



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



CNDIPT
OIPOSDRU



O Carieră
pentru o viață

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

DEZVOLTAREA UNEI IMAGINI PERSONALE

Întocmit,
Bosînceanu Ana Ramona

Data,
29.08.2014

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României



ascent
GROUP

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Dezvoltarea unei imagini personale

Autocunoașterea



- Autocunoașterea se referă la procesul de explorare și structurare a propriilor caracteristici (abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și adaptare, etc.) în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei;
- Cunoașterea și acceptarea de sine sunt variabile fundamentale în funcționarea și adaptarea optimă la mediul social, în menținerea sănătății mentale și emoționale;
- Acceptarea necondiționată (indiferent de performanțe) și gândirea pozitivă (convingerea că fiecare avem ceva bun) sunt atitudini care favorizează dezvoltarea personală;
- Fiecare persoană este valoroasă în sine, are capacitatea de a se dezvolta și de a-și alege propriul destin, de a-și valida calitățile și caracteristicile pozitive în măsura în care mediul îi crează condițiile de actualizare a sinelui;

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Aspecte relevante ale autocunoașterii:

- Imaginea de sine
- Stima de sine
- Aptitudinile și abilitățile personale
- Motivația
- Emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare
- Autoeficacitatea percepută

Imaginea de sine

- este modul în care o persoană își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale;
- este o reprezentare mentală a propriei persoane, un “tablou” în care sunt incluse cunoștințe despre sine (abilități, comportamente, emoții, cunoștințe, valori, etc.) și care ne ajută să ne reglăm comportamentul în societate;





„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Consecințe ale imagini de sine negative / pozitive

Imagine de sine negativa

- Scăderea performanțelor școlare sau la locul de muncă, datorită subestimării resurselor, neasumării responsabilităților
- Relații nearmonioase în cadrul familiei (lipsa de respect față de sine favorizează lipsa respectului manifestat față de ceilalți membri din familie; în timpul conflictelor se învinovățesc excesiv sau îi critică pe ceilalți)
- Relații deficitare cu cei de aceeași vârstă (elevii vor să își mențină stima de sine crescută impunându-se, însă fac acest lucru nerespectând drepturile celorlalți și valoarea lor, ceea ce afectează relațiile cu aceștia)

Imagine de sine pozitivă

- Creșterea performanțelor școlare (persoana își estimează corect resursele, își asumă responsabilități în conformitate cu cerințele și resursele proprii)
- Relații armonioase în cadrul familiei (respectul de sine determinat de o imagine de sine pozitivă favorizează manifestarea respectului din partea celorlalți; rezolvarea conflictelor este mai simplu de realizat în condițiile în care cei implicați în conflict nu se autoînvinovățesc și nu îi învinovățesc pe ceilalți)
- Relații bune cu colegii și prietenii de aceeași vârstă (elevii își pot pune în evidență calitățile fără a le devaloriza pe ale celorlalți)



„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792



Modalități de manifestare a imaginii de sine negative

- **evitare** – atitudine de genul “dacă nu încerci nu greșești”. Retragerea și comportamentele timide, de evitare a confruntării cu problemele sunt indici ai imaginii de sine negative;
- **agresivitate defensivă** – un elev cu o imagine de sine negativă compensează atacând sursa frustrării (îl ironizează pe un coleg care a luat o nota mai mare);
- **compensare** – un elev care nu are succes la unele materii, le minimalizează importanța și încearcă să aibă succes la altele, pe care ajunge să le considere mai importante;
- **motivație scăzută** – un elev cu o imagine de sine negativă va manifesta lipsă de încredere în forțele proprii. În consecință, el va fi mult mai puțin motivat să

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

inițieze sau să se implice în diverse activități, deoarece nu se va simți în stare să le finalizeze cu succes;

- **rezistența** – elevii încearcă să își “conserve” imaginea de sine și manifestă rezistență la schimbări, chiar dacă aceste schimbări pot fi în beneficiul lor. Elevii cu o imagine de sine negativă sunt mai rezistenți la schimbare, reducând astfel riscul unui eșec în situații dificile.

Stima de sine

- dimensiunea evaluativă a imaginii de sine și se referă la modul în care ne considerăm ca persoane în raport cu propriile așteptări și cu ceilalți;
- evaluarea imaginii de sine diferă radical de evaluarea comportamentelor;
- eșecul adulților în a diferenția între comportament și persoană au frecvent drept consecință formarea unei stime de sine scăzute;
- perceperea unui eșec ca simptom al lipsei de valoare este nu doar injustă, ci și foarte dăunătoare persoanei. Valoarea unei persoane nu decurge din performanțele realizate de aceasta într-un anumit domeniu, ci din ansamblul tuturor comportamentelor, acțiunilor și potențialităților sale trecute, prezente și viitoare pe toate palierele vieții. Un elev poate avea note mici la școală însă să fie în același timp o persoană altruistă, respectoasă și săritoare, trăsături pentru care merită respectul nostru;
- copiii își evaluează imaginea de sine pornind de la părerile și reacțiile adulților. Aprecierile sau criticile acestora sunt preluate și interiorizate de către copil, ducând la formarea unei stime de sine scăzute sau ridicate.

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Creșterea stimei de sine este favorizată de:

- crearea în familie și la școală a unor oportunități prin care elevul să obțină succes, să își identifice ariile în care este competent și prin care să își exprime calitățile față de grupul de colegi și prieteni;
- crearea unor situații în care elevul să aibă oportunitatea de a oferi ajutor celorlalte persoane (activități de voluntariat)
- identificarea surselor de suport social (este un tip de ajutor bazat pe o relație sau o configurație de relații care oferă individului resurse pentru a face față responsabilităților și a depăși obstacolele cu care se confruntă);
- dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, rezolvare de probleme și a celor de a face față situațiilor de criză;
- dezvoltarea sentimentului de autoeficacitate (“Și eu sunt bun la ceva”);
- stabilirea unor așteptări rezonabile, în funcție de vârsta și abilități;
- identificarea unor modalități adecvate de exprimare a emoțiilor negative;
- acceptarea necondiționată a propriei persoane și a celorlalți





„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Aptitudini, motivare și adaptare

- reprezintă potențialul unei persoane de a obține performanță într-un anumit domeniu.

Tipuri de aptitudini:

- ❑ după nivelul de generalitate:
 - aptitudini generale – permit obținerea de performanțe superioare în mai multe domenii.

Inteligența este aptitudinea generală care asigură o performanță ridicată în toate domeniile, mai ales cele care presupun achiziția de noi informații și operare cu acestea.

- aptitudini speciale – permit obținerea de performanțe superioare într-un număr mai restrâns de domenii.
- ❑ după domeniul în care se manifestă:
 - aptitudini cognitive – capacitățile individului implicate în prelucrarea informațiilor:
 - abilitatea generală de învățare – capacitatea de a dobândi noi cunoștințe și de a opera cu ele;
 - aptitudinea verbală – capacitatea de a utiliza adecvat lexicul, sintaxa și de a înțelege texte scrise;
 - aptitudinea numerică – capacitatea de a înțelege și a opera cu conținuturi numerice;
 - aptitudinea spațială – capacitatea de a reține și a opera cu reprezentări mintale spațiale;
 - aptitudinea de percepție a formei – capacitatea de percepție a constanței formei și a detaliilor obiectelor și de discriminare figură fond;
 - aptitudinea decizională – abilitatea de a lua decizii corecte și raționale;
 - aptitudinile sociale – capacitatea de a comunica, a stabili contacte sociale și de a utiliza reguli sociale pentru menținerea relațiilor;
 - aptitudinile artistice – se referă la aptitudinile necesare pentru reușita în activități de desen, pictură, grafică;





„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

- aptitudinile muzicale – sensibilitate la tonalitatea, amplitudinea, intensitatea, timbrul sunetelor și la patern-urile muzicale
- aptitudinile fizice – se referă la capacitățile fizice care permit obținerea succesului în domenii ce presupun forță, putere, rezistență fizică și flexibilitate;

Dezvoltarea aptitudinilor presupune în primul rând explorarea eficientă a potențialului individual pentru obținerea unor performanțe cât mai bune.

Performanța în orice domeniu este dependentă de:

- volumul cunoștințelor din domeniul respectiv;
- baza de strategii de rezolvare a problemelor specifice domeniului;
- metacogniția sau cunoștințele care permit utilizarea adaptată și contextualizată a strategiilor și abilităților de rezolvare a problemelor domeniului.

Relația motivație – performanță

Emoțiile sunt componente motivaționale care au rolul de a media între intenția de acțiune și implicarea în acțiune, respectiv nivelul de performanță la care se ajunge. Ele pot amplifica, diminua sau bloca accesul la resursele cognitive și energetice:

- emoții pozitive – favorizează concentrarea, creativitatea, capacitatea de memorare și de calcul, rezistența la frustrare, efort îndelungat și ambiguitate conducând la implicarea în activitate și obținerea unor performanțe superioare;
- emoții negative – blochează capacitatea de concentrare, de memorare și de rezolvare a problemelor conducând la comportamente de evitare, neimplicare în activități, performanțe scăzute;

Intensitatea emoțiilor:

- intensitatea scăzută determină o stare de relaxare, nefavorabilă implicării și susținerii energetice a activităților, conducând la performanțe scăzute;
- intensitatea ridicată determină de cele mai multe ori o mobilizare energetică excesivă cu efect de dezorganizare a comportamentului și a capacității de concentrare, poate conduce de asemenea la obținerea unor performanțe scăzute;



„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

- intensitatea moderată este cea mai adecvată pentru mobilizarea energetică și utilizarea eficientă a cunoștințelor și abilităților;



Ținuta vestimentară

Există câteva principii de bază privind ținuta în general și cea vestimentară, în special :

1. O ținută sobră, formală, conservatoare; la locul de muncă, atât pentru bărbați cât și pentru femei, stilul clasic și convențional rămâne întotdeauna cel mai potrivit, fiind recomandat și în domeniul afacerilor, în special în activitatea financiar-bancară:

A. pentru bărbat, ținuta sobră, un stil clasic și convențional presupune:

- cămașă albă, cu cravată simplă (culori sobre, nețipătoare, în dungi și modele simple)



„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

sau cămașă cu dungi fine și o cravată cu imprimeu simplu;

- haină la un rând (care dă o ținută zveltă și care poate să stea și descheiată) sau haină la două rânduri, care este adecvată pentru persoane înalte și nu prea solide, care trebuie să stea totdeauna încheiată;

- ținuta oficială, respectiv costum cu vestă, din materiale închise la culoare, care creează impresia de suplețe, sau în imprimeuri mărunte; la costum este indicată cămașa cu mânecă lungă; cămașa cu mânecă scurtă se poartă fără haină, când este foarte cald, în afara orelor de serviciu;

- încălțăminte, de preferință clasică, cu șireturi, trebuie să fie bine întreținută; ciorapii vor fi de culoare închisă (negri, bleumarin sau gri închis), atunci când costumul este de culoare sobră; la costum maro sau kaki se poartă ciorapi maro;

- cravata se va asorta cu costumul și cămașa; un bărbat înalt va purta cravate "lungi", în timp ce unul scund va purta cravate "scurte" potrivit taliei; atunci când este purtat în permanență, papionul devine o caracteristică a individului;

- bijuteriile bărbătești vor fi întotdeauna sobre, discrete, lipsite de extravagănță, de bună calitate.

B. pentru femei la locul de muncă, ținuta sobră și de bun gust înseamnă:

- taioare, fuste clasice sau rochii cu croială clasică, simplă; o femeie este atrăgătoare la birou atunci când este îmbrăcată în rochie potrivită, în bluze moi, feminine, fuste și pulovere de diverse combinații și atunci când își "supraveghează" atent, discret, aspectul exterior;

- încălțăminte va fi aleasă cu multă grijă: pantofi de bună calitate, asortați cu geanta, întotdeauna curați, bine lustruiți cu tocuri nu prea înalte și în foarte bună stare; la locul de muncă, la școală nu este deloc recomandat să se folosească încălțăminte excentrică; ciorapii vor fi de culoarea pielii, fără modele, nedantelați, nebrodați cu flori sau cu alte figuri, deoarece vor ieși în evidență și vor atrage, în permanență atenția; dresul va fi bine întins pe picior, având grijă să nu facă cute;

- accesoriile purtate vor fi întotdeauna discrete, ele neavând rolul de a atrage vădit atenția asupra fizicului; poșeta întotdeauna în stare bună, trebuie bine organizată, pentru a evita scotocitul prin interiorul ei, aspect ce dă o imagine cu totul





„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

neprofesională; poșeta nu va fi ținută la vedere, nu va fi expusă și mai ales nu va fi lăsată pe masă pe birou pe scaun, atunci când se părăsește încăperea;

- bijuteriile purtate vor fi în general simple, silențioase; bijuteriile zgomotoase sunt nu numai iritante, dar distrag atenția; în nici un caz nu se "amestecă" bijuteriile de aur cu cele de argint; este recomandabil să se poarte un singur inel, mai deosebit, sau două piese mici: un colier de perle și o pereche de cercei vor crea o ținută adecvată unui cadru sobru, de afaceri;

- machiajul va fi cu totul discret, sprâncenele vor fi permanent aranjate, îngrijite;

- ținuta femeii aflată la tribună nu va fi în nici un caz stridentă, țipătoare, dimpotrivă, va fi una simplă, care nu necesită mișcarea permanentă a gâtului pentru a-și aranja accesoriile pe care le poartă; într-o asemenea situație, se recomandă o fustă bine croită, o bluză de culoare pastelată, eventual cu un papion, purtată la un taior ce va crea un efect favorabil persoanei în cauză.

2. O ținută sobră, adecvată presupune un aspect îngrijit, plăcut; o privire succintă atentă "de la cap la picioare", înainte de a pleca la birou, trebuie să urmărească, în principal:

- tunsoarea, linia părului poate fi la modă, fără exagerări însă; aceasta presupune un păr bine aranjat, curat, pieptănat, în permanență periat; barba și mustățile trebuie bine îngrijite și în permanență tunse; fardul de pleoape și rimelul nu se folosesc la birou, ca și genele false, pudra aurie;

- vestimentația va fi adecvată și bine întreținută;

- mâinile vor fi permanent curate, iar crema de mâini bine aplicată; unghiile curate și manichiurate sunt tot atât de importante pentru ținuta unui bărbat ca și pentru a unei femei, lacul folosit pentru unghii trebuie să aibă o culoare plăcută;

- atunci când pantofii au o culoare neobișnuită, culoarea rochiei va fi obișnuită, nețipătoare sau se va purta un costum uni; o femeie care poartă pantofi moderni, de calitate superioară, cu tocuri potrivite sau joase demonstrează că are gândul de a face treabă, că poate merge oriunde este nevoie de ea;

3. Întotdeauna prima impresie ține de detalii mărunte; unul dintre cele mai importante detalii este aspectul fizic în general și ținuta vestimentară în particular, de aceea,



„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Înainte de a vă cumpăra o anumită piesă de îmbrăcăminte sau de încălțăminte trebuie să vă puneți o serie de întrebări de genul: Se pretează ea profesiei și locului meu de muncă? Îmi vine, într-adevăr bine? Mi se potrivește un asemenea stil? Croiala este cea mai potrivită vârstei și aspectului meu fizic? Este o haină cu adevărat la modă sau este doar un capriciu? Este potrivită acestui anotimp?

Ca regulă generală, trebuie evitat, pe cât posibil, să se poarte hainele strâmte; la birou nu trebuie purtate veșminte care se potrivesc numai pentru ocazii și din materiale pretențioase: satin, brocard, catifea, lamé etc.

Fiecare din noi trebuie să-și construiască o imagine personală!





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



O Carieră
pentru o viață

„Investește în Oameni!”

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului: „O carieră pentru viața ta! Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională”

Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792

Bibliografie

1. Nicolae Valentin Vartan-Imaginea de sine, Editura Hexagon
2. John C Maxwell – Eșecurile pot condice la succese, Editura Amaltea
3. Dan Puric – Cine suntem, Editura Platytera

