

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

STIMA DE SINE VERSUS IMAGINEA DE SINE

Scopul sesiunii este de a explica diferența între *stima de sine* – ce credem noi despre noi atunci când ne privim în oglindă, independent de ce crede oricine altcineva și *imaginea de sine* – cum ne percepem noi pe noi reflectați prin ochii altora.



Sesiunea va contribui la dezvoltarea personală și la maximizarea propriei performanțe.

Sesiune susținută de conf univ. dr. Ioana Lepădatu
17 octombrie 2019, Vaslui

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

STIMA DE SINE VERSUS IMAGINEA DE SINE

Scopul sesiunii este de a explica diferența între *stima de sine* – ce credem noi despre noi atunci când ne privim în oglindă, independent de ce crede oricine altcineva și *imaginea de sine* – cum ne percepem noi pe noi reflectați prin ochii altora.



Sesiunea va contribui la dezvoltarea personală și la maximizarea propriei performanțe.

Sesiune susținută de conf univ. dr. Ioana Lepădatu
17 octombrie 2019, Vaslui



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
 Denumirea proiectului: *DidactForm - Cadre DIDACTiceFORMate pentru educație incluzivă de calitate* (POCU/73/6/6/106758)

Stima de sine e ceva cu care ne naștem – rezervorul nostru de energie – care deseori este strivit de presiunile imaginii de sine pe care ne-am construit-o ca rezultat al presiunilor sau judecăților din exterior.

O stimă de sine solidă vine împreună cu acceptarea de sine, dar și cu înțelegerea că și ceilalți sunt valoroși în umanitatea lor. Ea este mereu însoțită de toleranță față de propria persoană și față de cei din jur.

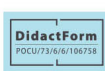
Imaginea de sine sau "cum ne vedem", se referă la modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale. Modul în care ne percepem depinde de gradul de: autostimă, autoapreciere, autorespect și autoacceptare. Astfel, dacă ne acceptăm pe noi înșine, dacă ne apreciem pentru ceea ce facem bine - aceasta contribuie la autorespectul și încrederea în sine - dacă acceptăm că avem și slăbiciuni fără să ne criticăm în permanență pentru ele - aceasta constituie baza toleranței față de sine și față de alții.

DidactForm

POCU/73/6/6/106758

Cadre DIDACTice
FORMate pentru educație
incluzivă de calitate

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 ; e-mail: didactform-106758@snsh.ro; Tel. 021.455.10.51.



ISJ BR INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI BĂRILA

ISJ VS INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI VÂSLUI



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
 Denumirea proiectului: *DidactForm - Cadre DIDACTiceFORMate pentru educație incluzivă de calitate* (POCU/73/6/6/106758)

Stima de sine e ceva cu care ne naștem – rezervorul nostru de energie – care deseori este strivit de presiunile imaginii de sine pe care ne-am construit-o ca rezultat al presiunilor sau judecăților din exterior.

O stimă de sine solidă vine împreună cu acceptarea de sine, dar și cu înțelegerea că și ceilalți sunt valoroși în umanitatea lor. Ea este mereu însoțită de toleranță față de propria persoană și față de cei din jur.

Imaginea de sine sau "cum ne vedem", se referă la modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale. Modul în care ne percepem depinde de gradul de: autostimă, autoapreciere, autorespect și autoacceptare. Astfel, dacă ne acceptăm pe noi înșine, dacă ne apreciem pentru ceea ce facem bine - aceasta contribuie la autorespectul și încrederea în sine - dacă acceptăm că avem și slăbiciuni fără să ne criticăm în permanență pentru ele - aceasta constituie baza toleranței față de sine și față de alții.

DidactForm

POCU/73/6/6/106758

Cadre DIDACTice
FORMate pentru educație
incluzivă de calitate

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 ; e-mail: didactform-106758@snsh.ro; Tel. 021.455.10.51.



ISJ BR INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI BĂRILA

ISJ VS INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI VÂSLUI