



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



CREȘTEREA ÎNCREDERII ÎN FORȚELE PROPRII



**Proiect “TINERI IN MISCARE – Măsurile active pentru un viitor
sustenabil”, SMIS 336098**
**Subactivitatea 3.1 Servicii specializate pentru stimularea ocupării
conform Legii nr.76/2002**

STIMA DE SINE

... depinde în mare măsură de noi



- Stima de sine este influențată de comportamentul și performanțele noastre.
- Stima de sine se bazează pe ceea ce credem despre noi înșine.
- Stima de sine este influențată de modul în care ne simțim.

STIMA DE SINE

... depinde în mare
măsură de noi



- Convingerile noastre despre propriile abilități modelează modul în care gestionăm provocările.
- Stima de sine este influențată de comparația cu ceilalți.
- Stima de sine este influențată de judecăți care pot fi subiective.

RECOMANDĂRI PENTRU CREȘTEREA STIMEI DE SINE



- Faceți un inventar al punctelor tari și al celor slabe, precum și al oportunităților pe care le-ați identificat (ANALIZA SWOT). Vă va ajuta să vă formați o concepție realistă asupra propriei persoane și să vă valorizați punctele forte în funcție de oportunitățile identificate.
- Stabiliți-vă așteptări cât mai realiste referitoare la viitorul profesional. Stabilirea unor obiective realizabile (care pot fi atinse cu pași mici) vă motivează să continuați în direcția dorită, pe când așteptările nerealiste vă pot demotiva.

RECOMANDĂRI PENTRU CREȘTEREA STIMEI DE SINE



- **Evitați perfecționismul.** Tendința de a fi perfect duce de cele mai multe ori la dezamăgire, întrucât nimeni nu este perfect.
- **NU cădeți în capcana comparației,** mai ales referitor ceea ce se promovează în social media. Fiecare persoană are calități unice, care o diferențiază de ceilalți, aducând diversitate într-o comunitate și în mediul de lucru.
- **Tratați greșelile cu o abordare constructivă.** Priviți-le ca pe o provocare de creștere și extrageți lecția de învățat.

RECOMANDĂRI PENTRU CREȘTEREA STIMEI DE SINE



- **Petreceți cât mai mult timp cu persoane care vă susțin.** Recunoașterea din partea celorlalți a punctelor dvs. forte stimulează încrederea în forțele proprii.
- **Spuneti “STOP” criticului dumneavoastră interior.** Schimbați perspectiva prin detașare și priviți cu empatie situația, ca și când un prieten ar fi într-o situație similară.

RECOMANDĂRI PENTRU CREȘTEREA STIMEI DE SINE



2025 - 2028

- **Explorați-vă sinele interior.** Reconnectarea cu sinele interior vă ajută să vă înțelegeți mai bine nevoile și să vă regăsiți echilibrul interior

Autocunoașterea – identificarea convingerilor și valorilor personale, cultivarea punctelor forte și recunoașterea punctelor slabe – vă ajută să vă dezvoltați autoeficacitatea – încrederea în propria capacitate de a atinge obiectivele propuse.

- **Încercați mereu ceva nou.** Aceasta vă va oferi posibilitatea de a vă testa noi abilități și de a vă lărgi perspectivele.

ANALIZA SWOT



ANALIZA SWOT



- CUNOȘTINȚE
- ABILITĂȚI
- TALENTE
- ATITUDINI

PUNCTE TARI

- LIPSA EXPERIENȚEI PROFESIONALE
- ABILITĂȚI SCĂZUTE DE ANGAJABILITATE
- LIPSĂ OBIECTIVE SMART

PUNCTE SLABE

OPORTUNITĂȚI

- OFERTA MARE DE LOCURI DE MUNCĂ
- POSIBILITĂȚI DE CONTINUARE A STUDIILOR
- POSIBILITĂȚI DE VALORIFICARE A HOBY-URILOR

AMENINȚĂRI

- CONCURENȚA MARE
- SCĂDEREA OFERTEI DE LOCURI DE MUNCĂ
- INRĂUTĂȚIREA CONDIȚIILOR DE MUNCĂ

COMPETENȚE



ABILITĂȚI

COMUNICARE
ASCULTARE ACTIVĂ
REZOLVAREA
PROBLEMELOR
MUNCA IN ECHIPĂ
ORGANIZATORICE
ADAPTABILITATE
LUAREA DECIZIILOR



CUNOSTINȚE ECONOMICE



TALENT SPORT



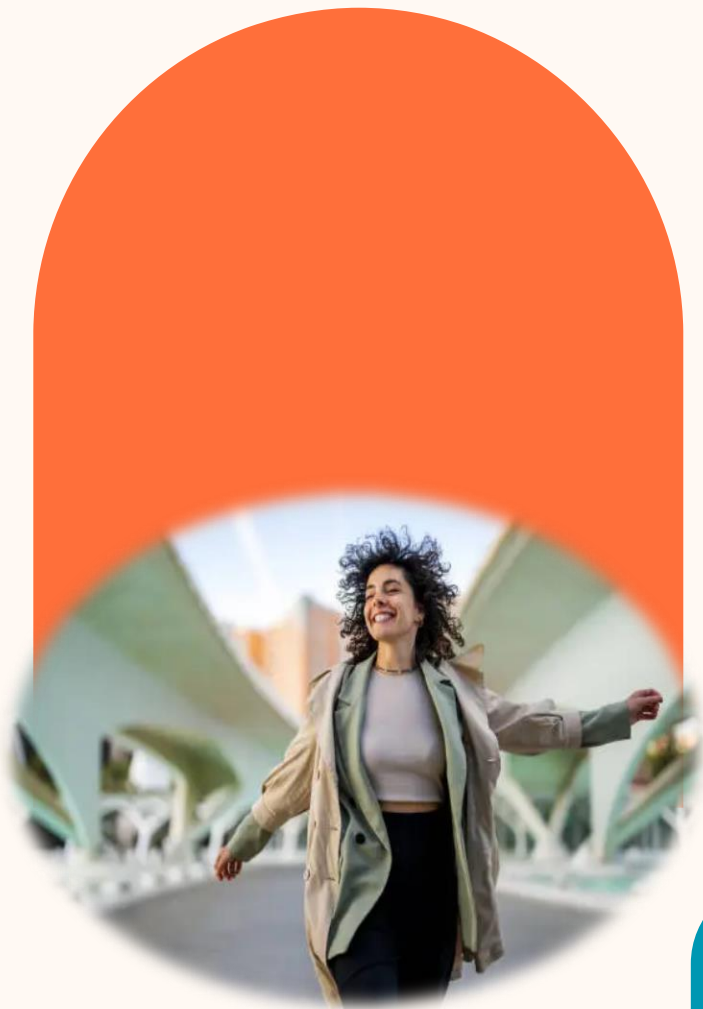
EXPERIENȚA VOLUNTARIAT



ATITUDINE

EMPATIE
DESCHIDERE
SUPPORTIVĂ
OPTIMISTĂ
PROFESIONALISM -
ÎNCREDERE
ACORDARE FEEDBACK
CONSTRUCTIV





Exercițiu

Reflecțați și răspundeți la următoarele:

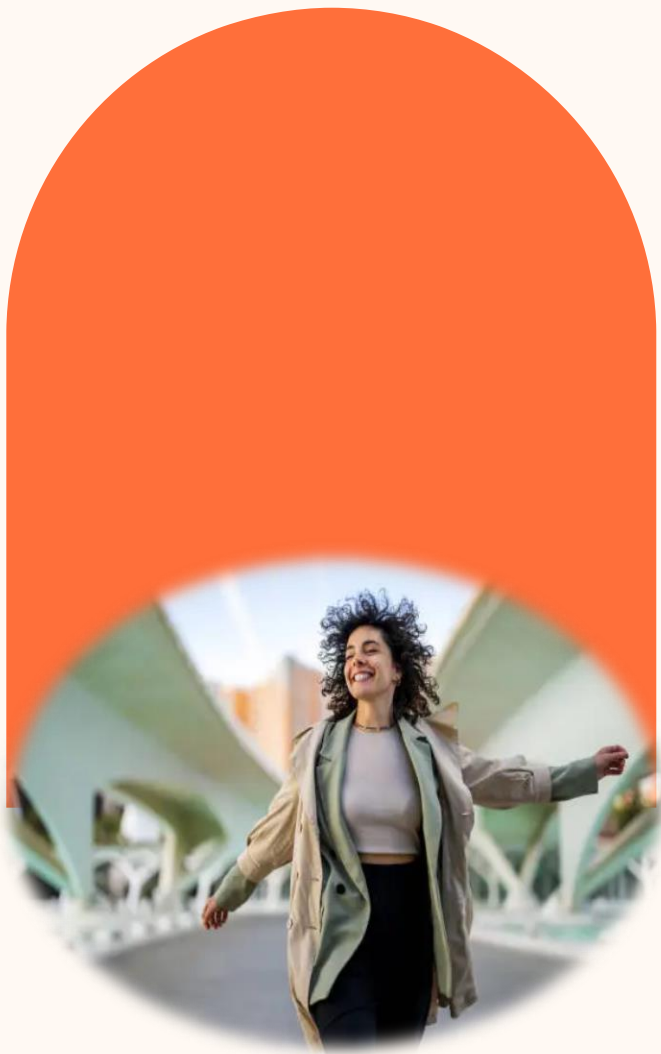
- ➔ 3 lucruri care m-au făcut să mă simt bine astăzi
- ➔ M-am simțit mândru(ă) de mine atunci când
- ➔ M-am bucurat atunci când



Exercițiu

Reflecțați și răspundeți la următoarele:

- ➔ Familia mă admiră pentru
- ➔ 3 mici succese pe care le-am avut astăzi au fost
- ➔ Punctul culminant al săptămânii a fost



Exercițiu

Reflecțați și răspundeți la următoarele:

➡ 3 lucruri unice despre mine

.....

➡ Cea mai bună calitate a mea este

.....

➡ Mă simt mulțumit(ă) atunci când

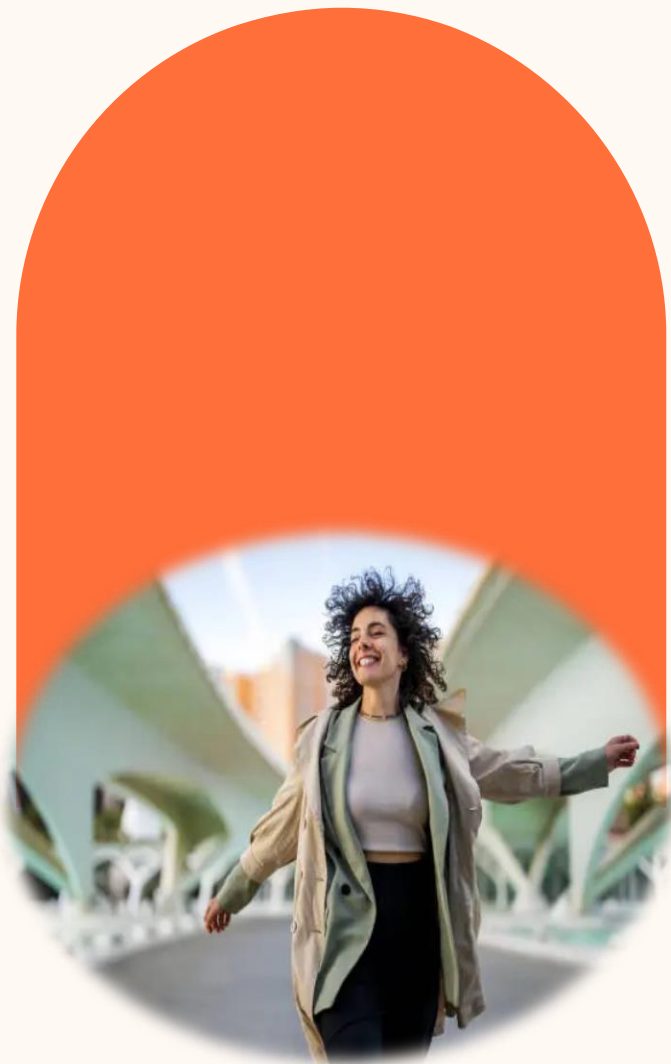
.....



Exercițiu

Reflecțați și răspundeți la următoarele:

- ➡ Sunt entuziasmat(ă) pentru
- ➡ 5 lucruri sau persoane pentru care mă simt recunoscător
- ➡ Sunt în elementul meu atunci când



Exercițiu

Reflecțați și răspundeți la următoarele:

- ➔ 3 moduri în care viața mea este minunată
.....
- ➔ Cel mai mare succes al meu în această săptămână
a fost
- ➔ Mă simt cel mai bine în pielea mea când
.....

MENTALITATEA DE CREȘTERE

Convingerile noastre despre propriile abilități modelează modul în care gestionăm provocările.



Mentalitatea de creștere – convingerea că **ne putem dezvolta prin experiență, efort și învățare** – este o caracteristică esențială a celor care reușesc în ceea ce-și propun.

“Nu am eșuat de 10.000 ori, am găsit cu succes 10.000 de modalități care nu vor funcționa”, Thomas Edison

MENTALITATEA DE CREȘTERE

Gestionarea
provocărilor ca pe o
**oportunitate de
dezvoltare**

**Perseverența în fata
dificultăților**, cu
convingerea că se
poate reuși prin efort

**Dorința de a învăța
din feedback și
critici**, pentru a
deveni mai buni

**Dorința de a învăța
din succesul altora**

MENTALITATEA FIXĂ

Evitarea provocărilor,
pentru a nu eșua

Renunțarea în fata
dificultăților

Perceperea feedback-
ului negativ ca o
reflectare a calităților
personale

Perceperea succesului
altora ca pe o
amenințare



CULTIVAȚI-VĂ MENTALITATEA DE CREȘTERE



shutterstock.com - 2341887403

- **Abordați în mod constructiv gândurile negative** (ex. *“Chiar dacă este dificil, cu suficient timp și efort, voi reuși să fac ce mi-am propus”*)
- **Stabiliți-vă obiective realiste**, estimați realist timpul și efortul necesar
- **Concentrați-vă pe soluții**, nu pe obstacole
- **Folosiți cuvinte motivatoare** (ex. în loc de *“problemă”*, folosiți cuvântul *“sarcină de rezolvat”*)
- **Fiți deschiși provocărilor**, acceptându-le ca situații noi, care vă ajută să vă dezvoltați anumite abilități și să învățați din eventualele greșeli

CULTIVAȚI-VĂ MENTALITATEA DE CREȘTERE

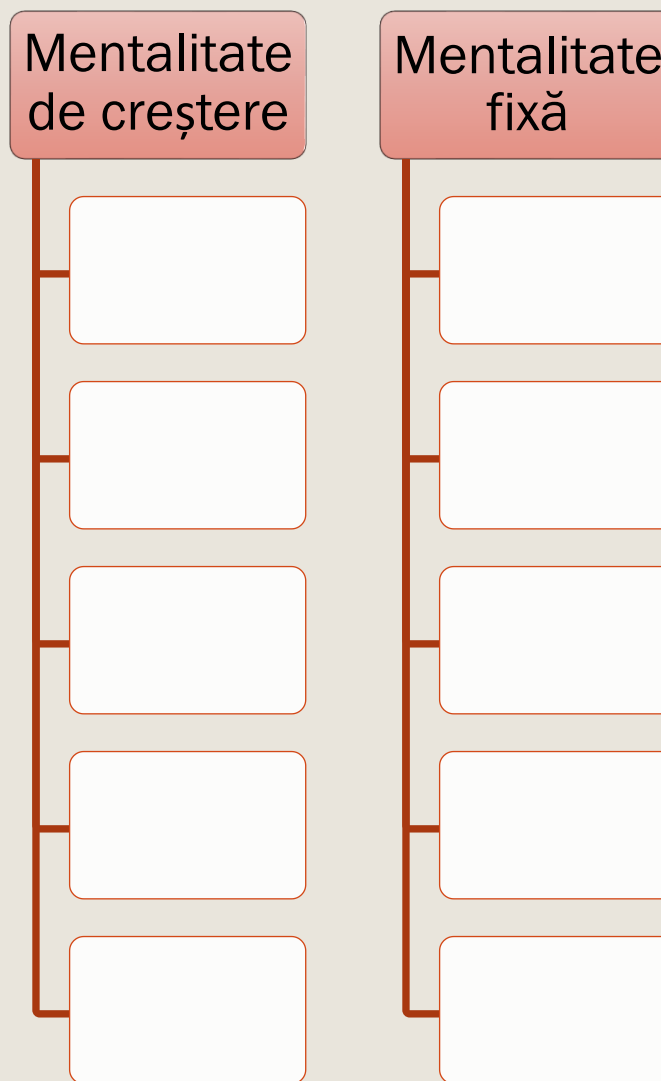


- **Actionați**, de multe ori o analiză prea detaliată tinde să blocheze acțiunea
- **Solicitați feedback constructiv**, pentru a avea o perspectivă diferită și a îmbunătăți rezultatele
- **Fiți deschiși la a învăța de la ceilalți** și a vă lărgi perspectivele; întotdeauna este loc pentru îmbunătățire
- **Învățați din greșeli**, identificați cauzele externe care au dus la o anumită situație și modalitățile de a le îndrepta

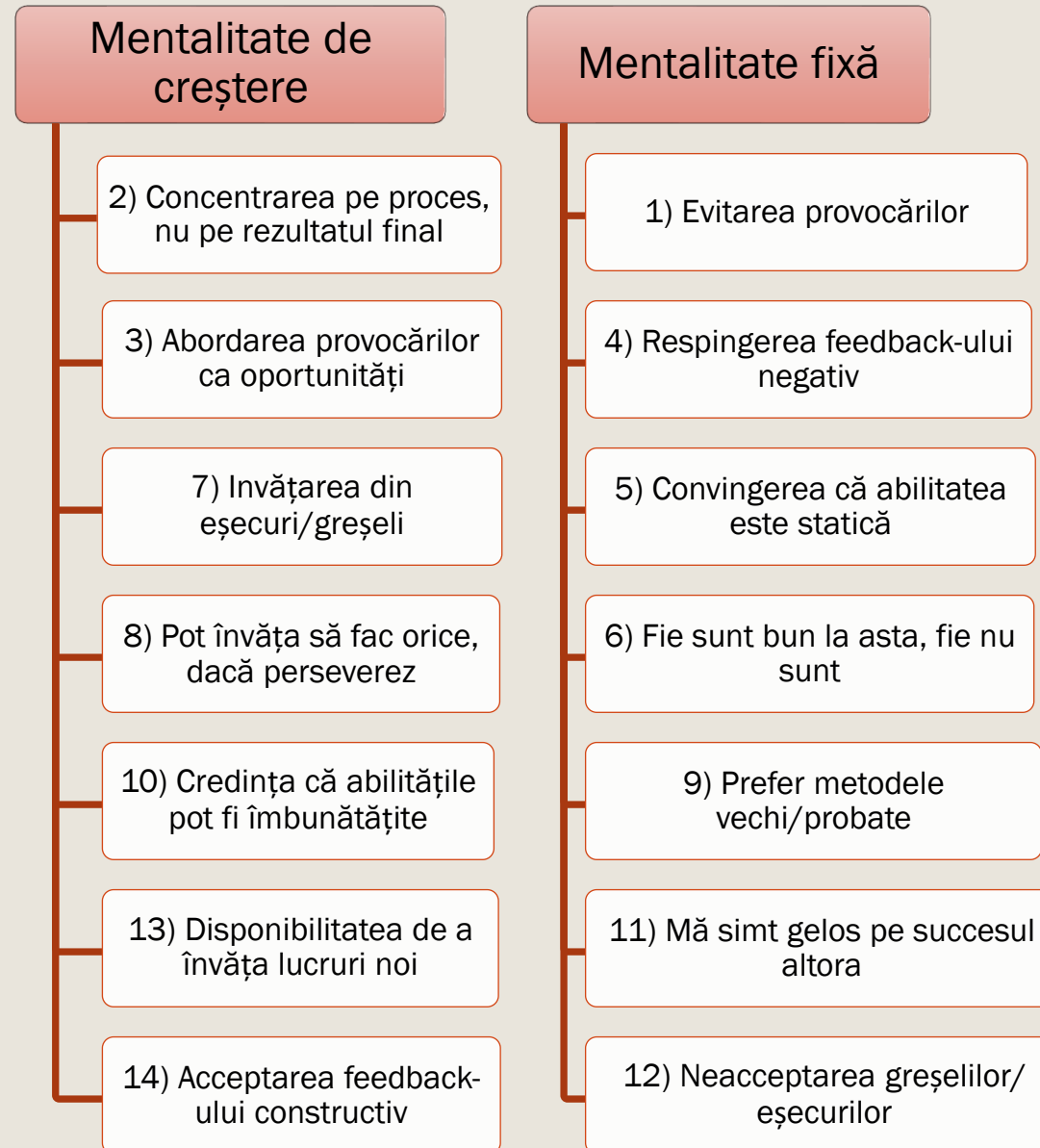
Exercițiu

Corelați următoarele atitudini/ acțiuni cu tipul de mentalitate corespunzător:

- 1) Evitarea provocărilor
- 2) Concentrarea pe proces, nu pe rezultatul final
- 3) Abordarea provocărilor ca oportunități
- 4) Respingerea feedback-ului negativ
- 5) Convingerea că abilitatea este statică
- 6) Fie sunt bun la asta, fie nu sunt
- 7) Invățarea din eșecuri/greșeli
- 8) Pot învăța să fac orice, dacă perseverez
- 9) Prefer metodele vechi/probate
- 10) Credința că abilitățile pot fi îmbunătățite
- 11) Mă simt gelos pe succesul altora
- 12) Neacceptarea greșelilor/ eșecurilor
- 13) Disponibilitatea de a învăța lucruri noi
- 14) Acceptarea feedback-ului constructiv



Rezolvare



Provocare

- Transformați afirmațiile specifice “mentalității fixe” în afirmații de “mentalitate de creștere”

Mentalitate fixă	Mentalitate de creștere
Sunt așa cum sunt.	Pot deveni mai bun.
Nu sunt talentat la ...	Eforturile sunt mai importante decât talentul.
Nu pot să fac.	Nu pot să o fac încă , dar voi încerca și într-o zi voi reuși.
Este prea complicat, nu mă voi descurca.	...
Am greșit și nu mai are rost să încerc.	...
E mai bun decât mine.	...
N-am suficient timp să rezolv ce mi-am propus.	...
Concurența pentru postul pe care-l vizez e prea mare, nu are rost să particip.	...

VA MULTUMIM!

