

### A3.1 Mentorat didactic și coaching cognitiv-comportamental pentru dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din școlile țintă.

## SĂRI PESTE GARD!



Viața este o cursă cu obstacole. Dacă ești o persoană care se simte frustrată și îți vine greu să te bucuri de lucrurile frumoase din viață, această prezentare este pentru tine.

Gândește-te la următoarea poveste: Copilului tău îi place să alerge, dar nu a văzut niciodată o cursă cu obstacole. Copilul pornește în cursă și când ajunge la primul gard se oprește. “Gardul acesta îmi stă în drum!”... și face ceea ce mulți copii fac atunci când ceva le stă în cale. **Se înfurie.** “Nu e corect! Ce gard idiot, îmi blochează drumul”. Lovește cu piciorul în gard.

Ce sfat ai putea da copilului care rămâne blocat în spatele gardului? .....

**DidactForm**  
POCU/73/6/6/106758  
Cadre DIDACTice  
FORMate pentru educație  
incluzivă de calitate

Sesiune susținută de conf. univ. dr. Ioana Lepădatu  
19 Iunie 2020, Brăila

Ca să atingi succesul în viață, ai nevoie de o bază de minim 5 convingeri pozitive care să îți întărească forța interioară. După ce ai găsit aceste convingeri, începe să le repeti în mintea ta zilnic. Macar 2-3 pe zi. Ele vor deveni active în interiorul tău după o perioadă de timp în care le repeti ca pe o poezie, ca autosugestie spune Marius Simion, fondatorul proiectului NLP Mania, blog de Dezvoltare Personală prin Programare Neuro-Lingvistică.

Faptul că ești predominant pozitiv sau predominant negativ nu depinde de realitate ci de gândurile din mintea ta.

Dacă ai un creier care este mai puternic pe partea negativă, poți face exerciții mentale care să întărească partea lui pozitivă.

Faptul că ești predominant pozitiv sau predominant negativ nu depinde de realitate ci de gândurile din mintea ta.

Dacă ai un creier care este mai puternic pe partea negativă, poți face exerciții mentale care să întărească partea lui pozitivă.

Alergătorii și săritorii de garduri profesioniști au adesea un antrenor, un coach, o persoană care să-i ajute să facă lucruri noi și să le amintească să le facă. Contează să poți să renunți la orgolii și să ceri ajutor la nevoie, să ceri sprijin de la persoanele potrivite. În general, avem prostul obicei să ne înconjurăm de oameni care au exact aceleași probleme cu ale noastre și să le cerem tot lor sprijin.

Pentru informații suplimentare legate de proiect ne puteți contacta la: Asociația “Societatea Națională Spiru Haret pentru Educație, Știință și Cultură”

Adresa: Strada Italiană, nr.28, sector 2, București;

Website: [didactform.snsh.ro](http://didactform.snsh.ro); e-mail: [didactform-106758@snsh.ro](mailto:didactform-106758@snsh.ro); Tel. 021.455.10.51.