

# COMPETENȚĂ - GÂNDIRE CRITICĂ (CPIP)



## 1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Acest instrument este destinat învățării pe cont propriu și arată că ajutoarele vizuale pot fi puternice dacă lucrezi la o problemă dificilă. Instrumentul vă ajută să deveniți un gânditor critic și facilitează capacitatea de a gândi critic. Promovează abordarea orientată către oameni și demonstrează că gânditorii critici sunt mai autoreflexivi.

**Denumirea instrumentului:** Gândirea critică și planificarea stresului

**Timp:** 15 minute

**Setări de mediu:** Interior și exterior

## 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Identificarea principalilor factori de stres la locul de muncă prin gândire critică
- Crearea unui plan de stres folosind gândirea critică
- Dezvoltarea conștiinței de sine și exersarea abilităților de gândire critică

## 3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Acest instrument este pe deplin legat de abilitatea de gândire critică, deoarece oferă șansa de a aplica cunoștințele asimilate prin practică. Acesta este dedicat autoînvățării și sprijină procesul de conștientizare a beneficiilor gândirii critice pentru propria bunăstare.

## 4) MATERIALE DE RESURSE

Pentru a practica cu succes acest instrument sunt necesare următoarele resurse materiale:

- ✓ Fișa de lucru pentru planificarea stresului
- ✓ Stilou

## 5) CUM SE APLICĂ INSTRUMENTUL

**Pasul 1:** Mișcă-ți puțin capul și tot corpul încet. Inspiră adânc și respiră adânc.

**Pasul 2:** Stai apoi jos și închide ochii. Inspiră adânc și respiră adânc. Țineți așa cel puțin 1 minut.

**Pasul 3:** Ținând ochii închiși, imaginați-vă o situație tensionată la locul de muncă (încercați să alegeți una reală). Acum deschideți ochii și începeți să vă deplasați încet și din nou inspirați și respirați adânc.

**Pasul 4:** Porniți de la situația tensionată la care v-ați gândit anterior și completați Stresul dat

# COMPETENȚĂ - GÂNDIRE CRITICĂ (CPIP)

Fișă de lucru pentru planificare.

## Fișă de lucru pentru planificarea stresului

Situație stresantă la locul de muncă.....

STRESSOR	ACCEPT (Ceea ce ați accepta acum și nu ați fi putut accepta atunci)	EVITAȚI (Ceea ce ai evita acum și nu ai fi putut evita atunci)	ADAPT (Ceea ce ai adapta acum și nu ai fi putut face atunci)	Ce ați face diferit acum față de cum ați făcut în trecut pentru a face față situației?

**Reflecțați asupra:** Cum vă simțiți acum? Continuați să faceți acest lucru de fiecare dată când trebuie să gândiți critic în situații stresante.

### 6) CE SĂ ÎNVEȚI

- Aflați cum să deveniți conștient de abilitățile dumneavoastră de gândire critică.
- Învățați cum să aplicați gândirea critică în situații stresante.
- Învățați cum să comparați comportamentul trecut într-o situație tensionată (la locul de muncă) și aflați ce ați face acum dacă v-ați confrunța din nou cu aceeași situație.



Co-funded by  
the European Union