



# O carieră pentru viața ta!

## Oportunități de carieră prin consiliere și orientare profesională



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin  
Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013  
Contract de finanțare nr. POSDRU/161/2.1/G/132792





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră  
pentru viața ta

# Dezvoltarea unei imagini personale



ascent  
GROUP



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră  
pentru viața ta

# Autocunoaștere și dezvoltare personală



ascent  
GROUP



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră  
pentru viața ta

- 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;





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră  
pentru viața ta

# Imaginea de sine

- este modul în care o persoana 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;





# 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;
- copii 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;





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră  
pentru viața ta

# Aptitudini, motivare, adaptare



ascent  
GROUP



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



O carieră  
pentru viața ta

# 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)







Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



## 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)



# Ținuta vestimentară





# Vă mulțumesc!

