Gutenberg
JUGENDVEREIN SATHMAR

JUDEȚUL SATU MARE
CONSILIUL JUDEȚEAN

ATELIERE NON-FORMALE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU TINERI

Ghid de dezvoltare personală



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului **Ateliere non-formale de dezvoltare personală pentru tineri**, implementat de către Asociația Gutenberg- Organizația tinerilor vorbitori de limba germană din Satu Mare, și este finanţat de Consiliul Județean Satu Mare.

Proiectul își propune să contribuie la dezvoltarea personală a elevilor, prin organizarea de activități non-formale interactive, în vederea dezvoltării abilităților de viață independentă. Acesta urmărește dobândirea de abilități necesare pentru dezvoltarea personală a copiilor și tinerilor: abilități cognitive, sociale, de auto-conștientizare și de reglare emoțională.



© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația tinerilor vorbitori de limba germană din Satu Mare. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

JUDEȚUL SATU MARE
CONSILIUL JUDEȚEAN

Gutenberg
JUGENDVEREIN SATHMAR

CUPRINS

1. Gândirea pozitivă.....3

2. Recunoștință.....4

3. Mentalitatea de creștere.....5

4. Stabilirea obiectivelor.....7

5. Vreau să lucrez mai mult la dezvoltarea mea personală.....9



Gândirea pozitivă

A construi o viață împlinită înseamnă a-ți stăpâni emoțiile, atât pozitive, cât și negative. Gândirea pozitivă, sau o atitudine optimistă, este practica de a se concentra asupra binelui în orice situație dată. Poate avea un impact mare asupra sănătății tale fizice și mentale. Asta nu înseamnă că ignori realitatea, înseamnă pur și simplu că abordezi binele și răul din viață cu așteptarea că lucrurile vor merge bine. Ți-am pregătit 5 pași concreți pe care îi poți urma pentru a-ți încuraja gândirea pozitivă.

Zambește mai mult
Într-un studiu, oamenii care au zâmbit (sau chiar au zâmbit fals) în timp ce făceau o sarcină stresantă s-au simțit mai pozitivi după aceea decât cei care au purtat o expresie neutră. Cu toate acestea, vei beneficia mai mult dacă zâmbetul este autentic. Așa că petrece timp cu oameni sau lucruri care te fac să râzi.

Concentrează-te asupra punctelor tale forte
În fiecare zi, timp de o săptămână, gândește-te la unul dintre punctele tale forte, cum ar fi bunătatea, organizarea, disciplina sau creativitatea. Notează-ți cum vei folosi acea putere în moduri noi în acea zi. Apoi, acționează în funcție de asta.

Schimbă perspectiva
Când se întâmplă ceva rău, care este în afara controlului tău, în loc să te superi, încearcă să apreciezi părțile bune ale situației. De exemplu, în loc să te stresezi că ai luat o notă mică la un test, poți să te gândești că e o ocazie bună de a primi feedback ca să știi ce trebuie să îmbunătățești.

Imaginează-ți cel mai bun viitor posibil
Gândește-te în detaliu la o viziune strălucitoare pentru viitorul tău -- carieră, relații, sănătate, hobby-uri -- și notează-o. Când îți imaginezi că viața ta merge bine, vei fi mai fericit în prezent.

Identifică persoanele pe care le admiri
Gândește-te la cineva care a avut un impact profund asupra vieții tale. Poate fi un prieten apropiat, un membru al familiei sau cineva pe care nu l-ai întâlnit niciodată, cum ar fi o celebritate, un atlet profesionist sau un antreprenor renumit. Dacă observi că ai obiceiuri negative și nu ești sigur cum să gândești pozitiv, gândește-te la un citat/un proverb al celor pe care îi respecți. Poți chiar să-l notezi undeva unde îl vei vedea des.



Recunoștință

Pentru o gândire pozitivă ai nevoie și de recunoștință. Acest lucru poate suna banal, dar atunci când te așezi în fiecare zi sau săptămână pentru a scrie lucrurile pentru care ești recunoscător, ești forțat să fii atent la binele din viața ta. Oamenii care țin jurnale de recunoștință se simt mai recunoscători, pozitivi și optimiști cu privire la viitor. Nu este un secret faptul că recunoștința are multe beneficii. De la îmbunătățirea stimei de sine, până la a te ajuta să devii mai fericit și mai optimist. Cu toate acestea, pentru ca să simți cu adevărat beneficiile recunoștinței, trebuie să o practici în fiecare zi. Trebuie să fii consecvent cu ea, până când devine un obicei.

Începe acum. Notează aici lucrurile pentru care ești recunoscător/oare. Aici găsești 155 de întrebări ajutătoare pentru a putea continua acest exercițiu în fiecare zi.

Mă simt recunoscător

Familiei mele pentru _____

_____

Prietenilor mei pentru _____

_____

Corpului meu pentru _____

_____

Trecutului meu pentru _____

_____

Școlii pentru _____

_____

Alte motive pentru care sunt recunoscător/oare sunt: _____

_____

_____

Mentalitatea de creștere

Mentalitatea de creștere este despre puterea ta și despre puterea creierului tău. Intelectul și abilitățile noastre se dezvoltă atunci când încercăm lucruri grele, folosim strategiile corecte și nu renunțăm. Carol Dweck, cea care a introdus conceptul de mentalitate de creștere, spune că într-o mentalitate de creștere, oamenii cred că abilitățile lor cele mai de bază pot fi dezvoltate prin dedicare și muncă asiduă - inteligența și talentul sunt doar punctul de plecare. Acest concept a apărut ca o alternativă la alt concept și anume cel de mentalitate fixă în care oamenii consideră că aptitudinile lor sunt calități fixe.

Mentalitate fixă

- Inteligența, talentul, abilitățile sunt fixe, trăsături înnăscute, care nu pot fi schimbate.
- Am o anumită cantitate de inteligență și nu pot face nimic pentru a schimba acest lucru.
- Succesul îmi este dat doar dacă sunt deștept.
- Sunt preocupat în principal de cât de deștept sunt, prefer sarcini pe care le pot face deja bine și le evit pe cele pe care le pot greși.

vs.

Mentalitate de creștere

- Inteligența, talentul și abilitățile pot fi învățate, ele pot fi dezvoltate prin dedicare și efort.
- Pot schimba întotdeauna cât de inteligent sunt.
- Cred că oricine poate tinde spre succes și poate să își depășească limitele.
- Sunt mereu în căutare de provocări personale, pentru a-mi crește abilitățile și limitele, chiar dacă nu reușesc la prima încercare



Mentalitatea de creștere începe cu auto-conștientizarea, adică cu tine. Poți începe acest proces completând această listă. În acest articol găsești mai multe activități și metode pentru a lucra la auto-conștientizarea ta.

Simt că sunt bun la _____

Cred că sunt slab când vine vorba de _____

Învăț cel mai bine când _____

Simt cel mai mult stres când _____

Mă simt cel mai confortabil când _____

Consider că _____ **mă incomodează.**

Mă simt cel mai confortabil când _____

Lucrul cu care am cel mai mare ajutor este _____

Mă simt cel mai confortabil să cer ajutor de la _____

_____

Puterea cuvântului „ÎNCĂ”

Mentalitatea de creștere începe cu autoconștientizarea, adică cu tine. Poți începe acest proces completând această listă. În acest articol găsești mai multe activități și metode pentru a lucra la auto-conștientizarea ta.

În loc de ...	**Încearcă să spui „încă”**	**Și realizează asta**
Nu pot face asta. →	Nu pot face asta **încă**. →	Trebuie să exersez./ E bine să faci lucruri grele.
Nu sunt bun la asta. →	Nu sunt bun la asta **încă**. →	Mai mult exercițiu mă va ajuta în acest sens.
Acest lucru nu are sens. →	Acest lucru nu are sens **încă**. →	Trebuie să continui să lucrez la asta până când va avea sens.
Nu știu. →	Nu știu **încă**. →	Creierul meu și cu mine avem de lucru!

Stabilirea obiectivelor personale

Sportivii de top, oamenii de afaceri de succes și în general oamenii de succes din toate domeniile își stabilesc obiective. Stabilirea obiectivelor îți oferă viziune pe termen lung și motivație pe termen scurt. Îți concentrează dobândirea de cunoștințe și te ajută să-ți organizezi timpul și resursele, astfel încât să poți profita la maximum de viață. Prin stabilirea unor obiective clar definite, poți urmări parcursul și atingerea acestor obiective și vei vedea progrese în ceea ce înainte ar fi putut părea o încercare lungă fără rost. De asemenea, îți vei crește încrederea de sine, pe măsură ce îți recunoști abilitatea de a atinge obiectivele stabilite.

Îți poți stabili obiectivele pe mai multe niveluri:

Mai întâi îți creezi „**imaginea de ansamblu**” a ceea ce vrei să faci cu viața ta și identifici obiectivele pe scară largă pe care vrei să le atingi.

Gândește-te unde te vezi te vezi tu peste 5 sau 10 ani, tu alegi. Cum arată viața ta? Care sunt cele mai importante lucruri? Ce faci? Unde te afli? Studiezi? Dacă da, unde? Lucrezi? Dacă da, unde? Unde locuiești? Ce obiecte de valoare deții (mașină, locuință sau altele)? Care sunt pasiunile tale? Cu cine îți petreci timpul? Pentru un plan mai vizual ți-am lăsat aici loc să te desenezi pe tine de peste 5 sau 10 ani.



Care sunt 5 obiective importante pe care poți să le identifici?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Apoi, le descompui în obiective din ce în ce mai mici pe care trebuie să le atingi pentru a ajunge la obiectivul final. E greu să atingi un obiectiv așa mare fără a stabili pașii concreți pe care trebuie să îi parcurgi pentru a ajunge acolo. De exemplu: Nu poți să studiezi la o universitate de prestigiu fără să ai rezultate bune la școală sau fără să te pregătești intens pentru subiectul de admitere. Alege unul dintre obiective și notează-ți câțiva pași de urmat.

Obiectiv: _____

Pasul 1: _____

Pasul 2: _____

Pasul 3: _____

Pasul 4: _____

Pasul 5: _____

În cele din urmă, odată ce ai planul făcut, începi să lucrezi la el pentru a atinge aceste obiective. Așa că...



Mentalitatea de creștere

Dacă ți-a plăcut până aici și ai vrea să afli mai multe despre dezvoltarea personală, există o multitudine de resurse din care poți alege. Ți-am pregătit câteva exemple:

Cărți

Matthew Syed - Ești cel mai bun
Ed Catmull (co-fondator Pixar) - Creativity, Inc.
Carol Dweck - Mindset
Simon Sinek - Liderii mănâncă ultimii
Charles Duhigg - Puterea obișnuinței

Podcasturi

Tony Robbins Podcast
Unstoppable teen Podcast
Part-Time Genius
How I built this
The personal development Podcast

Canale de Youtube

TED
Valuetainment
Simon Sinek
Evan Carmichael
Practical Psychology

Cursuri online (platforme)

Khan Academy
Udemy
edx
Coursera
50+ cursuri online gratuite



Gutenberg
JUGENDVEREIN SATHMAR

JUDEȚUL SATU MARE
CONSILIUL JUDEȚEAN

ATELIERE NON-FORMALE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU TINERI

Ghid de dezvoltare personală

