiunea evaluativă a imaginii de sine – modul în care ne considerăm ca persoane în raport cu propriile așteptări și cu ceilalți.

Fișa de lucru nr. 1: Scala de măsurare a stimei de sine a lui Morris Rosenberg (Anexa1), rezolvă chestionarul și descoperă ce fel de stimă de sine ai. Formulează o concluzie și notează câteva modalități de creștere a stimei de sine (dacă este cazul).
Concluzia: ”Încrederea de sine ne propulsează, ne ajută să înaintăm”

Scala de măsurare a stimei de sine a lui M. Rosenberg

1. Cred, simt că sunt o persoană valoroasă, cel puțin ca alte persoane

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

2. Cred, simt că am un număr de însușiri bune

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

3. Una peste alta, sunt înclinat să cred că sunt un ratat

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

4. Sunt capabil să fac lucruri la fel de bine ca majoritatea oamenilor

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

5. Cred, simt că nu am cu ce să mă mândresc prea mult

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

6. Am o atitudine pozitivă față de mine însumi

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

7. Aș dori să pot avea mai mare respect față de mine însumi

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

8. Câteodată mă gândesc că nu sunt bun de nimic

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

9. Per ansamblu, sunt satisfăcut de mine însumi

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

10. Cu siguranță, mă simt nefolositor

	total de acord
--	-------------------

	de acord
--	----------

	dezacord
--	----------

	total dezacord
--	-------------------

Scala Rosenberg indică nivelul stimei de sine.

Proba conține 10 itemi, fiecare item fiind evaluat de subiect pe o scală de la 1 la 4.

Scala este alcătuită din:

5 itemi cotați direct: 1, 2, 4, 6, 7, se acordă 4 puncte – total de acord, 3 puncte – de acord, 2 puncte – dezacord, 1 punct – total dezacord

5 itemi inversați: 3, 5, 8, 9, 10 unde 1 punct – total de acord, 2 puncte – de acord, 3 puncte – dezacord, 4 puncte – total dezacord.

Scorul final se obține prin însumarea punctelor obținute la cei 10 itemi. Punctajul minim obținut este de 10, ceea ce semnifică o stimă de sine foarte scăzută, iar punctajul maxim este de 40, ceea ce semnifică o stimă de sine foarte ridicată.

La cotearea rezultatelor se vor lua ca etalon valorile cuprinse între:

10-16 puncte – stimă de sine scăzută

17-33 puncte – stimă de sine medie

34-40 puncte – stimă de sine înaltă