



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

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

AUTOEVALUARE

Nume

Data

Citește enunțurile de mai jos și notează cu x în casuța care ți se potrivește. Nu există răspunsuri corecte sau greșite ci doar răspunsuri care te ajută să îți evaluezi abilitățile tale de cunoaștere și control al emoțiilor.

Nr. crt.	Afirmație	Da	Așa și așa	Nu	Comentarii
1	Folosesc multe cuvinte care denumesc emoții				
2	Recunosc diferite stări și sentimente pe care le am				
3	Reușesc să îmi controlez emoțiile				
4	Fac față furiei și tristeții în mod constructiv				
5	Am sentimente bune față de mine				
6	Recunosc cum se simt alte persoane și țin cont de stările lor				
7	Imi pot fixa obiective pentru a mă controla mai bine				
8	Reușesc să realizez obiectivele propuse pentru controlul emoțiilor mele				