Organizator

Gutenberg VEREIN SATHMAR

Finanțator

JUDEȚUL SATU MARE
SATU MARE COUNTY
SZATMÁR MEGYE
KREIS SATHMAR

AUTOCUNOAȘTERE ȘI REZILIENȚĂ

GHID PRACTIC DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU FACILITATORI

Ateliere nonformale de dezvoltare personală pentru tineri



Organizator

Finanțator

Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului ATELIERE NONFORMALE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU TINERI, organizat de Asociația Gutenberg - Organizația tinerilor vorbitori de limba germană din Satu Mare și finanțat de Consiliul Județean Satu Mare.

Proiectul își propune să contribuie la dezvoltarea personală a tinerilor, 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).



CUPRINS

I Elemente introductive

II Autocunoaștere

1. Călătoria unui erou
2. Testul Big Five
3. Virtuți și Puncte forte

III Rezilienta

4. Cursa de 600 de metri
5. Modelul PERMA
6. Să ne creăm emoții pozitive!

IV Bibliografie și Resurse

Ce este acest ghid?

Acest material este un ghid pentru profesori, consilieri, facilitatori și alte persoane care doresc să susțină tinerii în procesul de dezvoltare personală. Activitățile incluse în ghid se adresează gupei de vârstă tineri, dar pot fi utile și adaptate pentru alte grupe, de exemplu, copii sau adulți de orice vârstă. Ghidul cuprinde diferite domenii în care tinerii se pot dezvolta pe plan personal, fiind incluse atât informații teoretice, cât și exerciții practice și resurse suplimentare.
Tinerii pot parcurge activitățile și pe cont propriu, cu ajutorul **Ghidului pentru tineri**. Acesta le permite să învețe informații și concepte noi, dar și să pună în practică cele învățate, cu ajutorul fișelor de lucru.

Ghidul pentru facilitatori cuprinde multe exerciții practice și fișe de lucru. Acestea pot fi distribuite participanților și completate digital (de exemplu, în cazul în care activitățile se desfășoară în format online), sau pot fi tipărite și completate olograf.

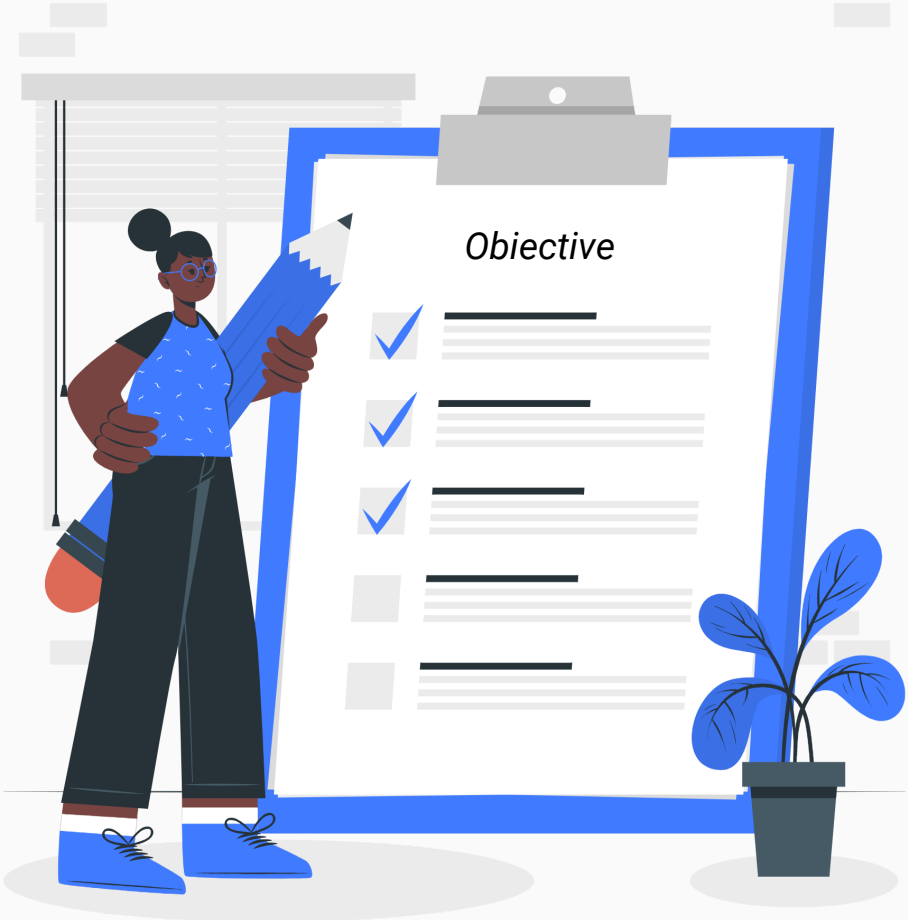


Ce înseamnă autocunoașterea și reziliența?

Procesul de **autocunoaștere** este unul care are la bază descoperirea propriei persoane prin explorare și autoreflecție. Printre întrebările la care tinerii caută adesea un răspuns se numără, de exemplu, „Cine sunt eu?” sau „De ce fac ceea ce fac?”. Cunoașterea de sine este „esențială pentru o funcționare sănătoasă, deoarece a ne cunoaște bine pe noi înșine ne ajută să luăm decizii realiste cu privire la diferite aspecte ale vieții noastre” (Morin & Racy, 2021).
În ceea ce privește **reziliența**, Asociația Psihologică Americană o definește ca fiind „procesul și rezultatul adaptării cu succes la experiențe de viață dificile sau provocatoare, în special prin flexibilitate mentală, emoțională și comportamentală și prin adaptarea la cerințele externe și interne”. La construirea rezilienței contribuie perspectiva pe care o avem asupra lumii, resursele de care dispunem și strategiile sănătoase de gestionare a dificultăților.

Obiective de învățare

- descoperirea metodelor prin care îi puteți ajuta pe tineri să deprindă o mai bună cunoaștere a propriei persoane, prin intermediul exercițiilor care facilitează reflecția asupra propriilor abilități;
- facilitarea procesului de descoperire a virtuților și punctelor forte în rândul tinerilor;
- deprinderea de a-i ajuta pe tineri să identifice posibile lacune sau domenii care necesită îmbunătățire și planificarea activităților concrete în acest sens;
- înțelegerea și abilitatea de a explica ce înseamnă reziliența, care este importanța acesteia și care sunt modurile în care ea poate fi dezvoltată;
- îndrumarea tinerilor în vederea conștientizării propriilor abilități și resurse care facilitează depășirea momentelor dificile și dezvoltarea rezilienței;
- abilități de ghidare a tinerilor în procesul de identificare a modurilor prin care poate fi crescut nivelul stării de bine psihologice.



I Elemente introductive

Ghidul de față se adresează profesorilor, consilierilor, facilitatorilor și altor persoane care doresc să susțină activități educaționale non-formale, în vederea susținerii dezvoltării personale a tinerilor. Durata fiecărei sesiuni, respectiv a activităților desfășurate în cadrul ei, poate fi adaptată în funcție de timpul pe care grupa îl are la dispoziție.

1. Introducere, jocuri de cunoaștere sau ice-breakers

În cazul unei grupe nou-formate, recomandăm ca prima sesiune să includă și unul sau mai multe jocuri de cunoaștere. Aici puteți găsi o listă cu sugestii de activități.

2. Stabilirea regulilor

Facilitatorul poate alege împreună cu participanții ce reguli ar trebui respectate. Ele vor fi stabilite în prima sesiune și reamintite în sesiunile următoare. Câteva exemple:

- **Participarea activă.** Este de așteptat ca participanții să fie activi și implicați, să ofere răspunsuri și să adreseze întrebări, atunci când este cazul. Această activitate nu este o simplă prelegere, în care profesorul vorbește, iar ceilalți doar ascultă.

- **Un spațiu sigur.** În cazul în care cineva împărtășește cu grupul propriile experiențe personale, este de așteptat ca grupul să trateze acest lucru cu respect, să nu râdă într-un mod răutăcios sau să îi facă pe ceilalți să se simtă excluși în vreun fel.

- **Vorbim pe rând.** Pentru ca toți să aibă șansa de a-și exprima opiniile și de a adresa întrebări, vom ridica mâna atunci când vom dori să spunem ceva. Acest lucru ne ajută să fim mai eficienți și să nu irosim timpul pe care îl avem la dispoziție.

3. Partea teoretică

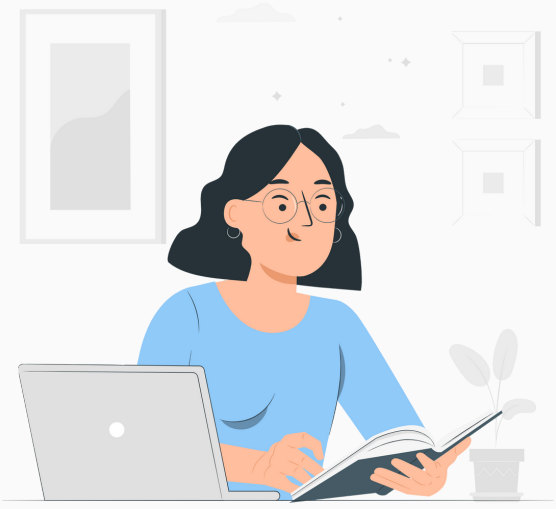
Fiecare activitate din acest ghid conține o serie de explicații - acestea au rolul de a-l informa pe facilitator în legătură cu subiectul abordat, astfel încât informațiile să le poată fi transmise, ulterior, elevilor sau tinerilor.

4. Partea practică

Explicațiile teoretice sunt urmate de exerciții practice. În unele cazuri, am inclus în secțiunea Anexe fișe de lucru care pot fi tipărite și distribuite participanților. În alte cazuri, menționăm materialele de care aveți nevoie pentru a desfășura activitatea (de exemplu, coli A4, pixuri). Multe dintre activități pot fi începute în timpul sesiunii și continuate acasă, de exemplu, cele care presupun crearea unui plan săptămânal.

5. Încheiere și feedback

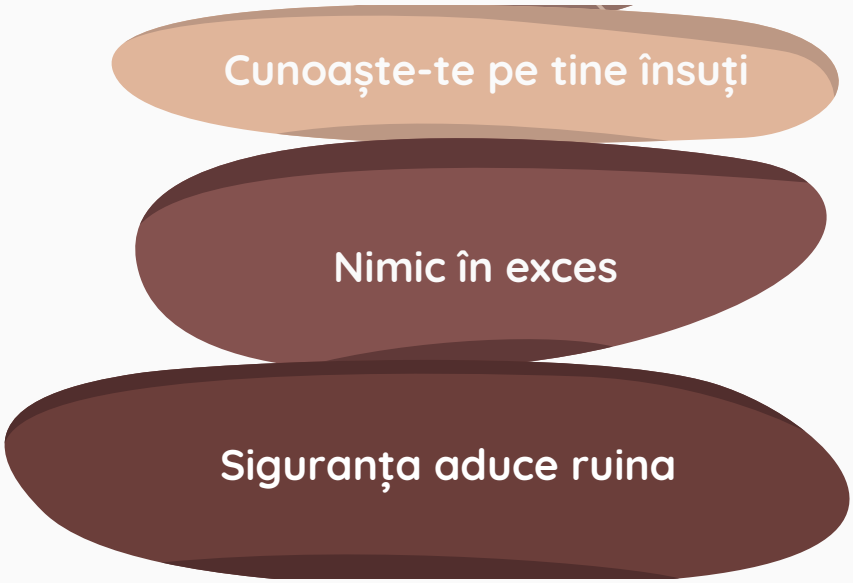
La finalul fiecărei activități, recomandăm ca facilitatorul să acorde câteva minute pentru adresarea întrebărilor și clarificarea informațiilor, dar și pentru a le oferi participanților oportunitatea de a-și exprima opinia cu privire la modul de desfășurare a sesiunii. Puteți alege cub ce formă doriți să primiți feedback: într-o sesiune deschisă sau în mod anonim, prin metoda feedback hand sau metoda semafor (participanții primesc bilețele colorate și își exprimă opiniile: verde - ce a mers bine și le-a plăcut, galben - sugestii sau dorințe, roșu - ce le-a displăcut sau le-a plăcut cel mai puțin).



II Autocunoaștere

Atunci când îndrumăm elevii și tinerii pe calea dezvoltării lor personale, importante sunt nu numai informațiile teoretice pe care le transmitem și metodele practice folosite, ci și povestea pe care o spunem - de ce să mă cunosc pe mine însumi/însămi? Puteți începe sesiunea despre autocunoaștere cu următoarea poveste:

Pausanias, un istoric, geograf și scriitor din Grecia Antică, relatează în lucrarea Descrierea Greciei despre Templul lui Apollo din Delphi. Se spune că acest templu găzduia și Oracolul din Delphi - din cele mai vechi timpuri, acesta se bucura de un prestigiu important, deoarece făcea profeții și previziuni prin înțelepciunea divină a zeului Apollo. Conform lui Pausanias, la intrarea în acest templu s-ar fi aflat 3 cugetări, așa-numitele „maxime delfice”:



„Cunoaște-te pe tine însuți” (gnothi seauton, în greacă; nosce te ipsum, în latină) este îndemnul care ne va însoți pe parcursul activităților și exercițiilor pe care le propunem pentru elevii dumneavoastră sau tinerii pe care îi îndrumați.

Vom începe cu un exercițiu care îi va ajuta pe aceștia să sumarizeze lucrurile importante pe care deja le știu deja despre ei înșiși. În continuare, povestea noastră despre zei se continuă cu una despre eroi, iar apoi vă punem la dispoziție un test prin care tinerii pot afla mai multe despre personalitatea lor. Încheiem capitolul **Autocunoaștere** așa cum l-am început, într-o notă înțeleaptă: printr-o discuție despre valori.

1. Călătoria unui erou

Activitatea 1 - Cine sunt eu?

Materiale necesare:

- Anexa 1
- Instrumente de scris

Similar problemelor matematice, și în cazul autocunoașterii este necesar, la început, să identificăm cunoscutele și necunoscutele. **Anexa 1** conține o fișă de lucru care poate fi distribuită participanților și completată de către aceștia pentru a deveni conștienți de cine sunt în prezent și cine își doresc să fie în viitor.



Activitatea 2 - Ce este un erou?

O latură importantă a psihologiei este cea care studiază modul în care apar diverse probleme sau tulburări mintale, precum anxietatea sau depresia. Cu toate acestea, în ultimii ani, psihologia acordă din ce în ce mai multă atenție aspectelor care ne fac fericiți și care contribuie la starea de bine - acest domeniu se numește **psihologie pozitivă.**

Totuși, concentrarea pe cuvântul pozitiv nu înseamnă o negare a lucrurilor negative care se întâmplă în viețile tuturor, ci face referire la acei factori care ne ajută să mergem înainte în timpul, în ciuda sau chiar datorită evenimentelor neplăcute. Modul în care se derulează viețile oamenilor este, adesea, similar **călătoriei unui erou** - acesta ajunge să înfrunte diferite obstacole, învățând lecții importante și devenind mai înțelept. De asemenea, de multe ori, există un mentor sau niște aliați care îl ajută pe erou și îl susțin în momentele dificile.

Împreună cu participanții, urmăriți acest video despre călătoria unui erou (puteți activa subtitrările în limba română). După vizionare, se adresează întrebarea:

„În ce mod se aseamănă viața ta cu cea a eroului din video?”.

Activitatea poate fi desfășurată sub forma unei discuții deschise, în care participanții își povestesc propriile experiențe, sau sub formă de reflecție personală.

Materiale necesare:

- Calculator/proiector/ boxe
- Instrumente de scris
- Coli A4

2. Big Five

Testul Big Five evaluează 5 dimensiuni ale personalității, indicând în ce măsură o anumită persoană deține unele trăsături.



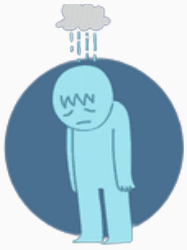
Extraversiunea (E) este trăsătura de personalitate care constă în căutarea împlinirii prin surse din afara persoanei sau din comunitate. Persoanele cu scoruri mari tind să fie foarte sociabile, în timp ce persoanele cu scoruri mai mici preferă să lucreze sau să petreacă timp singure.



Agreabilitatea (A) reflectă măsura în care o persoană își adaptează comportamentul în funcție de cei din jur. Persoanele cu scoruri mari sunt, de obicei, persoane politicoase, cărora le plac oamenii. Persoanele cu scoruri mici tind să „spună lucrurile pe față / așa cum sunt”



Conștiinciozitatea (C) este trăsătura de personalitate a celor care sunt sinceri și muncesc din greu. Persoanele cu scoruri mari urmează regulile și preferă ca spațiile unde locuiesc, învață sau lucrează să fie curate. Persoanele cu scoruri mici sunt mai dezordonate, nu acordă multă importanță regulilor și le este mai ușor să fie nesincere



Neuroticismul (N) face referire la trăirea emoțiilor. Persoanele cu scoruri mai mari tind să fie mai instabile (starea și emoțiile lor se schimbă frecvent) și să aibă mai frecvent emoții negative. Persoanele cu scoruri mici tind să fie mai stabile, încrezătoare și mulțumite.



Deschiderea spre experiențe - Openness (O) este trăsătura de personalitate a persoanelor care caută constant experiențe noi și provocări intelectuale. Persoanele cu scoruri mari sunt creative, curioase și aventuroase. Persoanele cu scoruri mici sunt mai degrabă „cu picioarele pe pământ” și evită necunoscutul sau ideile abstracte.

Activitatea 3 - Testul Big Five

Mai întâi, participanții vor completa testul (Anexa 2) și își vor calcula scorurile. Ulterior, cele 5 dimensiuni sunt discutate cu întregul grup. Participanții sunt încurajați să își împărtășească rezultatele și să spună în ce măsură se așteptau să obțină acele scoruri.

Materiale necesare:

- Anexa 2
- Instrumente de scris

Întrebări suplimentare care pot ghida discuția:

- Există trăsături bune și trăsături rele?

Răspuns: Nu. Ele pot fi mai mult sau mai puțin utile în anumite situații, dar nu sunt în totalitate „bune” sau „rele”.

- Manifestăm întotdeauna anumite trăsături?

Răspuns: Nu. În funcție de context, este posibil să ne purtăm diferit decât o facem de obicei. În plus, este important să ținem minte că acestea sunt niște dimensiuni - este aproape imposibil ca cineva să fie, de exemplu, 100% introvertit sau 100% extrovertit. Mai degrabă, fiecare dintre noi se află într-un anumit punct al spectrului determinat de cei 2 poli.

- Rămânem cu aceste scoruri pentru totdeauna?

Răspuns: Nu. Trăsăturile se pot modifica în timp, fie ca urmare a unor circumstanțe sau a propriei inițiative.

- Care este impactul scorurilor tale asupra vieții de zi cu zi?

- Ți-ai dori să se schimbe ceva, de exemplu, să ai scoruri mai mici sau mai mari pe anumite dimensiuni?

3. Virtuți și Puncte forte

Punctele forte (character strengths) sunt o familie de trăsături pozitive care se reflectă în gânduri, emoții și comportamente (Park, 2004). Ele sunt importante atât ca trăsături de sine stătătoare, cât și în ceea ce privește promovarea stării de bine și protecția împotriva tulburărilor psihologice în rândul tinerilor.

Conform lui Seligman (2002), **putem avea o viață mai bună** dacă ne identificăm punctele forte și le cultivăm. Studiile arată că anumite puncte forte (angajamentul față de învățare, valorile pozitive, competența socială, a simți că ai un scop în viață) sunt asociate cu succesul școlar, abilitățile de conducere (leadership), valorizarea diversității, amânarea recompensei și ajutarea celor din jur (Scales et al., 2000).

Virtuțile sunt elementele de bază ale caracterului, valorizate social în majoritatea culturilor și religiilor, nu numai în prezent, dar și în trecut (chiar și marii filosofi și lideri religioși vorbeau despre ele) (Park, 2004).

Punctele forte sunt „ingredientele psihologice” care definesc **virtuțile** - ele reprezintă diferite căi prin care se poate manifesta o virtute. De exemplu, virtutea înțelepciune se poate manifesta prin punctele forte creativitate, curiozitate, deschidere, dorința de a învăța și perspectiva (a avea o imagine de ansamblu asupra vieții) (Seligman, Park, & Peterson, 2004).

Există 6 virtuți prezente la nivel transcultural (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005).



Activitatea 4 - Ce puncte forte am eu?

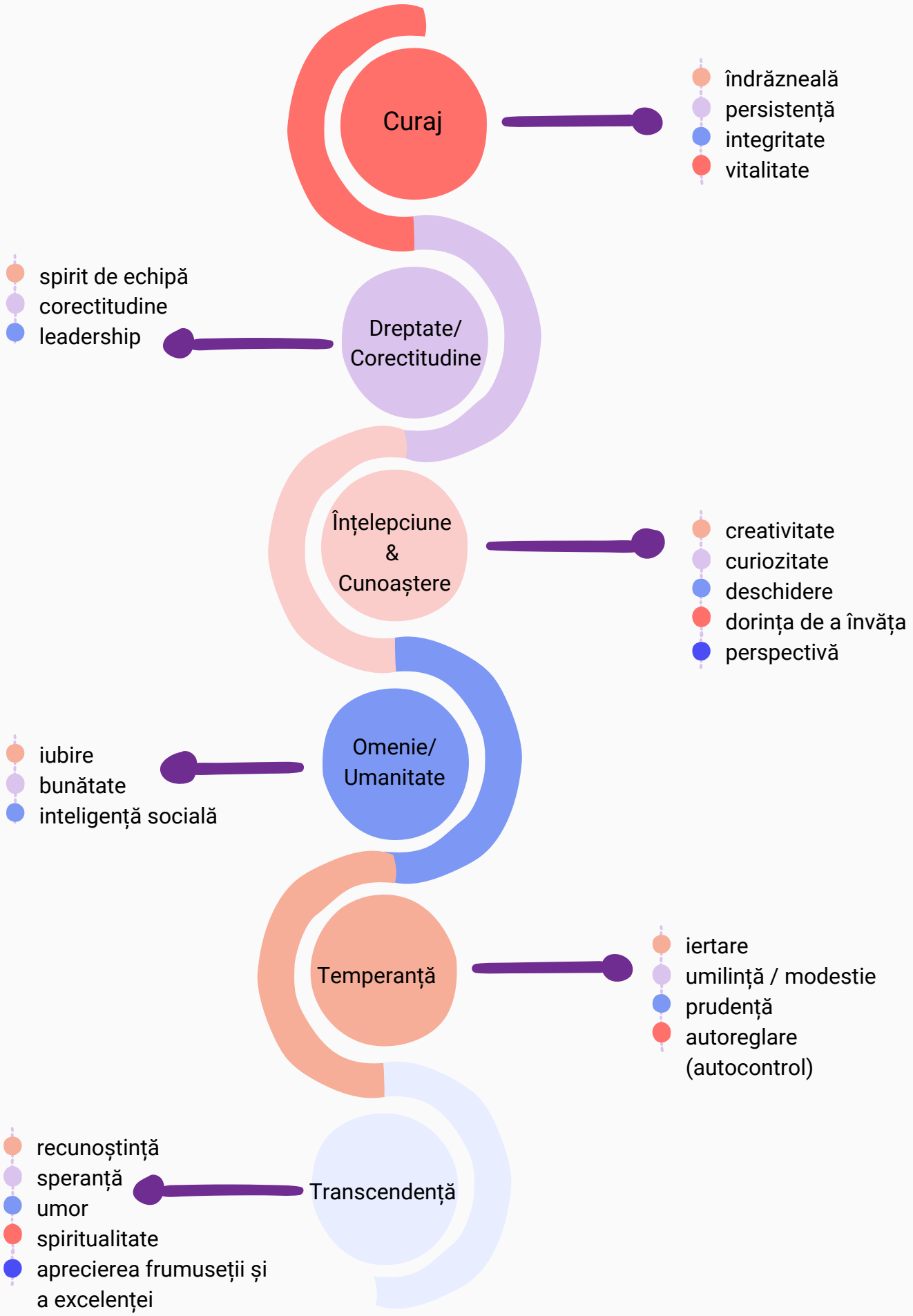
Clasificarea **Values in Action** (Seligman, Park, & Peterson, 2004) cuprinde 24 de puncte forte subsumate celor 6 virtuți. Pentru a le putea explica participanților cât mai bine în ce constă fiecare dintre cele 24 de puncte forte, recomandăm să citiți în prealabil despre ele, aici sau aici.

Pentru a afla care sunt punctele lor forte, participanții pot să se înregistreze pe site-ul VIACharacter și să facă **testul gratuit** (în limba engleză). După ce au completat testul, participanții își notează primele 5 puncte forte pe o foaie. În continuare, își notează 3 puncte forte pe care ar dori să le îmbunătățească.

Materiale necesare:

- Telefon/calculator cu acces la internet
- Instrumente de scris
- Coli A4




Curaj
îndrăzneală
persistență
integritate
vitalitate
spirit de echipă
corectitudine
leadership
Dreptate/
Corectitudine
Înțelepciune
&
Cunoaștere
creativitate
curiozitate
deschidere
dorința de a învăța
perspectivă
iubire
bunătate
inteligență socială
Omenie/
Umanitate
Temperanță
iertare
umilință / modestie
prudență
autoreglare
(autocontrol)
recunoștință
speranță
umor
spiritualitate
aprecierea frumuseții și
a excelenței
Transcendență

Activitatea 5 - Planul de dezvoltare a punctelor forte

După ce participanții au identificat ce puncte forte au deja și ce puncte forte și-ar dori să își mai dezvolte, este timpul să își creeze un plan în acest sens. De ce este nevoie de un plan? Deoarece lucrurile nu se întâmplă pur și simplu pentru că ne dorim noi. Este nevoie să luăm inițiativă și să întreprindem acele acțiuni care ne pot duce mai aproape de scopul stabilit. De aceea, cu cât un plan este mai concret, cu atât cresc șansele ca obiectivele stabilite în acest plan să fie îndeplinite - dacă dorințele noastre sunt prea abstracte, de exemplu, *„vreau să fiu un om mai bun”*, șansele să ni le îndeplinim sunt mici.

Activitatea poate fi începută în timpul sesiunii și continuată acasă. Deoarece acesta este un exercițiu care nu are un final prestabilit și poate fi repetat în fiecare săptămână, recomandăm ca participanții să continue să îl facă pe o perioadă îndelungată de timp.



În Anexa 3 am inclus fișe de lucru cu cei 3 pași care pot fi urmați în acest sens:

Crearea unei liste de activități

Recomandăm ca facilitatorul să parcurgă și următoarele resurse, pentru a se familiariza cu tipurile de activități care pot fi planificate și pentru a-i putea ajuta pe elevi, în caz că rămân fără idei: sugestiile VIA și această listă cu 360 de sugestii. Aceste sugestii pot fi trimise și participanților pentru a-i ajuta în elaborarea listei.

Crearea unui plan săptămânal

Această fișă de lucru poate fi retipărită în fiecare săptămână sau participanții își pot crea planul într-o agendă sau pe o foaie separată. Scopul este ca activitățile să fie definite cât mai specific: ce, când și unde voi face pentru a-mi îmbunătăți un anumit punct forte.

Reflecții

Un plan nu este finalizat atunci când îndeplinim toate obiectivele propuse, ci este nevoie și să reflectăm asupra acțiunilor noastre - cum ne-am simțit, ce a mers bine, ce nu a mers bine, ce putem face diferit data viitoare. Recomandăm ca aceste reflecții să aibă loc zilnic sau după fiecare activitate pe care participantul o face pentru a-și dezvolta punctele forte.

Materiale necesare:

- Anexa 3
- Instrumente de scris
- Opțional: lista cu sugestii de activități

Activitatea 6 - Cum aș vrea ca ceilalți să își amintească de mine?

Această întrebare nu este una ușoară, însă reflecția asupra ei este un alt mod de a ne descoperi valorile și lucrurile care sunt importante pentru noi. Poate deja suntem acea persoană de care am vrea ca ceilalți să își amintească după ce noi nu vom mai fi, dar este de așteptat și să mai avem de lucru pentru a deveni acea persoană.

Participanții sunt rugați să își noteze gândurile pe o foaie de hârtie. Deoarece acest exercițiu este unul foarte personal, participanții sunt încurajați să împărtășească, la final, ce au scris, însă nu este obligatoriu.



III Reziliența

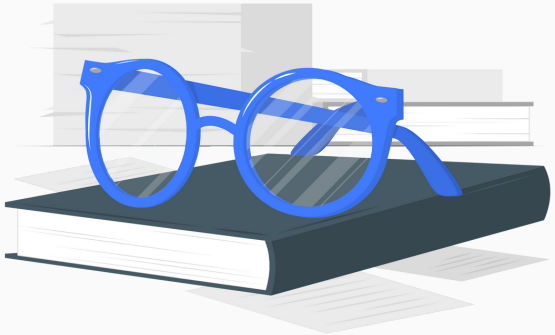
Activitatea 7 - Introducere despre reziliență

Pentru a înțelege ce este reziliența, înainte de următoarele exerciții, facilitatorul le va explica participanților următoarele:

Atunci când oamenii trec prin experiențe neplăcute sau chiar traumatice, doar o parte dintre aceștia suferă consecințe negative pe termen lung - în cazul celorlalți, are loc fenomenul de „creștere posttraumatică” (posttraumatic growth), care face referire la învățarea, creșterea și beneficiile care pot rezulta în urma evenimentelor stresante din viața noastră. Această abilitate a oamenilor de a reveni, după o astfel de experiență, la nivelul anterior de bucurie sau stare de bine poartă numele de reziliență.

Viktor Frankl a fost un psihiatru austriac care a ajuns la Auschwitz și a supraviețuit. Ulterior, a scris mai multe cărți despre această experiență, punând mare accent pe cât de important este să ai un sens în viață. Acest sens a fost unul dintre factorii principali care i-a diferențiat pe supraviețuitori de cei care și-au pierdut viața.

Într-una din cărțile sale, Frankl menționează de mai multe ori un citat din Nietzsche: „Cine are un de ce în viață poate suporta aproape orice cum” (He who has a why to live can bear almost any how). Altfel spus, cine își găsește un sens în viață va putea trece mult mai ușor peste lucrurile negative, chiar traumatice care i se întâmplă.



O moștenire genetică?

Metaanaliza (un studiu care analizează mai multe studii) lui Bartels (2015) sumarizează rezultatele mai multor studii care au investigat măsura în care fericirea sau starea de bine au la bază și o componentă genetică. Altfel spus, este posibil să avem un „nivel de bază” al stării de bine psihologice, care rămâne relativ stabil pe parcursul vieții? Concluziile sugerează că, într-adevăr, aproximativ 35% din starea noastră de bine poate fi explicată de factori genetici. Ceilalți factori care au un impact important sunt evenimentele de viață, mediul în care trăim și alegerile pe care le facem.

Ce înseamnă asta? Evenimentele negative (sau pozitive!) prin care trecem nu este obligatoriu să ne marcheze viața pentru totdeauna, deoarece fiecare persoană tinde, în timp, să revină la un anumit nivel de bază. Astfel, ceea ce pare acum o catastrofă va reuși, la un moment dat, să fie acceptat, iar ceea ce ne provoacă un sentiment de euforie acum nu va avea același efect asupra noastră pe tot parcursul vieții. Bineînțeles, fiecare persoană este diferită, iar factorii genetici sunt doar o mică parte din lucrurile care determină felul în care ne simțim.



Activitatea 8 - Strategii de dezvoltare a rezilienței și beneficii ale evenimentelor negative

În cadrul acestei activități, participanții vor fi întrebați ce strategii de dezvoltare a rezilienței cunosc, respectiv dacă este posibil ca evenimentele negative să aibă și unele beneficii și, dacă da, care sunt acestea. Ulterior, vor fi oferite exemplele de mai jos - recomandăm ca acestea să fie scrise pe o tablă sau incluse într-o prezentare (de exemplu, PowerPoint), pentru a fi mai ușor de reținut pentru participanți.



reevaluarea pozitivă

să ne gândim la experiențele negative dintr-o nouă perspectivă, nu ignorând aspectele neplăcute, ci încercând să ne dăm seama în ce feluri am putea crește sau ne-am putea dezvolta, dacă reușim să depășim acest obstacol



a nu renunța la obiectivele cu adevărat importante

perseverența în fața adversităților sau lucrurilor care ne-ar putea împiedica să ne atingem scopurile este un „mușchi” pe care îl putem antrena



creșterea autoeficacității

creșterea convingerii și încrederii că putem face ceva pentru a depăși o anumită dificultate



a avea un sens sau o menire în viață

când avem ceva pentru care să trăim, pe cineva care depinde de noi sau un lucru care ne motivează să nu renunțăm, avem o probabilitate mult mai mare de a rezista experiențelor de viață dificile (vezi povestea lui Viktor Frankl)



susținerea socială

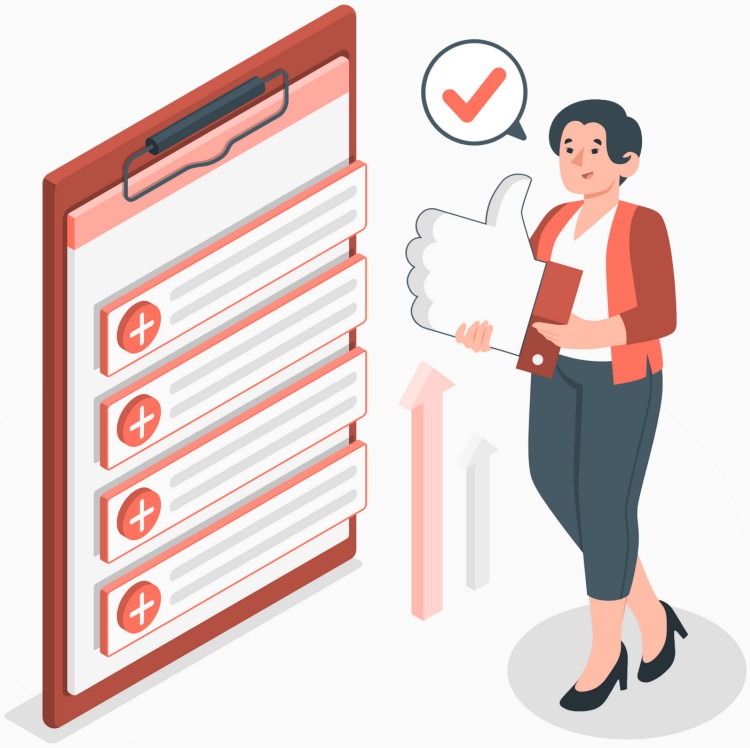
familia, prietenii, echipa sau alte rețele sociale din care facem parte ne pot ajuta să trecem mai ușor prin situațiile în care, singuri, ne-ar fi greu

Beneficii ale evenimentelor negative:

- identificarea de noi oportunități și posibilități
- a deveni o persoană mai puternică
- o mai mare apreciere a vieții
- a realiza ce este cu adevărat important pentru noi
- sentimentul de apartenență la o comunitate, atunci când experiențele negative sunt împărtășite cu alții

Materiale necesare:

- Tablă/flipchart/ powerpoint
- Instrumente de scris pentru tablă/flipchart



4. Cursa de 600 de metri

Activitatea 9 - Reziliența în trecut, prezent și viitor

În cadrul acestei activități, se va urmări acest video pentru a-i ajuta pe participanți să înțeleagă mai bine, printr-o situație concretă, ce înseamnă reziliența. După vizionare, se inițiază o discuție deschisă despre întâmplarea din materialul video.

În continuare, participanții sunt încurajați să reflecteze asupra propriei rezilienţe - în trecut, prezent și viitor. Aceștia vor primi coli A4 pe care sunt rugați să răspundă, individual, la următoarele întrebări:

- În ce perioadă sau moment al vieții tale ai dat dovadă de reziliență? Ce te-a motivat să mergi mai departe? Notează-ți gândurile și emoțiile pe care le-ai simțit în acea situație dificilă, dar și pe cele pe care le-ai avut după ce ai reușit să depășești momentul.

- Te confrunți în prezent cu o situație dificilă sau ai trăit recent o experiență negativă? În ce constă aceasta și care sunt lucrurile care te-ar putea ajuta să fii rezilient? De ce resurse ai avea nevoie pentru a depăși acest moment?

- A existat, în trecut, vreun beneficiu în urma trecerii prin experiențe negative? Anticipezi unele rezultate pozitive ale depășirii situației dificile în care te afli acum?

Materiale necesare:

- Calculator/proiector/ boxe
- Coli A4
- Instrumente de scris

Activitatea 10 - „Ingredientele” rezilienței

Facilitatorul va prezenta cele 3 componente care stau la baza rezilienței - recomandăm ca acestea să fie scrise pe o tablă sau incluse într-o prezentare (de exemplu, PowerPoint), pentru a fi mai ușor de reținut pentru participanți.

Provocarea

Persoanele cu un nivel de reziliență crescut aleg să trateze dificultățile ca pe niște provocări, nu ca pe niște evenimente „paralizante”. Pentru ele, eșecurile și greșelile sunt lecții din care pot învăța ceva și oportunități de creștere, nu o dovadă a faptului că sunt incapabile sau lipsite de valoare. Acest mod de a vedea lucrurile este specific mentalității de creștere (growth mindset).

Angajamentul

A fi devotați vieților și scopurilor noastre și a avea un motiv de a ne trezi în fiecare zi sunt elemente importante ale rezilienței. Astfel, este benefic să fim dedicați relațiilor, prieteniilor, cauzelor în care credem, convingerilor religioase sau spirituale, sau chiar muncii pe care o facem sau domeniului pe care îl studiem.

Controlul

Reziliența înseamnă și să ne concentrăm pe lucrurile asupra cărora avem control, în loc să ne îngrijorăm constant în legătură cu ceea ce nu putem controla. Această abordare ne ajută să ne investim energia și resursele în lucrurile pe care le putem schimba.

Ulterior, se va iniția o discuție pe baza întrebării:

Vă puteți gândi și la alte ingrediente ale rezilienței?

Participanții sunt încurajați să ofere cât mai multe răspunsuri. Alternativ, această activitate se poate realiza cu ajutorul bilețelelor adezive (sticky notes) - fiecare participant primește câteva bilețele și este rugat să își noteze ideile pe acestea. Ulterior, toate bilețelele sunt lipite pe o tablă sau un flipchart.

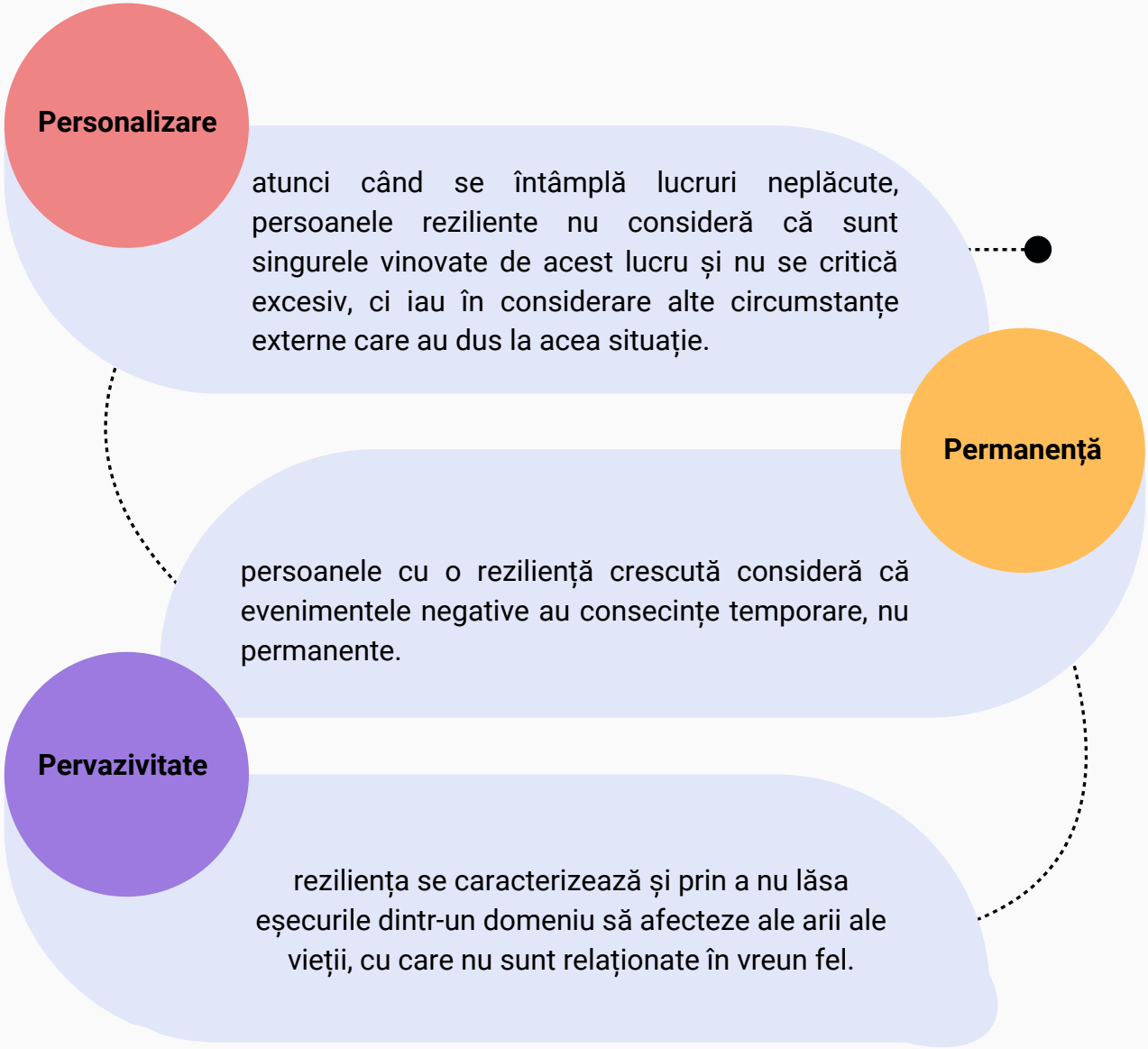
Materiale necesare:

- Tablă/flipchart/powerpoint
- Instrumente de scris pentru tablă/flipchart
- Opțional: bilețele adezive (sticky notes) și instrumente de scris



Activitatea 11 - O nouă perspectivă… reziliență

Martin Seligman, fondatorul psihologiei pozitive, susține ideea că modul în care ne explicăm nouă înșine lucrurile prin care trecem este important în dezvoltarea rezilienței (Seligman, 2006). El vorbește despre cei 3 „P” (explicați mai jos). Facilitatorul le va explica participanților la ce se referă fiecare „P” și va oferi un exemplu - recomandăm ca aceste cuvinte-cheie să fie scrise pe o tablă sau incluse într-o prezentare (de exemplu, PowerPoint), pentru a fi mai ușor de reținut pentru participanți. În continuare, participanților le este distribuită fișa de lucru din Anexa 5; după completarea ei, se inițiază o discuție pe baza exemplelor notate de participanți.



De exemplu, să ne imaginăm că ai luat o notă mai mică decât ți-ai fi dorit la un test / examen.

Personal	**Permanent**	**Pervaziv**
Eu nu sunt suficient de bun Ceva este greșit la mine	Nu voi reuși niciodată să iau nota pe care o doresc	Asta înseamnă că nu sunt un fiu bun
Impersonal	**Temporar**	**Non-pervaziv**
Abilitățile mele nu au fost suficient de bune	Dacă depun mai mult efort, pot să obțin o notă mai mare	Aceasta este strict o problemă academică

Materiale necesare:

- Tablă / flipchart / prezentare PowerPoint
- Instrumente de scris pentru tablă / flipchart
- Anexa 5
- Instrumente de scris

5. Modelul PERMA

În psihologia pozitivă, au fost identificate 5 elemente care alcătuiesc starea de bine subiectivă sau psihologică a oamenilor: emoțiile pozitive, angajamentul, relațiile, semnificația / sensul, și realizările (Seligman, 2011).

Activitatea 12 - Starea de bine subiectivă (Test)

Participanții vor avea ocazia să afle mai multe despre acestea în activitățile următoare, dar, mai întâi, sunt rugați să completeze testul cu privire la starea de bine, din Anexa 6. Acest test evaluează măsura în care fiecare dintre cele 5 elemente PERMA este prezent în viața noastră. De asemenea, testul măsoară și nivelul emoțiilor negative.

Este important ca participanții să rețină că starea de bine presupune nu numai absența lucrurilor negative din viața noastră, ci și prezența acelor lucruri care ne fac fericiți și oferă sens vieții noastre. În plus, o viață cu evenimente sau trăiri negative nu este, în mod obligatoru, una lipsită de sens - depinde de fiecare dintre noi să ofere un sens chiar și lucrurilor negative (vezi povestea lui Viktor Frankl).

După completarea testului, participanții își calculează scorurile obținute și pot observa care este nivelul stării lor de bine. Fișa de lucru include și un spațiu unde pot reflecta asupra elementelor PERMA care sunt cele mai importante pentru ei și pot nota dacă sunt satisfăcuți cu scorurile obținute sau ar dori să schimbe ceva. Ulterior, dacă participanții doresc, pot împărtăși rezultatele lor cu grupul, dar nu este obligatoriu.



Materiale necesare:

- Anexa 6
- Instrumente de scris

Activitatea 13 - Elementele modelului PERMA

Materiale necesare:

- Tablă / flipchart / prezentare PowerPoint
- Instrumente de scris pentru tablă / flipchart

După completarea testului și, opțional, discutarea rezultatelor, se trece la partea teoretică; facilitatorul le explică participanților cele 5 elemente ale modelului PERMA (detaliate pe pagina următoare) - recomandăm ca aceste cuvinte-cheie să fie scrise pe o tablă sau incluse într-o prezentare (de exemplu, PowerPoint), pentru a fi mai ușor de reținut pentru participanți.





P - Positive Emotions - Emoții pozitive

Înseamnă mai mult decât fericire: speranță, interes, dragoste, compasiune, mândrie, amuzament, recunoștință. Teoria Broaden and Build (Fredrickson, 2004) din psihologia pozitivă ne spune că emoțiile pozitive ne pot ajuta să ne lărgim orizontul (broaden) și să construim noi resurse (build). Atunci când trăim emoții negative, creierul și corpul intră în modul de supraviețuire - căutăm rapid soluția care ne va proteja de un pericol real sau imaginar. Pe de altă parte, atunci când trăim emoții pozitive, ne este mai ușor să ne concentrăm pe explorarea mai multor soluții



E - Engagement - Angajament

Face referire la implicarea în activități la care te pricepi, care îți fac plăcere și te fac să pierzi noțiunea timpului (starea de flow). Apare atunci când există un echilibru între provocări și abilități. Cel mai frecvent se ajunge în această stare atunci când îți folosești punctele forte (despre care am discutat în activitățile anterioare).



R - Relationships - Relații

Include acele interacțiuni cu prieteni, colegi, parteneri, mentori, profesori, comunitatea, care ne oferă sentimentul că suntem susținuți, apreciați și iubiți. Nu înseamnă că aceste relații sunt întotdeauna ușoare sau că nu necesită efort, ci că ele sunt atât de importante pentru noi, încât ne dorim să „avem grijă” de ele.



M - Meaning - Sens/Semnificație

Se referă la nevoia de a avea un scop în viață, un țel, scopuri, de a „servi” și de a fi conectați cu ceva mai mare decât noi. Există diferite domenii în care ne putem găsi sensul: o profesie, o activitate artistică, o cauză socială, o convingere religioasă, natura, universul etc. Amintește-ți de povestea lui Viktor Frankl, pe care ți-am prezentat-o în paginile anterioare: a avea un sens ne poate salva viața.



A - Accomplishment - Realizări/Succese

Include conceptele de perseverență și de a fi pasionat și motivat să îți atingi scopurile. Face referire la acele lucruri care te motivează intrinsec; ce îți dorești tu să faci, nu ce îți impun alții. Acest element se bazează și pe conceptul de măiestrie - sentimentul că ești bun la ceva și că ești capabil să îndeplinești o anumită sarcină.

Activitatea 14

În cadrul acestei activități, participanții pot reflecta asupra lucrurilor pe care le fac, le-au făcut în trecut sau care pur și simplu există deja în viața lor, asigurându-le un nivel crescut al celor 5 elemente (sau doar al câtorva dintre ele). Facilitatorul va distribui participanților Anexa 7, iar aceștia o vor completa în raport cu viața lor din prezent.

În cazul în care, la testul anterior, au avut un scor mic la unul sau mai multe dintre cele 5 elemente, nu trebuie să își facă griji, deoarece acest lucru este normal. Este dificil să avem scoruri ridicate în toate domeniile! În paginile următoare, oferim câteva sugestii de acțiuni care pot fi implementate pentru a crește nivelul fiecărui element.

După completarea primei părți a acestei fișe de lucru, participanții au șansa de a se gândi, în partea a doua, la lucrurile pe care le pot face în viitor pentru a-și îmbunătăți starea de bine și pentru a avea o viață cu mai mult sens, cu ajutorul celor 5 elemente PERMA.

În continuare, participanților le este distribuită Anexa 8, care conține sugestii de acțiuni pe care le pot întreprinde pentru creșterea nivelului fiecărui element. Aici găsiți o listă cu mai multe sugestii - o puteți parcurge și o puteți distribui și participanților.



Materiale necesare:

- Anexa 7
- Anexa 8
- Instrumente de scris

6. Să ne creăm emoții pozitive!

Activitatea 15

Dintre cele 5 elemente ale modelului PERMA, probabil că emoțiile pozitive sunt domeniul asupra căruia putem acționa cel mai ușor și rapid. Emoțiile pozitive apar atunci când facem lucruri care ne plac și ne trezesc interesul sau atunci când, în sfârșit, facem un lucru pe care de mult ne dorim să îl facem.

Anexa 9 le oferă participanților posibilitatea de a nota activitățile care le fac plăcere sau le produc bucurie. În cazul în care aceștia rămân fără idei, vă punem la dispoziție o sursă de inspirație: o listă cu 365 de activități plăcute - câte una pentru fiecare zi a anului! O puteți împărtăși cu participanții, pentru a-i ajuta să își completeze lista.

După cum știm deja, a ne gândi la ce am putea face nu este suficient - avem nevoie și de un plan! De aceea, după completarea listei, participanții sunt invitați să noteze ce activități ar dori să încerce în următoarea săptămână. În continuare, își pot face un plan săptămânal și sunt încurajați să reflecteze asupra felului în care se simt după ce fac fiecare activitate.

Materiale necesare:

- Anexa 9
- Instrumente de scris



IV Bibliografie și Resurse

- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. Behavior genetics, 45(2), 137-156.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. Review of general psychology, 9(3), 203-213.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. Journal of personality and social psychology, 59(6), 1216.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. Psychological assessment, 4(1), 26.
- Morin, A., & Racy, F. (2021). Dynamic self-processes. In J. Rauthmann (Ed.), The handbook of personality dynamics and processes (pp. 336–386). Elsevier.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591(1), 40-54.
- Rusu, S., Maricuțoiu, L. P., Macsinga, I., Vîrgă, D., & Sava, F. A. (2012). Evaluarea personalității din perspectiva modelului Big Five. Date privind adaptarea chestionarului IPIP-50 pe un eșantion de studenți români. Psihologia resurselor umane, 10(1), 39-56.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., & Blyth, D. A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. Applied developmental science, 4(1), 27-46.
- Seligman, M. E. (2002). Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: Authentic happiness.
- Seligman, M. E., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. Ricerche di Psicologia.
- Seligman, M. E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage.
- Seligman, M. (2011). Flourish. New York, NY: Free Press.

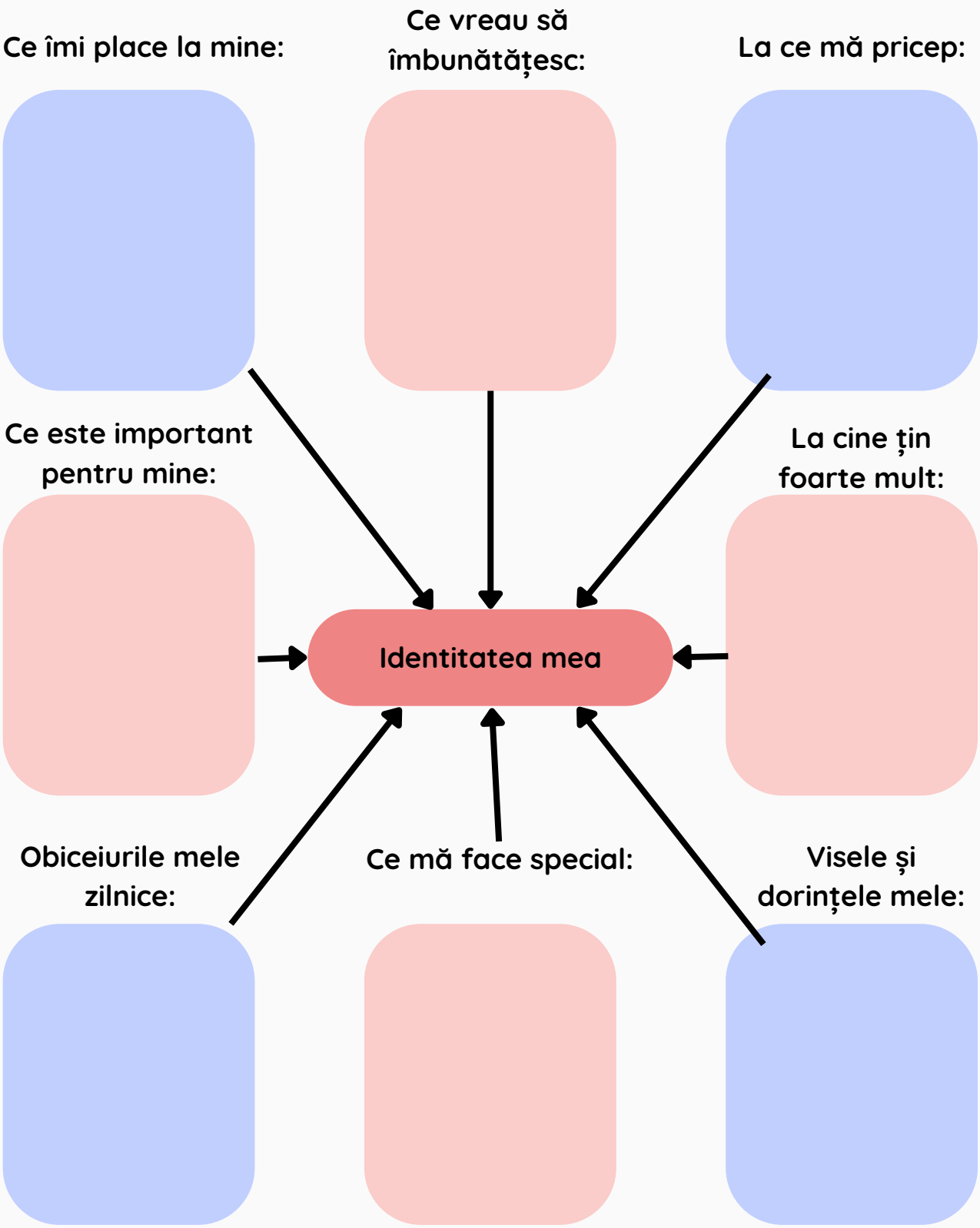
Resurse suplimentare

- De aici puteți descărca o carte cu exerciții inspirate din psihologia pozitivă - ne-am inspirat și noi din ea pentru câteva dintre exercițiile din acest ghid.
- Pe VIACharacter se poate face un test pentru descoperirea punctelor forte, dar și a diferitelor moduri în care acestea pot fi integrate mai bine în viața de zi cu zi. Citiți mai multe despre acest subiect aici.
- Aici se află o listă cu 360 de moduri de a pune în practică punctele forte. Se oferă chiar și sugestii de filme sau melodii despre fiecare punct forte în parte.
- Asociația Psihologică Americană oferă o definiție a rezilienței și diferite articole și resurse despre aceasta.
- Citiți un rezumat al cărții lui Viktor Frankl, „Omul în căutarea sensului vieții". Vă încurajăm să citiți chiar dumneavoastră această carte și să o recomandați participanților dumneavoastră.
- Pe canalul de YouTube The School of Life puteți urmări, împreună cu participanții, clipuri video despre reziliență și alte subiecte interesante.
- Aici se află o listă a cărților scrise de Martin Seligman, fondatorul psihologiei pozitive, despre care am povestit și în acest ghid. Alegeți o carte care vă interesează și căutați-o în librării sau pe internet.
- Citiți mai multe despre Modelul PERMA, ascultați-l chiar pe Martin Seligman vorbind despre acesta sau urmăriți această scurtă animație.



Anexa 1 **Identitatea mea**

Completează spațiile de mai jos pentru a obține o imagine de ansamblu asupra identității tale.



Anexa 2 **Testul Big Five**

Testul Big Five (Modelul celor Cinci Factori; Goldberg, 1990, 1992) evaluează 5 dimensiuni ale personalității, indicând în ce măsură o anumită persoană deține unele trăsături. După ce completezi testul de mai jos, calculează-ți scorul pe pagina următoare și citește despre fiecare dintre cele 5 dimensiuni. Varianta în limba română este preluată din studiul lui Rusu și al colaboratorilor (2012).

După ce completezi testul de pe pagina următoare, întoarce-te aici și calculează-ți scorul pentru fiecare dintre cele 5 dimensiuni. Notează în fiecare spațiu liber cifra (de la 1 la 5) pe care ai notat-o în dreptul afirmației respective.

E = 20+(1)__-(6)___+(11)___-(16)___+(21)___-(26)___+(31)___-(36)___+(41)___-(46)___
= ___
A =
14 -(2)___+(7)___- (12)___+(17)___-(22)___+(27)___-(32)___+(37)___+(42)___+(47)___
= ___
C =
14 +(3)___-(8)___+ (13)___-(18)___+(23)___-(28)___+(33)___-(38)___+(43)___+(48)___
= ___
N =
38 -(4)___+(9)___- (14)___+(19)___-(24)___-(29)___-(34)___-(39)___-(44)___-(49)___
= ___
O =
8 +(5)___-(10)___+ (15)___-(20)___+(25)___-(30)___+(35)___+(40)___+(45)___+(50)___
= ___

Scorurile calculate ar trebui să fie între 0 și 40. Mai jos este o descriere a fiecărei trăsături.

În tabelul de mai jos, pentru afirmațiile 1-50, notează în ce măsură ești de acord cu fiecare dintre ele, pe o scală de la 1 la 5, în căsuța din stânga lor.
1 = dezacord puternic, 2 = dezacord, 3 = neutru, 4 = acord, 5 = acord puternic

	1. Sunt sufletul petrecerii.		26. Am puține de spus.
	2. Sunt puțin preocupat(ă) de alții.		27. Am o inimă caldă.
	3. Sunt întotdeauna pregătit(ă).		28. Uit des să pun lucrurile înapoi la locul lor.
	4. Mă stresez cu ușurință.		29. Mă supăr cu ușurință.
	5. Am un vocabular bogat.		30. Nu am o imaginație bogată.
	6. Nu vorbesc mult.		31. Vorbesc cu mulți oameni diferiți la petreceri.
	7. Îmi plac oamenii.		32. Nu sunt chiar interesat(ă) de ceilalți.
	8. Îmi las lucrurile peste tot.		33. Îmi place ordinea.
	9. Aproape tot timpul sunt relaxat(ă).		34. Îmi schimb dispoziția de multe ori.
	10. Înțeleg greu ideile abstracte.		35. Sunt rapid(ă) în înțelegerea lucrurilor.
	11. Mă simt confortabil în jurul oamenilor.		36. Nu îmi place să atrag atenția asupra mea.
	12. Jignesc oamenii.		37. Îmi fac timp pentru alții.
	13. Sunt atent(ă) la detalii.		38. Îmi evit responsabilitățile.
	14. Mă îngrijorez.		39. Am schimbări frecvente de dispoziție.
	15. Am o imaginație vie		40. Folosesc cuvinte dificile.
	16. Rămân în umbră.		41. Nu mă deranjează să fiu în centrul atenției.
	17. Înțeleg sentimentele altora.		42. Simt emoțiile celorlalți.
	18. Învălmășesc lucrurile.		43. Urmez un orar.
	19. Rareori mă simt trist(ă).		44. Mă irit ușor.
	20. Nu sunt preocupat(ă) de ideile abstracte.		45. Îmi petrec timp reflectând asupra lucrurilor.
	21. Inițiez conversații.		46. În jurul oamenilor necunoscuți sunt tăcut(ă).
	22. nu mă interesează problemele altora.		47. Fac oamenii să se simtă liniștiți.
	23. Termin treaba repede.		48. Sunt exact(ă) în munca pe care o fac.
	24. Sunt perturbat(ă) cu ușurință.		49. Adesea mă simt melancolic(ă).
	25. Am idei excelente.		50. Sunt plin(ă) de idei.



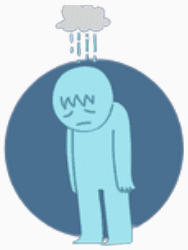
Extraversiunea (E) este trăsătura de personalitate care constă în căutarea împlinirii prin surse din afara persoanei sau din comunitate. Persoanele cu scoruri mari tind să fie foarte sociabile, în timp ce persoanele cu scoruri mai mici preferă să lucreze sau să petreacă timp singure.



Agreabilitatea (A) reflectă măsura în care o persoană își adaptează comportamentul în funcție de cei din jur. Persoanele cu scoruri mari sunt, de obicei, persoane politicoase, cărora le plac oamenii. Persoanele cu scoruri mici tind să „spună lucrurile pe față / așa cum sunt”



Conștiinciozitatea (C) este trăsătura de personalitate a celor care sunt sinceri și muncesc din greu. Persoanele cu scoruri mari urmează regulile și preferă ca spațiile unde locuiesc, învață sau lucrează să fie curate. Persoanele cu scoruri mici sunt mai dezordonate, nu acordă multă importanță regulilor și le este mai ușor să fie nesincere



Neuroticismul (N) face referire la trăirea emoțiilor. Persoanele cu scoruri mai mari tind să fie mai instabile (starea și emoțiile lor se schimbă frecvent) și să aibă mai frecvent emoții negative. Persoanele cu scoruri mici tind să fie mai stabile, încrezătoare și mulțumite.



Deschiderea spre experiențe - Openness (O) este trăsătura de personalitate a persoanelor care caută constant experiențe noi și provocări intelectuale. Persoanele cu scoruri mari sunt creative, curioase și aventuroase. Persoanele cu scoruri mici sunt mai degrabă „cu picioarele pe pământ” și evită necunoscutul sau ideile abstracte.

Anexa 3 **Ce puncte forte am eu?**

Clasificarea Values in Action (Seligman, Park, & Peterson, 2004) cuprinde 24 de puncte forte subsumate celor 6 virtuți. Pentru a afla care sunt punctele tale forte, înregistrează-te pe site-ul VIACharacter și fă testul gratuit (în limba engleză).
După ce ai completat testul, notează-ți primele 5 puncte forte în lista de mai jos.

Punctele mele forte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Există vreun punct forte pe care ai vrea să ți-l îmbunătățești? Notează-l în lista de mai jos.

Punctele forte pe care vreau să le îmbunătățesc:

1. _____
2. _____
3. _____

Anexa 4 **Planul meu**

Pasul 1 - Lista de activități

Pentru început, fă o listă de activități prin care îți poți exersa (pune în practică) punctele forte. Completează tabelul de mai jos cu punctele tale forte și găsește cel puțin 3 activități pentru fiecare dintre ele. Notează-le pe cele care îți sunt deja bine dezvoltate, dar și pe cele pe care ai vrea să le îmbunătățești!

Nu uita - această listă nu este definitivă, ci o poți modifica oricând și cum vrei tu! Dacă rămâi fără idei, te poți inspira de aici sau din această listă cu 360 de moduri de a-ți pune în practică punctele forte.

Puncte forte	Activități
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Pasul 2 - Planul săptămânal

Planifică o activitate din lista ta pentru fiecare zi a săptămânii. Poți include activități atât pentru punctele forte care îți sunt bine dezvoltate, cât și pentru cele pe care vrei să le îmbunătățești! Găsești o fișă necompletată și gata de tipărit în Anexa 2.

Săptămâna: ____.____._____ - ____.____._____

Zi	Oră	Loc	Punct forte	Activitate
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Pasul 3 - Reflecții

La finalul fiecărei zile, poți scrie câteva propoziții despre cum a decurs, prin ce activitate ți-ai exersat unul dintre punctele forte și cum te-ai simțit. Notează-ți gândurile pe această fișă sau într-un jurnal.

Data: ____.____._____	
Punct forte: _____	Activitate: _____
Reflecții:_____	

Anexa 5 **Schimbarea perspectivei**

Imaginează-ți o situație neplăcută sau dificilă cu care te confrunți în prezent. Luând ca exemplu informațiile de pe pagina anterioară, notează cum te-ai putea gândi la această situație ca fiind personală, permanentă și pervazivă. Ulterior, modifică-ți abordarea și gândește-te cum ar putea această experiență să fie, de fapt, una impersonală, temporară și non-pervazivă.

Situație:

_____

_____

Personal	Permanent	Pervaziv
Impersonal	**Temporar**	**Non-pervaziv**

Anexa 6 **Test - Starea de bine**

Încercuiește numărul care reflectă cel mai bine răspunsul tău pentru fiecare întrebare. Apoi, adună scorurile celor 5 elemente ale stării de bine și pentru emoțiile negative. La final, poți vedea ce înseamnă fiecare scor.

1. În general, în ce măsură consideri că ai o viață plină de sens și semnificație?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
2. Cât de des simți că faci progrese pentru a-ți atinge obiectivele?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
3. Cât de des devii absorbit de ceea ce faci?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
4. În general, cât de des te simți vesel?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
5. În ce măsură primești ajutor și susținere de la alții, când ai nevoie?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
6. În general, cât de des simți anxietate?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
7. Cât de des reușești să atingi obiectivele importante pe care ți le-ai stabilit?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
8. În general, în ce măsură simți că ceea ce faci în viață este valoros și merită efortul?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
9. În general, cât de des te simți pozitiv?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna

10. În general, în ce măsură te simți entuziasmat și interesat de lucruri?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
11. În general, cât de des simți furie?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
12. În ce măsură te simți iubit?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
13. Cât de des ești capabil să îți gestionezi responsabilitățile?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
14. În ce măsură te simți, în general, bine și simți că ai o direcție în viață?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
15. Cât de satisfăcut ești cu relațiile tale?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură
16. În general, cât de des simți tristețe?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
17. Cât de des pierzi noțiunea timpului când faci ceva ce îți place?												
Niciodată	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Întotdeauna
18. În general, în ce măsură te simți mulțumit și împăcat?												
Deloc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	În mare măsură

Adună scorul total pentru fiecare dintre următoarele elemente:

_____ Emoții Pozitive (4, 9, 18)
_____ Angajament (3, 10, 17)
_____ Relații (5, 12, 15)
_____ Semnificație (1, 8, 14)
_____ Realizări (2, 7, 13)
_____ Emoții Negative (6, 11, 16)

Nivelul Stării de Bine	Intervale pentru Emoții Pozitive, Angajament, Relații, Semnificație și Realizări	Intervale pentru Emoții Negative
Foarte ridicat	27-30	0-3
Ridicat	24-26	4-9
Mediu	20-23	10-15
Scăzut	15-19	16-19
Foarte scăzut	0-14	20-30

Care dintre elementele modelului PERMA sunt cele mai importante pentru tine și de ce? Există ceva ce ai dori să faci în privința scorului obținut la elementele respective (de exemplu, să crești acel scor)?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Anexa 7 Cum arată PERMA în viața mea?

Ce lucruri fac, am făcut sau pur și simplu există deja în viața mea, asigurându-mi un nivel crescut al celor 5 elemente? Notează-le în tabelul de mai jos!

P - Emoții pozitive (Positive Emotions)



✔
✔
✔

E - Angajament (Engagement)



✔
✔
✔

R - Relații (Relationships)



✔
✔
✔

M - Sens/Semnificație (Meaning)



✔
✔
✔

A - Realizări/Succese (Accomplishments)



✔
✔
✔

Ce pot face pentru a îmbunătăți aceste 5 aspecte ale vieții mele?

P - Emoții pozitive (Positive Emotions)



✔

✔

✔

E - Angajament (Engagement)



✔

✔

✔

R - Relații (Relationships)



✔

✔

✔

M - Sens/Semnificație (Meaning)



✔

✔

✔

A - Realizări/Succese (Accomplishments)



✔

✔

✔

Anexa 8 **PERMA - Sugestii de activități**

P - Emoții pozitive (Positive Emotions)
✔ Petrece timp cu oamenii la care ții
✔ Fă o listă cu activități care îți plac și planifică 1/zi
✔ Găsește în fiecare zi 3 lucruri pentru care ești recunoscător

E - Angajament (Engagement)
✔ Fă activități/lucruri care te fac să pierzi noțiunea timpului
✔ Petrece timp în natură, observând ce se întâmplă în jurul tău
✔ Identifică-ți punctele forte și fă lucruri la care ești bun

R - Relații (Relationships)
✔ Implică-te într-o activitate nouă pentru a cunoaște oameni
✔ Pune-le întrebări celor pe care nu îi cunoști foarte bine
✔ Exprimă-ți recunoștința față de o persoană care înseamnă mult pentru tine

M - Sens/Semnificație (Meaning)
✔ Gândește-te cum ai putea să îți folosești pasiunile pentru a-i ajuta pe alții
✔ …sau cum poți să îți transformi propriile dificultăți în ceva util pentru ceilalți
✔ Implică-te într-o activitate pentru o cauză în care crezi

A - Realizări/Succese (Accomplishments)
✔ Stabilește-ți obiective SMART
✔ Fă o listă a tuturor lucrurilor pe care le-ai realizat până acum
✔ Găsește moduri creative de a-ți celebra micile succese

Anexa 9 **Crearea emoțiilor pozitive**

Dintre cele 5 elemente ale modelului PERMA, probabil că emoțiile pozitive sunt domeniul asupra căruia putem acționa cel mai ușor și rapid. Emoțiile pozitive apar atunci când facem lucruri care ne plac și ne trezesc interesul sau atunci când, în sfârșit, facem un lucru pe care de mult ne dorim să îl facem.

Pentru început, alege 10 activități pe care ai vrea să le încerci:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Pe care dintre acestea ai vrea să le încerci în următoarea săptămână? Unde, când și cu cine?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Cu ajutorul listei de la exercițiul anterior, dar și incluzând alte activități care crezi că ți-ar crea emoții pozitive, transformă planificarea acestor activități într-un obicei săptămânal! Creează o listă cu lucrurile pe care vrei să le faci și notează-le în calendar sau în agendă.
La finalul fiecărei zile sau săptămâni, reflectează asupra modului în care te-ai simțit după ce ai făcut acele activități. Notează-ți gândurile pe fișa de pe pagina următoare sau într-un jurnal.

Săptămâna: ____.____._____ - ____.____._____

Zi	Oră	Loc	Activitate
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Data: ____.____._____

Activitate: _____

Reflecții:

Organizator

Finanțator

JUDEȚUL SATU MARE
SATU MARE COUNTY
SZATMÁR MEGYE
KREIS SATHMAR

AUTOCUNOAȘTERE ȘI REZILIENȚĂ

GHID PRACTIC DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU FACILITATORI

Ateliere nonformale de dezvoltare personală pentru tineri

www.Gutenberg.ro

