

**BOOST
TRAIN & RETAIN**

ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE
CPIP



ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1) **Scopul** - Scopul acestui subiect este de a sprijini lucrătorii, dar și persoanele dintr-o gamă largă de companii și instituții, să conștientizeze importanța majoră pe care autocunoașterea o are atât la nivel personal, cât și profesional. Cunoașterea de sine este esențială pentru dezvoltarea personală și profesională, având un impact pozitiv asupra modului în care interacționăm cu ceilalți și navigăm în viață.

2) **Obiective**

- a) Să înțeleagă conceptul de autocunoaștere și utilitatea acestuia în exprimarea emoțiilor
- b) Să învețe despre tehnicile cheie pentru a reacționa mai eficient în situații emoționale și pentru a preveni acțiunile impulsive
- c) Să construiască relații sănătoase bazate pe încredere și înțelegere.

3) **Conținut**

- ❖ Definiția (actualizată) a conștiinței de sine: Învățați să definiți în mod eficient conștiința de sine
- ❖ Trei subdomenii cheie ale conștiinței de sine: Distingeți trei subdomenii ale dezvoltării conștiinței de sine
- ❖ Conștientizarea de sine în mediul de lucru (în prezent): Familiarizarea cu metodele de autocunoaștere



ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE



BOOST
TRAIN & RETAIN



Ce este conștiința de sine în mediul de lucru și în societatea actuală?

Conștientizarea de sine vă permite să vă înțelegeți și să vă recunoașteți emoțiile, modul în care acestea vă afectează și cum vă influențează comportamentul. Astfel, puteți reacționa mai eficient în situații emoționale și puteți preveni reacțiile impulsive sau negative. Lucrătorii conștienți de sine sunt mai capabili să gestioneze conflictele și să găsească soluții constructive, deoarece înțeleg perspectivele celorlalți și își recunosc propriile greșeli.

ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE

Factori motivaționali ai conștientizării de sine



BOOST
TRAIN & RETAIN

**Înțelegerea
propriilor
emoții și
comportament
e**

**Dezvoltarea
relațiilor
interpersonale**

**Sporirea
creativității și
a inovării**

**Creșterea
rezilienței
emoționale**

ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE

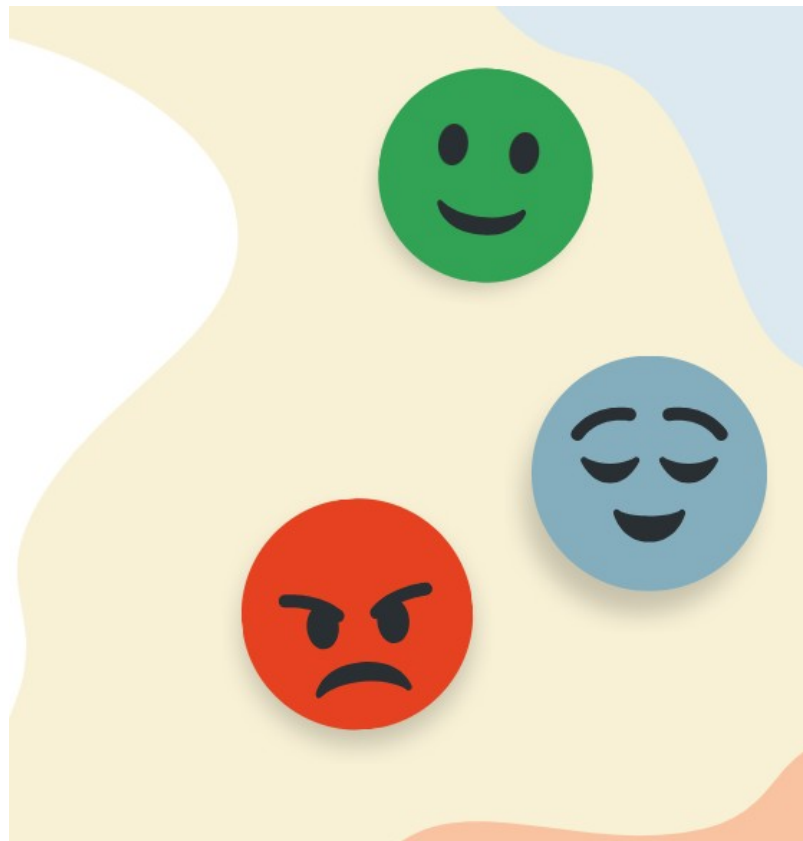


**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Subdomeniul-cheie 1 al conștiinței de sine

Conștientizarea emoțională

Acest subdomeniu se referă la capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții și de a identifica modul în care acestea influențează comportamentul și deciziile. Aceasta include, de asemenea, capacitatea de a vă gestiona eficient emoțiile, în special la locul de muncă.



ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE

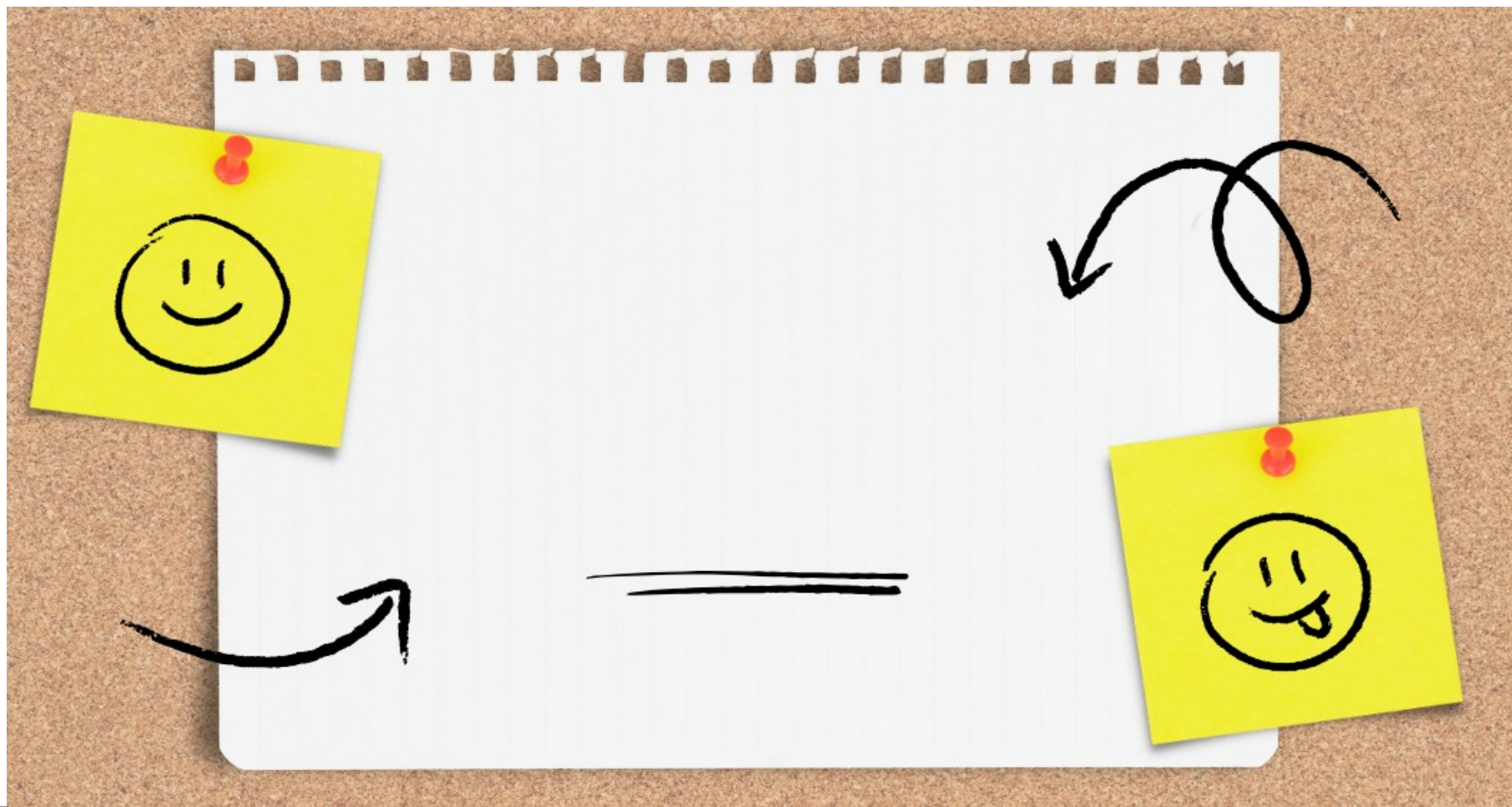


BOOST
TRAIN & RETAIN

Subdomeniul-cheie 2 al conștiinței de sine

Conștientizarea valorilor și priorităților

Aceasta implică cunoașterea valorilor personale, a principiilor și a obiectivelor pe care le urmărești în viață. Înțelegerea acestor aspecte te ajută să iei decizii aliniate cu ceea ce este important pentru tine și să rămâi autentic în relațiile tale.



ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE

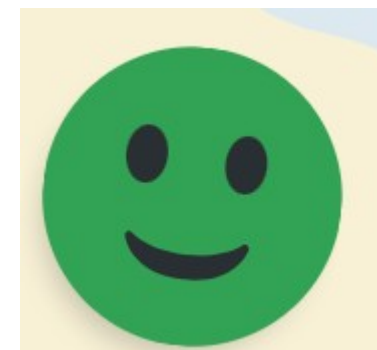
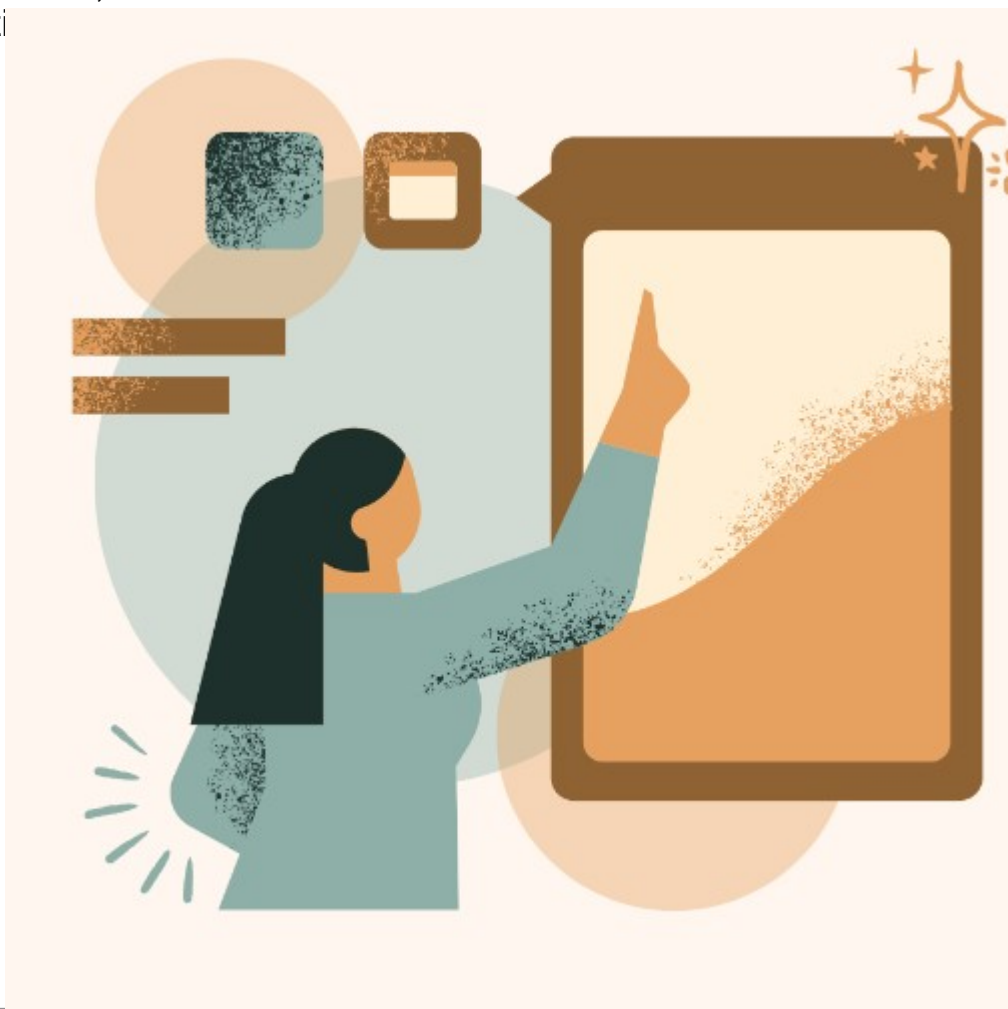


BOOST
TRAIN & RETAIN

Subdomeniul-cheie 3 al conștiinței de sine

Conștientizarea gândurilor și credințelor

Aici, autocunoașterea implică înțelegerea gândurilor, credințelor și prejudecăților dumneavoastră. Este important să realizați modul în care aceste elemente vă modelează percepția asupra lumii și cum vă afectează relați

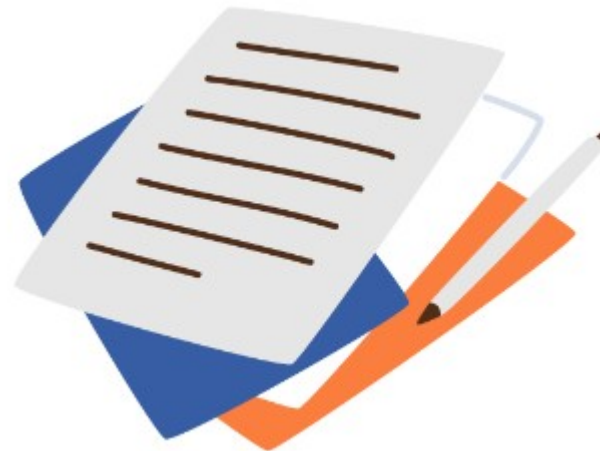
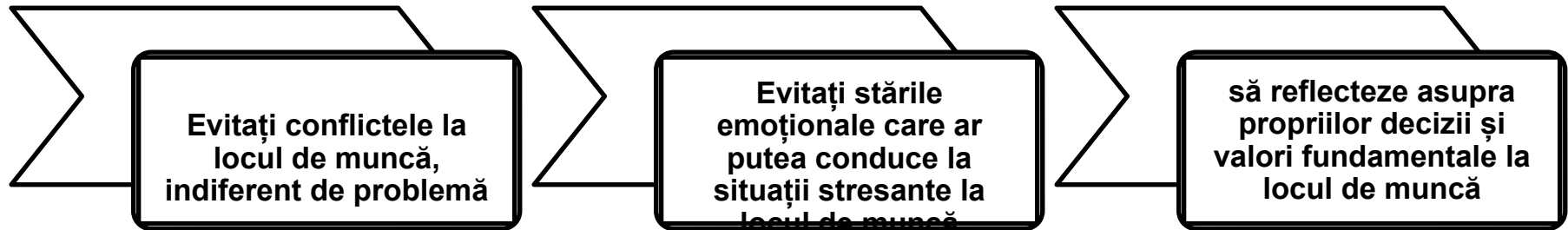


ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Conform studiilor recente, un lucrător cu o bună capacitate de autocunoaștere poate:



ABILITATE: AUTOCUNOAȘTERE



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Amintește-ți

Cunoașterea de sine este:

Un mod de a-ți recunoaște propriile abilități, talente și capacități, precum și limitele și domeniile în care ai nevoie de îmbunătățiri!





Funded by
the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

