



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICEFondul 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

## CUNOAȘTEREA ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR

<b>Nume, prenume:</b>																							
<b>Data nașterii:</b>	<b>Ziua</b>										<b>Luna</b>							<b>Anul</b>					

1. Enumeră cel puțin trei dintre emoțiile de bază:

.....

.....

.....

2. Completează tabelul

Emoție de bază	Descrie cel puțin o situație când ai simțit emoția din coloana alăturată
1. Fericire	
2. Tristețe	
3. Dezgust	
4. Frica	
5. Mânia	

3. Gândirea pozitivă te ajută să

.....

.....

.....

4. Scrie câteva dintre lucrurile pe care le faci pentru a controla impulsurile:

.....

.....

.....