



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Stima de sine

Stima de sine este o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană, indiferent că este copil, adult sau vârstnicul; indiferent de cultură, personalitate, interese, statutul social, abilități. Ea se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de „buni” ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții. Valența sa pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii. O stimă de sine pozitivă și realistă dezvoltă capacitate de a lua decizii responsabile și abilitatea de a face față presiunii grupului.

Pentru a vă putea evalua nivelul stimei de sine, parcugeți cele 14 afirmații și acordați fiecareia o notă pe o scală de la 1 la 8, în funcție de cum vi se potrivește, astfel: 1 – deloc, 2 – foarte puțin, 3 – puțin, 4 – suficient, 5 – potrivit, 6 – bine, 7 – foarte bine, 8 – perfect.

Afirmație	Punctaj
1. Mă simt bine în situații relaționale.	
2. Nu am tulburări fizice în situații relaționale (ritm cardiac crescut, transpirații, tremurături, senzație de nod în gât, sufocare).	
3. În situațiile relaționale am întotdeauna idei clare.	
4. Îmi este ușor să cer.	
5. Pot refuza cu ușurință.	
6. Când este necesar, îmi verbalizez cu ușurință gândurile și sentimentele.	
7. Pot să pornesc fără probleme o conversație.	
8. Îmi este ușor să întrețin o conversație.	
9. Știu cum să pun capăt unei conversații dacă este cazul.	
10. Nu mă deranjează să fiu criticat.	
11. Știu să fac critică fără să-mi jignesc interlocutorul.	
12. În general, știu cum să reacționez atunci când cineva are față de mine un comportament agresiv (verbal), astfel încât lucrurile să se sfârșească cu bine.	
13. Știu cum să primesc complimente fără să mă jenez.	
14. Fac cu ușurință complimente.	



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Interpretare:**Cei care au obținut ușor peste 37 au o stimă de sine pozitivă ceea ce înseamnă că:**

- își asumă responsabilități („Pot să fac acest lucru”);
- se comportă independent („Mă descurc singur”);
- sunt mândri de realizările lor („Sunt mândru pentru că...”);
- realizează fără probleme sarcini noi („Sunt convins că pot să fac acest lucru”);
- își exprimă atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative („îmi place de mine așa cu sunt”. „sunt supărat când vorbești așa cu mine”);
- oferă ajutor și sprijin celorlalți colegi („Am nevoie de ajutorul tăi”).

Cei care au obținut ușor sub 37 au o stimă de sine negativă ceea ce înseamnă că:

- sunt nemulțumiți de felul lor de a fi („Nu sunt în stare să fac asta”);
- evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi („Nu voi fi în stare să iau examenul”);
- se simt neubiți și nevaloroși („Sunt antipatic. Nu mă place nimeni”);
- îi blamează pe ceilalți pentru realizările lor („Profesorul a fost nedrept cu mine”);
- pretind că sunt indiferenți emoțional („Nu mă interesează că am luat nota 4 la..”);
- nu pot tolera un nivel mediu de frustrare („Nu știu cum să rezolv problema2, „Nu pot să învăț”);
- sunt ușor influențabili („Prietenii mei cred că este bine să fumez”).

Ce se poate face în cazul în care punctajul este sub 37 de puncte:

- să-și dezvolte o atitudine pozitivă față de sine și față de situațiile cu care se confruntă prin conștientizarea gândurilor negative automate și înlăturarea lor;
- să-și exprime deschis sentimentele;
- să încerce să-l înțeleagă pe ceilalți, punându-se în locul lor;
- să formuleze pozitiv critici, întrebări, răspunsuri și opinii;
- să ofere informații direct și precis;
- să învețe să-și recunoască greșelile;
- să caute situația de compromis într-un conflict;
- să învețe evitarea unei discuții reluând verbalizarea interlocutorului cât se poate de neutru;
- să devină „surd” la mesajul interlocutorului, atunci când acesta îi provoacă gânduri, emoții neplăcute;
- să insiste într-un mod amabil și politicos atunci când dorește ceva.