

ABILITATE - ÎNCREDERE ÎN SINE

INSTRUMENT - SĂ MĂ ÎMBRĂȚIȘEZ



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Numele instrumentului: Îmbrățișarea de sine

Acceptarea de sine este capacitatea de a te recunoaște și de a te aprecia, cu defecte și toate celelalte. Este vorba despre a-ți recunoaște punctele forte și slăbiciunile fără a te judeca.

Acceptarea de sine este piatra de temelie a încrederii în sine. Atunci când te accepți, crezi că ești capabil și demn. Acest lucru alimentează încrederea de a face față provocărilor, de a învăța din greșeli și de a trece peste eșecuri - toate aspecte cruciale ale încrederii în sine.

Timp: 45 de minute

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Să înțeleagă conceptul de acceptare de sine și impactul acestuia asupra performanței profesionale și dezvoltării personale.
- Identificați factorii care contribuie la o acceptare de sine ridicată și scăzută.
- Să dezvolte strategii pentru a construi și a menține o acceptare sănătoasă de sine.
- A construit o fundație pentru încrederea în sine.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Acceptarea de sine și încrederea în sine sunt două concepte strâns legate care se consolidează reciproc.

Acceptarea de sine: Este acceptarea de sine așa cum este, cu defectele și virtuțile sale. Aceasta implică recunoașterea și valorizarea aspectelor pozitive ale propriei persoane, precum și acceptarea aspectelor negative, fără a se judeca sau a se critica.

Încrederea în sine: Este încrederea în propriile abilități, capacități și judecăți. Aceasta implică încrederea în propria capacitate de a lua decizii corecte, de a depăși provocările și de a-și atinge obiectivele.

ABILITATE - ÎNCREDERE ÎN SINE

INSTRUMENT - SĂ MĂ ÎMBRĂȚIȘEZ

Care este legătura dintre ele?

- Acceptarea de sine este fundamentul încrederii în sine. Dacă nu ne acceptăm pe noi înșine, este dificil să avem încredere în abilitățile și capacitățile noastre.
- Acceptarea de sine ne permite să fim mai compasivi cu noi înșine, ceea ce ne ajută să depășim greșelile și să învățăm din ele. Acest lucru, la rândul său, ne crește încrederea în capacitatea noastră de a reuși în viitor.
- Încrederea în sine ne permite să fim mai asertivi și să ne apărăm nevoile și valorile. Acest lucru ne ajută să ne simțim mai siguri pe noi înșine și ne sporește acceptarea de sine.

Acceptarea de sine este o abilitate fundamentală pentru succesul în viața personală și profesională. Aceasta vă influențează încrederea în sine prin impactul pe care îl are asupra:

- **Încrederea în sine:** Acceptarea de sine ridicată vă permite să abordați provocările și oportunitățile cu o atitudine pozitivă și cu încredere în abilitățile dumneavoastră.
- **Motivație:** Persoanele cu o acceptare de sine sănătoasă sunt mai predispuse să își stabilească obiective, să ia inițiative și să persevereze în fața eșecurilor.
- **Luarea deciziilor:** O puternică acceptare de sine vă împuternicește să faceți alegeri care se aliniază cu valorile și bunăstarea dumneavoastră.
- **Comunicarea:** Persoanele cu un nivel ridicat de acceptare de sine pot comunica eficient, se pot exprima clar și își pot afirma nevoile cu încredere.
- **Relații:** Acceptarea sănătoasă de sine favorizează relațiile pozitive și respectuoase cu colegii și supervizorii.

4) RESURSE MATERIALE

- Un spațiu confortabil pentru împărtășire

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

Cum să dezvoltți acceptarea de sine și încrederea în sine:

1. **Practicați autocompătirea:** Tratați-vă cu bunătate și înțelegere, la fel cum ați face cu un prieten. Evitați autocritica dură și concentrați-vă asupra punctelor forte și calităților dumneavoastră pozitive.
2. **Puneți la îndoială vorbirea negativă despre sine:** Când aveți un gând negativ, întrebați-vă dacă este adevărat sau dacă este doar o distorsiune cognitivă. Înlocuiți gândurile negative cu afirmații de sine mai realiste și mai pozitive.

3. **Concentrează-te pe punctele tale forte și pe realizările tale:** Sărbătoriți-vă succesele, atât cele mari, cât și cele mici. Faceți o listă a punctelor forte și a talentelor dvs. și amintiți-vă de ele în mod regulat.
4. **Stabiliți obiective realiste și sărbătoriți progresul:** Nu vă predispuneți la eșec prin stabilirea unor obiective nerealiste. Împărțiți obiectivele mari în pași mai mici, mai ușor de gestionat. Sărbătoriți-vă progresul de-a lungul drumului, indiferent cât de mic poate părea.
5. **Practicați recunoștința:** Rezervați-vă puțin timp în fiecare zi pentru a aprecia lucrurile bune din viața dumneavoastră. Scrieți trei lucruri pentru care sunteți recunoscător în fiecare zi sau țineți un jurnal al recunoștinței.
6. **Înconjoară-te de oameni pozitivi:** Petreceți timp cu oameni care vă susțin, vă încurajează și cred în dumneavoastră. Evitați persoanele care sunt negative sau vă critică.
7. **Ai grijă de tine:** Asigurați-vă că dormiți suficient, mâncați sănătos și faceți exerciții în mod regulat. Grija pentru sănătatea fizică vă va îmbunătăți și bunăstarea mentală și emoțională.
8. **Căutați ajutor profesional dacă este necesar:** Dacă vă străduiți să vă dezvoltați singur acceptarea de sine și încrederea în sine, un terapeut vă poate ajuta. Acesta vă poate oferi sprijin și îndrumare suplimentare.

Dezvoltarea acceptării de sine și a încrederii în sine necesită timp și efort. Nu vă descurajați dacă nu vedeți rezultate imediat. Continuați să practicați aceste strategii și veți vedea treptat o îmbunătățire a stimei de sine, a încrederii în sine și a bunăstării generale.

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

A te accepta înseamnă a intra în puterea ta. Atunci când îți cultivi acceptarea de sine, nu mai trebuie să cauți surse externe de validare.

A învăța cum să te accepți pe tine însuși este un pas înainte și în ceea ce privește modul în care ai grijă de sănătatea ta mentală. Deveniți siguri de cine sunteți și învățați să vă însușiți atât punctele forte, cât și punctele slabe.



Co-funded by
the European Union