**Fișa de formare**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titlu** | **Stima de sine și motivația pentru îmbunătățirea socială, personală și a muncii** | |
| **Cuvinte cheie (meta tag-uri)** | **Stimă de sine, autocunoaștere, autoevaluare, încredere în sine, motivație** | |
| **Furnizat de** | **Radio Ecca** | |
| **Limbă** | **Română** | |
| **Obiective / Scopuri / Rezultate ale învățării** | **La sfârșitul acestui modul veți fi capabil să:**   1. **Identificați diferitele aspecte care alcătuiesc stima de sine.** 2. **Cunoașteți în ce constă motivația și cum este legată de dezvoltarea personală și profesională.** 3. **Să puteți utiliza resursele puse la dispoziție pentru a vă îmbunătăți stima de sine și motivația.** | |
| **Domeniul de formare: (Selectați unul)** | | |
| Competențe profesionale, antreprenoriale și de muncă | |  |
| Competențe digitale | |  |
| Abilitarea personală, socială și de sănătate | | **X** |
| **Descriere** | Stima de sine și motivația sunt concepte pe care le cunoaștem, dar pe care de multe ori nu le lucrăm, mai ales în cazul femeilor din zonele rurale, al căror timp este foarte prețios și care își asumă multe sarcini și roluri. Din acest motiv, acest modul se concentrează pe munca de îmbunătățire a stimei de sine și a motivației, oferind exerciții practice și sfaturi pe care le puteți include în viața de zi cu zi cu scopul de a vă asigura că vă dedicați timp pentru a avea grijă de dumneavoastră. | |
| **Conținut** | **Curs 1: Stima de sine și motivația pentru îmbunătățirea socială, personală și profesională**  **Unitatea 1: Stima de sine**  Secțiunea 1: Ce este stima de sine?  Secțiunea 2: Componentele stimei de sine  Secțiunea 3: Bariere de gen în calea stimei de sine a femeilor  Secțiunea 4: Stima de sine scăzută și ridicată  Secțiunea 5: Gânduri negative modificabile  Secțiunea 6: O bună stimă de sine  Secțiunea 7: Încrederea în sine, stima de sine și conștiința de sine  Secțiunea 8: Cum să-mi îmbunătățesc stima de sine  **Unitatea 2: Motivația**  Secțiunea 1: Ce este motivația?  Secțiunea 2: Tipuri de motivație  Secțiunea 3: Ciclul motivației  Secțiunea 4: Strategii de motivare  Secțiunea 5: Lucrul cu motivația | |
| **Dezvoltarea conținutului** | **Curs 1: Stima de sine și motivația pentru îmbunătățirea socială, personală și profesională**  **Unitatea 1: Stima de sine**  **Secțiunea 1: Ce este stima de sine?**  Stima de sine este evaluarea pe care ne-o facem despre noi înșine, pe baza tuturor gândurilor, sentimentelor, senzațiilor și experiențelor pe care le-am adunat de-a lungul vieții noastre. Stima de sine este:   * Un factor cheie pentru dezvoltarea unei adaptări emoționale și sociale adecvate. * Dinamică. * Se învață.   Stima de sine stă la baza personalității noastre:   * Aceasta favorizează învățarea. * Ajută la depășirea dificultăților personale * Ajută să facă față mai eficient stresului * Promovează proiecția viitoare * Crește calitatea vieții * Permite stabilirea unor relații sociale sănătoase * Dezvoltarea creativității * Stimulează autonomia personală * Produce satisfacție generală în viață   **Secțiunea 2: Componentele stimei de sine**  Componentele stimei de sine sunt:   * Componenta cognitivă: este conceptul personal de sine, modul în care o persoană se percepe pe sine, ținând cont de personalitatea sa, gândurile, credințele, atitudinile etc. * Componenta afectivă: este rezultatul evaluării pe care o face o persoană despre sine, adică o judecată de valoare a percepției despre sine. * Componenta comportamentală: se referă la comportamentul sau performanța fiecărei persoane, pe baza evaluării pe care fiecare persoană o face despre sine.   Stima de sine se referă la conceptul pe care îl avem despre noi înșine, în funcție de anumite calități subiective:  INDIVIDUALITATE + POVESTE DE VIAȚĂ + SFERA SOCIALĂ  Acesta poate varia în funcție de mediu (muncă, familie, stima de sine socială etc.).  **Secțiunea 3: Bariere de gen în calea stimei de sine a femeilor**  Femeile pornesc de la o valoare socială mai mică decât bărbații și, din acest motiv, stima de sine scăzută este mai frecvent întâlnită la femei, mai ales la cele care au crescut într-o familie cu roluri tradiționale. Ca femei:   * Am suferit prima discriminare de gen din cauza sexului la naștere. * Discriminarea la locul de muncă, la anumite niveluri educaționale, în politică, în sport, în cultură, pe stradă, în mass-media și în religiile fundamentaliste. * Femeile sunt numite și tratate pe locul al doilea. * Primim o educație bazată pe control, dependență, vinovăție și frică. * Ne educă să servim, să îngrijim și să educăm pe alții. * Această educație are repercusiuni asupra problemelor de inferioritate, nesiguranță, neîncredere și neputință, adică asupra stimei de sine scăzute.   Dacă trăim ca niște fete:   * O critică constantă a acțiunilor noastre, a aspectului nostru fizic, a abilităților noastre sau a comportamentului nostru... * Într-un mediu ostil în care suntem subestimate... * Într-un mediu dominat de frică... * Dacă am fi compătimite pentru aspectul nostru fizic sau pentru lipsa abilităților intelectuale... * Dacă ne-au ridiculizat... * Într-o cultură în care femeile sunt dedicate educației și îngrijirii... * Într-o societate în care posturile importante sunt ocupate de bărbați... * Într-o societate care ne cere să fim perfecți... * Într-un sistem patriarhal...   Am învățat să:   * ...am învățat să ne impunem nouă însene. * ...am învățat să luptăm. * ...am învățat să trăim în frică. * ...am învățat să ne plângem de milă. * ...am învățat să fim timide. * ...am învățat să avem grijă de copii, bătrânii și soții noștri. * ... am învățat să muncim de două ori mai mult. * ...am învățat să nu eșuăm sau să facem greșeli. * ...am învățat să luptăm pentru egalitatea de gen.   **Practică: Bariere de gen în stima de sine a femeilor**  Reflectați asupra următoarelor întrebări:   * Ce am făcut pentru mine? * Cum m-am iubit pe mine însămi? * Ce să fac ca să mă iubesc? * Ce îmi place la mine? * Ce nu-mi place la mine și aș vrea să îmbunătățesc?   Lucruri de reținut pentru a răspunde la întrebările de pe linia stimei mele de sine:   * Cum am grijă de corpul meu * Cum pot avea grijă de dieta mea? * Pe ce îmi petrec timpul? * Cum îmi trăiesc sexualitatea? * Cum am grijă de prieteniile mele? * Cum au fost relațiile mele emoționale? * Unde este gândul meu (trecut, prezent și/sau viitor) * Ce-mi place * Ce sacrificii fac eu * Cer ajutor atunci când am nevoie de el   **Secțiunea 4: Stima de sine scăzută și ridicată**  Indicatori de stimă de sine scăzută:   * Este foarte critică cu ea însăși. * Nu are încredere în ea însăși * Exagerează greșelile * Este nesigură din teama de a greși * Cere mult de la ea însăși * Simte intens nevoia de a mulțumi   Indicatori ai unei stime de sine ridicate:   * Încredere în abilitățile proprii * Cunoașterea limitelor personale * Respectarea opiniilor proprii, chiar dacă nu sunt întotdeauna împărtășite * Acceptarea propriilor emoții și sentimente * O atitudine pozitivă față de viață   Stima de sine pozitivă apare atunci când judecata de valoare personală trezește un sentiment de satisfacție și plăcere.  Scala de stimă de sine Rosenberg este cea mai utilizată pentru a evalua nivelul de stimă de sine al fiecărei persoane. Vrei să știi cum este stima ta de sine? ([scala Rosenberg](https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html)).  Este important să nu confundăm stima de sine cu starea noastră de spirit.  **Practică: Oglinda**  Este important să ne privim și să ne vedem pe noi înșine. Pentru a face acest lucru, vă propunem tehnica oglinzii. Este o activitate simplă pe care o puteți desfășura atunci când aveți un interval de 10 minute înainte de a pleca de acasă, înainte de a face un duș, când vă pregătiți să mergeți la serviciu etc.  Stați în fața oglinzii și răspundeți la următoarele întrebări:   * Ce vezi în oglindă? * Cum este persoana care se uită la tine din oglindă? * O cunoști? * Ce caracteristici bune are acea persoană? * Ce caracteristici rele are acea persoană? * Ce vă place cel mai mult la acea persoană? * Ați schimba ceva la persoana din oglindă?   Includeți acest exercițiu în rutina dumneavoastră. Veți vedea cum, încetul cu încetul, veți fi mai capabili să vedeți lucrurile pozitive despre sine.  **Secțiunea 5: Gânduri negative modificabile**   * Suprageneralizarea: Pornind de la un fapt izolat, se creează o regulă generală, universală, pentru orice situație și moment: Am eșuat o dată (în ceva anume); voi eșua întotdeauna! * Denumire globală: Se folosesc termeni peiorativi pentru a se descrie pe sine, în loc să se descrie eroarea prin specificarea momentului în care s-a produs: Ce neîndemânatică sunt! * Gândirea polarizată: Gândirea de tip "totul sau nimic". Lucrurile sunt duse la extreme. Există categorii absolute. Evaluările relative nu sunt acceptate sau cunoscute. * Autoacuzarea: Cineva este vinovat de orice. Este vina mea, trebuia să-mi dau seama! * Personalizare: Presupunem că totul are legătură cu noi și ne comparăm în mod negativ cu alte persoane. ”Se uită urât la mine, ce i-am făcut eu?” * Citirea gândurilor: Presupuneți că ceilalți nu sunt interesați de voi, că nu vă plac, credeți că au o părere proastă despre voi... fără să ai dovezi reale. Sunt presupuneri care se bazează pe lucruri ciudate și neverificabile. * Eșecurile de control: Simțiți că aveți o responsabilitate totală pentru tot și pentru toți, sau simțiți că nu aveți control asupra a nimic, că sunteți neajutorat. * Raționamentul emoțional: Dacă eu simt așa, înseamnă că este adevărat. Ne simțim singuri, fără prieteni și credem că acest sentiment reflectă realitatea, fără să ne oprim să îl contrastăm cu alte momente și experiențe. "Dacă sunt cu adevărat inutilă"; pentru că "simt" că așa este cu adevărat.   **Practică: Puterea cuvintelor**  Cuvintele au o mare putere asupra percepției noastre despre noi înșine și despre situațiile cu care ne confruntăm zilnic. În acest moment vă sugerăm să lucrați la modificarea gândurilor negative modificabile folosind cuvintele ca instrumente.  În continuare vom pune o serie de fraze pe care va trebui să le modificați pentru a vă influența pozitiv gândirea.  Expresii negative modificabile:   * Sunt neîndemânatică și întotdeauna greșesc când trebuie să expun ceva. * Nu sunt capabilă să-mi conduc propria companie. * Sunt nesigură * Nu-mi place corpul meu. * Nu sunt capabilă să conduc o casă, să am grijă de copiii mei și să mă angajez.   Modificăm ipotezele anterioare:   * Învăț să-mi controlez nervii pentru a spune exact ceea ce vreau să spun. * Nu mă simt pregătită să conduc propria companie, dar mă pregătesc pentru asta, pentru că, dacă am cunoștințele necesare, sunt capabilă să o fac. * Sunt situații care mă fac să mă simt nesigură, dar învăț să-mi gestionez sentimentele. * Nu toate părțile corpului meu îmi plac, dar sunt multe pe care le iubesc. * Sunt capabilă să fac o mulțime de lucruri, dar trebuie să găsesc un loc în care să-mi stabilesc prioritățile.   Acum e rândul tău!   * Care sunt gândurile tale negative modificabile? * Folosiți "Puterea Cuvântului" pentru a le modifica.   **Secțiunea 6: O bună stimă de sine**  Cu toții avem nevoie:   * să ne simțim în siguranță * să fim iubiți și acceptați * să ne integrăm * să ne simțim acceptați pentru ceea ce suntem * să primim recunoaștere și aprobare * să fim autonomi * să fim liberi să gândim și să acționăm * să ne sporim capacitățile   Atunci când aceste nevoi de bază pentru dezvoltarea noastră emoțională corectă nu sunt satisfăcute, creștem cu o serie de deficiențe care ne afectează negativ concepția despre noi înșine.  Simptomele unei bune stime de sine sunt:   * Credeți că meritați fericirea, respectul și acționați în favoarea ei pentru a o primi. * Acestea îți influențează gândirea, emoțiile, fericirea, dorințele și obiectivele. * Îți dezvolți capacitatea de a te respecta și de a te simți mândru, chiar și atunci când faci greșeli. * Aveți o atitudine asertivă, știți să spuneți NU, vă impuneți valorile și limitele. * Nu vă comparați niciodată cu alții. * Aveți un sentiment de direcție și control în viața dumneavoastră, vă confruntați cu probleme și dificultăți. * Acționați independent și interdependent, vă asumați responsabilitatea și sunteți dispus să îi sprijiniți pe ceilalți. * Sunteți capabilă să vă asumați noi provocări și puteți accepta criticile fără să vă simțiți rănit. * Vă simțiți fericită și este parte integrantă a relațiilor dumneavoastră și a realizării obiectivelor. * Preluați controlul asupra vieții, vă permiteți să faceți ceea ce vreți și este sursa sănătății dumneavoastră mintale.   **Practică: Cel mai bun povestitor**  Mintea ne joacă feste. Uneori, "stima de sine scăzută" ne poate face să rătăcim și să creăm povești sau așteptări false care ne pot face să ne simțim rău și nesigure.  De exemplu, Clara tricotează orice, de la haine la pături, în timpul liber. Zilele trecute, când mergea pe stradă cu ultimul ei articol de îmbrăcăminte făcut de ea însăși, un pulover tricotat supradimensionat cu mâneci largi, o tânără s-a uitat la ea. Stima de sine scăzută a Clarei, pe care îi place să o numească "La Culebra", începe să-i spună: "Arăți ridicol", "Se holbează la tine pentru că este oripilată de felul în care ești îmbrăcată", "Nu-ți mai pierde timpul cu porcăriile alea pe care le pui deasupra ca să mergi pe stradă unde te vede toată lumea". Clara: "Sunt sigură că se holbează la mine pentru că nu-i place deloc puloverul meu, se gândește de unde l-am cumpărat ca să nu mai meargă niciodată în magazinul ăla. Sper că nu-și imaginează că am făcut-o chiar eu".  Stima noastră de sine scăzută ne poate determina să avem gânduri negative. De acum înainte vă propunem să fiți "cel mai bun povestitor". De ce să rămâi mereu cu cea mai proastă versiune a istoriei? Așa gândește noua Clara: "Îmi place cum sunt îmbrăcată, cât de mândră sunt de mine, sunt sigură că fata aceea adoră ținuta pe care o port. Poate că aș putea începe să mă gândesc să-mi vând hainele".  Învățați să fiți "cel mai bun povestitor". Alegeți una dintre fotografiile pe care le-am selectat pentru voi. Acum va trebui să vă gândiți la trei povești:   1. Istorie obiectivă: ce vedeți? În acest moment nu este interesant ca dumneavoastră să contribuiți cu opinia sau percepția dumneavoastră. Descrieți doar ceea ce vedeți în imagine. 2. Poveste negativă: ce percepeți? Din punctul dumneavoastră de vedere, ce credeți că se întâmplă în fiecare dintre imagini? Lăsați partea negativă a dumneavoastră să vorbească. 3. Poveste pozitivă: ce percepeți? Din punctul dumneavoastră de vedere, ce credeți că se întâmplă în fiecare dintre imagini? Lăsați să vorbească partea dvs. pozitivă.   De ce să rămânem mereu cu cea mai proastă versiune a poveștii?  **Secțiunea 7: Încrederea în sine, stima de sine și conștiința de sine**  Încrederea în sine este capacitatea de a crede în tine însuți. Încrederea în sine este:   * Este dezvoltarea unui gând pozitiv despre ceea ce se va întâmpla. * Stabilirea unor obiective provocatoare, cu o perspectivă realistă. * Convingerea că suntem capabili să facem ceea ce ne propunem.   Încrederea este o competență care poate fi învățată și care constă în a fi sigur de capacitățile, abilitățile și aptitudinile noastre.  Autoevaluarea este modul în care ne judecăm pe noi înșine în diferitele domenii ale vieții noastre.  Conștiința de sine este fundamentul stimei de sine. Este imaginea pe care ne-o formăm despre noi înșine pornind de la abilitățile și caracteristicile percepute de noi înșine.  Fereastra **Johari**  Este un instrument de psihologie cognitivă creat de psihologii Joseph Luft și Harrington Ingham. Acesta ne ajută să cunoaștem percepția despre noi înșine și modul în care ne percep ceilalți.   * Zona oarbă: Ce știu alții despre mine și eu nu știu. * Zona publică: Ce știu eu despre mine și ce știu alții despre mine. * Zona necunoscută: Ce nu știu nici eu, nici ceilalți despre mine. * Zona ascunsă: Ceea ce știu despre mine și alții nu știu.   **Practică: Cine sunt eu?**  Este timpul să reflectați asupra persoanei dumneavoastră. Cine sunteți? Vă cunoașteți pe sine? Vă cunosc ceilalți? Rezolvați aceste întrebări completând spațiile libere.   * Scrieți 5 calități care vă descriu. * Ce calități cunosc persoanele cele mai apropiate de dumneavoastră? Întrebați-i pe cei care vă cunosc cel mai bine, nu puneți ceea ce credeți sau gândiți dumneavoastră. * Dintre toate aceste calități, care este cea care contribuie cel mai mult la îmbunătățirea stimei de sine? * Ce aspecte vă fac să vă simțiți cel mai mândru/ă? * Ce ați vrea să îmbunătățiți la dumneavoastră? * Este dialogul duneavoastră interior pozitiv sau negativ? Cum ați putea să-l modificați?   Efectele pozitive ale dezvoltării stimei de sine sunt următoarele:   * Aceasta favorizează învățarea. * Ajută la depășirea dificultăților personale. * Ajută la gestionarea mai eficientă a stresului. * Stimulează autonomia personală. * Dezvoltarea creativității. * Produce o satisfacție generală față de viață. * Promovează proiecția viitoare. * Crește calitatea vieții. * Ajută la stabilirea unor relații sociale sănătoase.   **Practică: Valorificarea a ceea ce știu să fac**  Femeile multifuncționale au numeroase calități și capacități. Este important nu numai să le recunoaștem, ci este esențial să le apreciem în mod pozitiv. Acest lucru, la rândul său, ne va îmbunătăți percepția despre noi înșine și ne va ajuta să ne îmbunătățim încrederea în noi înșine.  Vă ajutăm să vă apreciați calitățile și capacitățile...   * Faceți o listă cu toate sarcinile și activitățile pe care le desfășurați în timpul zilei. * Faceți o listă a cunoștințelor necesare pentru a desfășura aceste activități. * Faceți o listă a competențelor necesare pentru a desfășura aceste activități. * Gândiți-vă la valoarea cunoștințelor și a aptitudinilor pe care le dețineți pentru a putea îndeplini toate aceste sarcini.   Această listă va fi resursa dumneavoastră pentru a vă reaminti cât de mult valorați.  **Practică: Mă prețuiesc în mod corect?**  Reflectați asupra judecății pe care o faceți despre voi însevă, sunteți sau nu sunteți corectă cu propria persoană?... Vă propunem mai jos un exercițiu pentru ca dumneavoastră să fiți conștient de meritele și greșelile tale și de ceea ce simți în legătură cu acestea. Nu uitați că greșelile nu sunt eșecuri, ci experiențe care vă vor permite să vă îmbunătățești pe viitor.  Descrieți o situație de care sunteți mândru/ă, în care ceva a mers bine pentru dumneavoastră:   * Cum v-ați simțit? Numiți emoțiile pe care le-ați trăit, fiți cât mai detaliată posibil. * Cum ai ajuns acolo? Ce calități ale voastre au favorizat succesul? * Cum v-a influențat acest lucru stima de sine?   Descrieți o situație în care lucrurile nu au mers bine pentru voi, ați greșit sau ați făcut o greșeală.   * Cum v-ați simțit? Numiți emoțiile pe care le-ați trăit, fiți cât mai detaliată posibil. * De ce credeți că s-a întâmplat această situație? Ce calități crezi că ți-ar putea fi de folos data viitoare când te vei confrunta cu această situație? * Cum v-a influențat acest lucru stima de sine?   **Secțiunea 8: Cum să-mi îmbunătățesc stima de sine**  Există acțiuni, gânduri și atitudini care promovează o stimă de sine sănătoasă. Iată câteva ipoteze care vă pot ajuta să vă îmbunătățiți stima de sine:   * Tratați-vă unii pe alții cu dragoste și respect, întotdeauna. * Dezvoltați-vă potențialul prin activități care vă pasionează. * Stabiliți obiective realiste. * Stabiliți obiective realiste. * Acordați-vă timp și grijă de voi însevă. * Cunoașteți-vă pe sine (valori, interese, gusturi, puncte forte). * Acceptați-vă și iertați. * Gândiți pozitiv despre propria persoană (Ocupați-vă de dialogul intern). * Aveți compasiune, vorbiți-vă unul altuia așa cum am vorbi cu un prieten bun. * Atitudine asertivă (Să vă cunoașteți limitele și valorile, să le respectați și să le faceți respectate). * Alegeți mediul, țineți-vă deoparte de cel toxic. * Iubiți-vă așa cum sunteți.   **Practică: Cine este stima mea de sine scăzută?**  E timpul să lucrăm la stima de sine...  Fii crativă, pune un nume și o față stimei de sine scăzută. Care este imaginea care vine prima dată în minte? Ce nume crezi că i se potrivește cel mai bine? De acum încolo știi cine este stima ta de sine scăzută, are un nume și o față. Ea este de vină pentru gândurile tale distructive, pentru nesiguranța ta. De fiecare dată când va apărea în viața ta de zi cu zi, îi vei răspunde, îi veți spune să tacă, totul este permis în această interacțiune.  **Bătălia**  În intimitatea ta, poartă o conversație cu ea. Veți juca rolul amândurora, mai întâi ca sine, iar apoi ca odiosul respect de sine scăzut. Prezintați-vă atât punctul de vedere, dar și argumentele.  Vei vedea cum vei reduce la tăcere acea voce enervantă.  Exemplu:  Stima mea de sine scăzută: "Nu ești în stare să faci nimic"  Eu: "Bineînțeles că merit, sunt capabilă de multe lucruri, sunt foarte valoroasă."  Stima mea de sine scăzută: "Tu te păcălești pe tine, dar nu și pe mine, eu știu cum ești cu adevărat."  Eu: "Taci din gură, nu mă cunoști cu adevărat, sunt o luptătoare, sunt o femeie de afaceri, am grijă de familia mea, am grijă de mine, îmi educ copiii, sunt mândră de mine."  **Unitatea 2: Motivația**  **Secțiunea 1: Ce este motivația?**  Motivația este definită ca fiind ceea ce ne ghidează și ne determină să realizăm acțiuni și să luăm decizii în funcție de atingerea unui obiectiv sau de satisfacerea unei nevoi.  intrinsecă:  Motivația unei persoane atunci când acționează într-un anumit mod sau îndeplinește o sarcină pentru simpla plăcere de a o face. Adică, același comportament este ceea ce îl satisface pe individ și de aceea îl îndeplinește. Nu este o motivație externă, ci vine din interior, din noi înșine.  Exemplu: Croitoreasa care țese în timpul liber pentru plăcerea de a desfășura această activitate, deoarece îi permite să ia o pauză de muncă și de treburile casnice.  Extrinsecă:  Motivația care provine dintr-un stimul care vine din exterior. Acest lucru înseamnă că faptul de a îndeplini sarcina nu provine din simpla plăcere de a o îndeplini, ci mai degrabă că aceasta este făcută cu un scop în minte.  Exemplu: Fermier care se trezește în fiecare dimineață în zori pentru a avea grijă de animalele sale pentru bunăstarea lor și pentru a-și putea continua munca.  **Secțiunea 2: Tipuri de motivație**  Pozitiv:  Este vorba despre începerea unei serii de activități pentru a realiza ceva dezirabil și plăcut, având o conotație pozitivă. Este însoțită de o realizare sau de o stare de bine în timpul îndeplinirii sarcinii care întărește repetarea sarcinii respective.  Negativ:  Se referă la procesul prin care o persoană inițiază sau aderă la un comportament pentru a evita o consecință neplăcută, atât externă (pedeapsă, umilință etc.), cât și internă (evitarea sentimentului de frustrare sau de eșec).  **Secțiunea 3: Ciclul motivației**  Pentru a ne îmbunătăți motivația, trebuie să promovăm:   * pozitivitate * angajament și responsabilitate * companie și suport   Ciclul de motivare constă în următoarele etape:   1. Echilibru intern 2. Stimulente 3. Nevoi 4. Presiune 5. Acțiune 6. Satisfacție   **Secțiunea 4: Strategii de motivare**  Iată câteva strategii motivaționale:   * Recompense, în special pentru sarcinile mai puțin motivante * Celebrarea obiectivului * Muzică * Spații de lucru îngrijite și/sau partajate * Lista de verificare * Exercițiu * Reglarea puterii * Pauze * Conectarea cu emoțiile   **Secțiunea 5: Lucrul motivației mele. Practică: Atingerea țintei**  Scrieți 3 obiective, gândiți-vă și reflectați la o acțiune pe care o întreprindeți pentru a le atinge sau a le dezvolta. Dacă nu găsiți niciunul și îndrăzniți să vă gândiți la acțiunile pe care le poți realiza pentru a atinge aceste obiective, scrieți-le și planificați-le. | |
| **Glosar (5 termeni din glosar)** | **Stima de sine:** Evaluarea pozitivă sau negativă pe care o are o persoană despre ea însăși pe baza concepției sale despre sine. Aceasta este însoțită de sentimente de valoare personală și de acceptare de sine.  **Autoevaluare:** Este modul în care ne judecăm pe noi înșine în diferitele domenii ale vieții noastre (calitățile noastre fizice și cognitive, interesele, abilitățile etc.).  **Cunoașterea de sine:** Este imaginea pe care ne-o formăm despre noi înșine, pornind de la abilitățile și caracteristicile percepute de noi înșine.  **Motivația intrinsecă:** Motivația unei persoane atunci când acționează într-un anumit mod sau îndeplinește o sarcină pentru simpla plăcere de a o face.  **Motivația extrinsecă:** Motivația care provine dintr-un stimul care vine din exterior. | |
| **Autoevaluare (întrebări și răspunsuri cu alegere multiplă)** | 1. Stima de sine este...   1. Evaluarea pe care mi-o fac alții. 2. Static, nu poate fi modificată. 3. **Ea se bazează pe gânduri, sentimente, senzații și experiențe.**   2. Care sunt cele 3 componente ale stimei de sine?   1. Individualitate, istoria vieții și mediul social. 2. **Cognitive, afective și comportamentale.** 3. Încredere în sine, autoevaluare și autocunoaștere.   3. Femeile pornesc de la evaluarea socială...   1. **Mai jos.** 2. Mai mare. 3. La fel ca în cazul bărbaților.   4. Care dintre următorii indicatori nu este un indicator al unei stime de sine ridicate?   1. Cunoașterea limitelor personale. 2. **Are pretenții foarte mari de la ea însăși.** 3. Respectarea opiniilor celorlalți.   5. Suprageneralizarea este...   1. Dă vina pe mine pentru tot ce se întâmplă. 2. A crede că un anumit sentiment care rezultă dintr-o anumită situație reflectă realitatea fără a contrasta cu alte experiențe. 3. **Dintr-un fapt izolat creați o regulă generală**.   6. Ce tip de motivație se referă la cea care determină o persoană să efectueze o acțiune pentru plăcerea de a o face.   1. **intrinsecă.** 2. extrinsecă. 3. Pozitiv.   7. Ciclul motivației...   1. Începe cu stimularea și se termină cu satisfacția. 2. Începe cu nevoia și se termină cu echilibrul intern. 3. **Începe cu echilibrul intern și termină cu satisfacția.**   8. Pot să-mi îmbunătățesc stima de sine...   1. Acceptând și iertând. 2. Având o activitate asertivă. 3. **Ambele sunt corecte.**   9. Stabilirea unor obiective provocatoare favorizează...   1. **Încrederea în sine.** 2. Abilitățile. 3. Cunoașterea de sine.   10. Care dintre opțiuni reprezintă un efect pozitiv al dezvoltării stimei de sine?   1. Stimulează autonomia personală. 2. Ajută la stabilirea unor relații sănătoase. 3. **Toate sunt corecte.** | |
| **Resurse (videoclipuri, link de referință)** | **Scala de stimă de sine:**  <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html> | |
| **Material conex** | Stima de sine:  Creșterea stimei de sine scăzute[:https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/](https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/)  Femeile și stima de sine:  <https://www.goodtherapy.org/blog/women-and-self-worth-5-steps-to-improving-self-esteem-0829184>  Sporirea încrederii:  <https://www.refinery29.com/en-gb/boost-confidence-tips>  Motivație:  Femeile antreprenor - Motivație în zilele grele:  <https://thestoryexchange.org/8-ways-women-entrepreneurs-stay-motivated-on-tough-days/>  Studii de caz ale unor femei de afaceri despre cum să rămână motivate și să câștige la locul de muncă:  <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/international-womens-day-interview>  Auto-motivare:  <https://positivepsychology.com/self-motivation/> | |
| **PPT conex** |  | |
| **Bibliografie** | * Congost, Silvia (2015). Automatic self-esteem. https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/2016/07/Autoestima\_automatica.pdf * https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf * <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima.pdf> * Montoya, M. Á. (2001). Self esteem. Editorial Pax Mexico. * Aznar, MPM (2004). Self-esteem in women: an analysis of its relevance in health. Advances in Latin American Psychology, 22(1), 129-140. * Sánchez-Herrero Arbide, S., del Pilar Sánchez-López, M., & E Aparicio-García, M. (2011). Health, anxiety and self-esteem in middle-aged women caregivers and non-caregivers. Anxiety and Stress, 17(1). | |