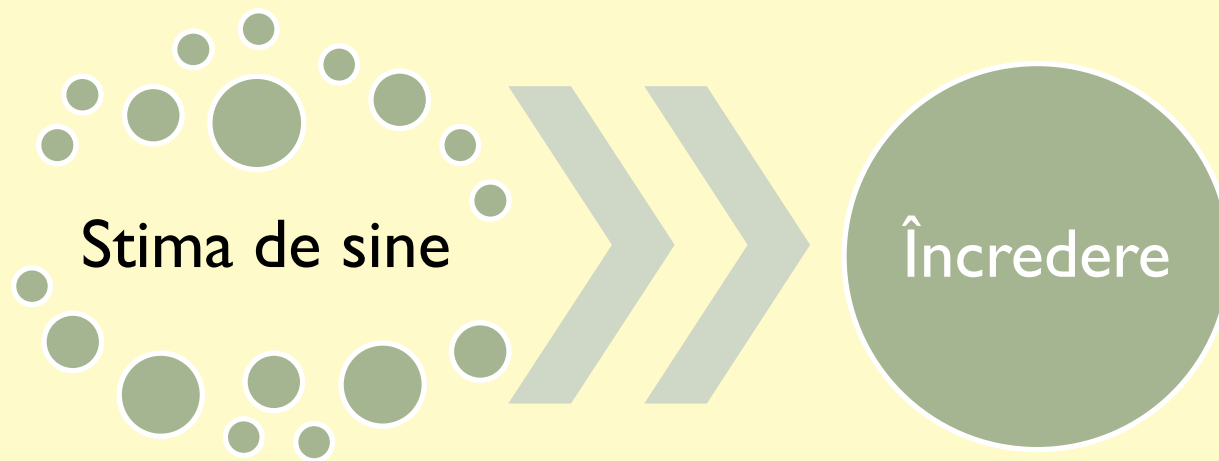


ÎNCREDEREA ÎN SINE- STIMA DE SINE



Evaluarea stimei
de sine-testul
Rosenberg

ÎNCREDEREA ÎN SINE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IVWGSQQTGLY&T=15S](https://www.youtube.com/watch?v=IVWGSQQTGLY&T=15S)

- **Vorbeste cu străini; te ajută să fii extrovert!**
- **Organizează-te!**
Stabilește-ți obiective!

Oamenii te plac!

Urmează un stil
de viață sănătos!

- Hrană; comportament social și individual sănătoase;
- Postura dreaptă;
- Exercițiile fizice îmbunătățesc stare de spirit! (30 min de sport)

- Învață lucruri noi!
- Ignoră vocea critică interioară!
- îmbracă-te îngrijit și elegant, așa cum arata un om de succes;
- Acceptă complimentele;
- Zâmbește;
- Petrece puțin timp în fața oglinzii;
- Nu amâna lucrurile!

Realizează
contact vizual!

SĂ ANALIZĂM, SĂ REFLECTĂM....

- Cred în mine!
- Cred în cei care lucrează cu mine!
- Succesul este rezultatul unor eforturi inteligente și nu depinde de noroc!
- Să nu mă port cu alții așa cum aș dori să se comporte ei cu mine!
- Încrederea în sine îi determină și pe alții să aibă încredere în tine!
- Descoperă propriile abilități, exprimă-le și ai încredere în tine!

INIȚIATIVA

- - a face ceea ce trebuie fără să îți spună cineva ce ai de făcut!

IMAGINAȚIA

- Imaginație- viziune;
 - Viziune: Mod de a vedea, de a concepe sau de a considera lucrurile; părere, opinie. [Pr.: -zi-u-] – Din fr. vision. Cf. lat. visio, -onis.
- Imaginație-visuri;
- Imaginație-vis;
- Visul de perspectivă (are o funcție importantă în motivarea activităților curente, a opțiunilor profesionale, a acțiunilor de autoformare și autoeducare);
- Imaginația creatoare- se deosebește de cea reproductivă, pentru că este orientată spre ceea ce este posibil, spre ceea ce ține de viitor, spre ceea ce este nou.
- este implicată în toate activitățile omului
- favorizează apariția unor ipoteze, inventarea unor noi căi și metode, a unor construcții tehnice, producții artistice;

ENTUZIASMUL

- - atitudine pozitivă;
- Minte „limpede” - gândire creatoare; (eliminați gândurile sumbre, pline de ură, de prejudecăți și de resentimente).
- entuziasmul manifestat pentru o idee sau pentru un proiect stimulează pozitiv și amplifică entuziasmul;

(să nu să fim controlați de el); la fel că orice forță, entuziasmul necotrolat poate distruge, tot așa cum entuziasmul ținut sub control are puterea de a crea.

- Deși entuziasmul excesiv este periculos, trebuie subliniat că la fel de important este să nu devenim prea calculați.
- **Dați exemple de situații în care ați fost entuziasmat!**

ENTUZIASMUL: FIȚI ENTUZIAȘTI!

- *Sunt foarte încântat să lucrez cu tine pe noul proiect.*
- *Sunt destul de încântat de noua mea mașină!*
- *Este uimitor, minunat, nemaipomenit!*
- *Ești o persoană incredibilă!*
- *Felicitări pentru noua ta casă!*
- *Grozav! Ar trebui să fii mândru de tine.*
- *Meriți aceasta*

ACȚIUNEA

- Pentru a câștiga cursa trebuie mai întâi să fii „sclav la galere”
- Perseverența!
- Nu-ți pierde vremea compătimentându-l pe cel peste care s-au abătut nenorociri deoarece este în stare să-și poarte de grijă;
- *„Oricine poate să renunțe la o slujbă atunci când lucrurile nu merg bine, dar cel care are ce îi trebuie pentru a reuși, depășește obstacolele care-l făcuseră să-și dorească să renunțe și astfel nu mai are niciun interes să-și părăsească postul!”*

AUTOCONTROLUL

- 1. trebuie să îți cunoști punctele forte și slăbiciunile, concentrându-te cu precădere asupra celei de-a doua categorii.
- 2. **Trebuie să fii perfect conștienți în orice moment**, mai ales atunci când trebuie să luăm o decizie sau să adoptăm un anumit comportament.
- 3. Este important să îți asculți corpul și să fii atent la semnalele pe care ți le transmite acesta în orice moment. Apoi, ai grijă să analizezi bine situația.
- 4. **Încearcă să te oprești o secundă și să reexaminezi situația.**

AUTOCONTROLUL

- **1. Fii atent la propriul comportament-** *Dacă nu ești conștient de propriile obiceiuri și tabieturi, este foarte greu să îți controlezi deciziile și atitudinea.*
- **2. Nu te gândi la lucrurile care te îngrijorează**
- *Deși este important să iei decizii raționale, nu trebuie să îți crezi o obsesie cu privire la acest aspect. Mintea este „temperamentală”. Astfel, cu cât te străduiești să îți scoți din minte anumite gânduri, cu atât acestea te acaparează mai tare.*
- **3. Adoptă obiceiuri sănătoase**
- *Toate schimbările în atitudine și obiceiuri zilnice necesită autocontrol și compromisuri. Se spune că, în realitate creierul are nevoie de 21 de zile pentru a-și crea un obicei. Trebuie să te menții puternic în acest interval pentru a-ți atinge obiectivul.*
- **4. Relaxează-te**
- *Atunci când te simți neliniștit, nervos sau ești pe punctul de a face o greșală, încearcă să te relaxezi. Poți pune în practică și alte metode, cum ar fi meditația și consumul de ceai.....Ideea este să nu iei decizii iraționale sau pripite.*
- **5. Atenție la mediul ambiant**
- **6. Eliberează-te de tensiune**