



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Denumirea instrumentului: Provocare și dovezi

Această activitate este legată de o ramură a încrederii în sine, care este autocunoașterea. Aceasta se referă la capacitatea de a vă recunoaște emoțiile, punctele forte, punctele slabe, valorile și motivațiile. Cunoașterea de sine implică adesea confruntarea cu prejudecățile și punctele oarbe. Acest exercițiu pune în discuție presupunerile pe care le aveți despre dumneavoastră și vă încurajează să adunați dovezi care să le susțină sau să le infirme. Prin acest proces, veți obține o înțelegere mai obiectivă și mai nuanțată a ceea ce sunteți.

Această tehnică vă va ajuta, de asemenea, să vă construiți încrederea în sine prin identificarea realizărilor dvs. din trecut și prin contestarea convingerilor negative despre sine cu dovezi concrete. Această tehnică vă va ajuta să dobândiți o înțelegere mai profundă a dumneavoastră și a modului în care interacționați cu lumea din jurul dumneavoastră.

Timp: 30 de minute (activitate individuală)

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Identificați și contestați convingerile negative de sine care vă pot împiedica performanța.
- Recunoașteți și dobândiți încredere în competențele și abilitățile dumneavoastră existente.
- Creșterea încrederii în sine pentru a face față noilor provocări și oportunități.
- Explorați-vă stilul de comunicare.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Încrederea în sine este o componentă esențială a inteligenței emoționale. Atunci când aveți încredere în abilitățile dumneavoastră, este mai probabil să luați inițiativa, să perseverați în fața provocărilor și să vă atingeți obiectivele. Această tehnică vă ajută să vă construiți o bază de încredere în sine, concentrându-vă asupra succeselor din trecut și folosindu-le ca dovezi pentru a contracara îndoiala de sine. Încrederea în sine este o piatră de temelie a conștiinței de sine, iar conștiința de sine este fundamentul inteligenței emoționale. Atunci când ai încredere în abilitățile tale, ești mai bine echipat

ABILITATE - ÎNCREDERE ÎN SINE

INSTRUMENT - PROVOCARE ȘI DOVEZI

pentru a-ți gestiona emoțiile, a rămâne motivat și a naviga eficient prin interacțiunile sociale. Înțelegându-vă mai bine, vă puteți gestiona eficient emoțiile, puteți construi relații mai puternice și puteți lua decizii mai bune.

Dezvoltarea conștiinței de sine contribuie la construirea încrederii în sine, deoarece ne ajută să înțelegem cine suntem și care sunt valorile noastre, astfel încât să le punem în aplicare. Recunoscându-ne valorile, ne spunem ce vom face și ce nu vom face, ceea ce contribuie la construirea încrederii în sine.

Oamenii conștienți de sine își pot interpreta gândurile și obiectivele, iar aceasta este o abilitate rară, deoarece majoritatea dintre noi avem tendința de a interpreta în spirală, în funcție de emoții, ceea ce ni se întâmplă și cum vom reacționa.

Există două tipuri de conștiință de sine, privată și publică.

Conștiința de sine privată. Persoanele cu conștiință de sine privată sunt meditative și își abordează reacțiile cu curiozitate, în loc de emoții flagrante. Aceste persoane sunt capabile să își observe senzațiile fizice și să le atribuie corect la ceea ce se întâmplă în acel moment. Acest tip de autocunoaștere ne permite să nu intrăm în panică atunci când emoțiile ne sunt trezite, ci să ne gândim sau să fim conștienți de ceea ce se întâmplă și să facem față direct. Dezavantajul conștiinței de sine private este că este ușor să pari nesincer, deoarece poți fi prea absorbit de tine însuși.

Conștiința de sine publică. Acest tip de conștiință de sine este conștient de felul în care arătăm în ochii celorlalți. Cu acest tip de conștiință de sine, este mai probabil să respectăm normele societății și să ne comportăm într-un mod acceptabil din punct de vedere social. Un dezavantaj al conștientizării publice de sine este că persoanele cu un nivel ridicat de conștientizare publică de sine pot petrece prea mult timp preocupându-se de ceea ce cred ceilalți despre ele.

Atât conștiința de sine privată, cât și cea publică contribuie la construirea încrederii în sine, permițându-vă să vă examinați cu curaj, să știți în ce credeți și oferindu-vă o foaie de parcurs a modului în care doriți să vă comportați.

4) RESURSE MATERIALE

- Creion și hârtie
- Un spațiu liniștit, cu distracții minime

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

1. Identificați o convingere de sine negativă sau o presupunere:

Începeți prin a reflecta la o situație recentă în care v-ați confruntat cu îndoiala de sine și la presupunerile comune pe care le aveți despre dumneavoastră. Ce gânduri negative ați avut despre

ABILITATE - ÎNCREDERE ÎN SINE

INSTRUMENT - PROVOCARE ȘI DOVEZI

dvs. în acel scenariu? De exemplu, "Nu mă pricep să vorbesc în public" sau "Nu voi obține niciodată acea promovare".

2. Contestați convingerea:

Puneți la îndoială validitatea gândului negativ. Întrebați-vă: De ce cred eu asta? Există vreo dovadă care să îl susțină?

3. Adunați dovezi:

Gândiți-vă la experiențele trecute în care ați demonstrat abilitățile sau competențele de care vă îndoiiți. Scrieți exemple specifice de momente în care ați depășit provocări, ați primit feedback pozitiv sau ați obținut succes chiar și atunci când v-ați confruntat cu dificultăți. Concentrează-te pe situații specifice și pe acțiunile tale în cadrul acestora.

Căutați dovezi care să vă contrazică convingerea inițială.

4. Evaluați dovezile:

Analizați dovezile pe care le-ați adunat. Vă contrazic convingerile negative inițiale?

5. Reîncadrează convingerea:

Pe baza dovezilor, creați o afirmație mai pozitivă și mai realistă despre dumneavoastră.

Exemplu:

- **Credință de sine negativă:** "Nu sunt un bun orator".
- **Provocare:** "A existat vreodată o situație în care am făcut bine în public?"
- **Dovezi:** "Am susținut cu succes o prezentare în fața clasei mele semestrul trecut, primind note mari pentru claritate și conținut."
- **Credință reformulată:** "Deși nu sunt perfect, îmi pot comunica eficient ideile într-un cadru public, cu pregătire."

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Prin utilizarea tehnicii "Provocare și dovezi", puteți învăța să identificați și să contestați convingerile negative despre sine. Acest lucru vă ajută să vă construiți încrederea în sine prin recunoașterea punctelor forte și a realizărilor dumneavoastră. Atunci când vă confrunțați cu noi provocări, vă puteți baza pe aceste dovezi ale capacităților dumneavoastră pentru a le aborda cu mai multă încredere.

Sfaturi suplimentare:

- Practicați această tehnică în mod regulat, în special atunci când vă confrunțați cu noi provocări sau oportunități.
- Împărtășiți-vă experiențele și succesele cu alții pentru a vă consolida și mai mult încrederea în

sine.

- Nu uitați, încrederea în sine este o călătorie, nu o destinație. Fiți amabil cu dvs. și sărbătoriți-vă progresul.



**Co-funded by
the European Union**