

Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin

**Dezvoltarea  
abilităților de viață  
la copii și tineri**  
-caiet de lucru-

Special Youth  
Development Program



**START  
ONG**  
by Kaufland

Implicarea  
face  
diferența.

**K**  
Kaufland

act  
for tomorrow

**PSIHO**it

Prezentul caiet de lucru este parte integrantă a proiectului „Special Youth Development Program”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc.

# Dezvoltarea abilităților de viață la copii și tineri

-caiet de lucru-

Nume și prenume:

Vârstă:

Localitate:

An:





## Cuprins

<b>Lecția 1. Autocunoaștere și intercunoaștere .....</b>	<b>4</b>
<b>Lecția 2. Eu și ceilalți .....</b>	
<b>Lecția 3. Roata emoțiilor .....</b>	
<b>Lecția 4. Gestionarea emoțiilor .....</b>	
<b>Lecția 5. Culoarea conflictelor .....</b>	
<b>Lecția 6. Despre schimbare .....</b>	
<b>Lecția 7. Stimă de sine și încredere în propria persoană ....</b>	
<b>Lecția 8. Decizii .....</b>	
<b>Lecția 9. Stil de viață sănătos .....</b>	
<b>Lecția 10. Cutia cu amintiri .....</b>	

# Lecția 1

## Autocunoaștere și intercunoaștere

*Cunoașterea de sine este începutul oricărei înțelepciuni.*  
Aristotel

### Activitatea 1 - Introducere

Urmărește cu atenție informațiile prezentate în cadrul video-ului și scrie cele mai importante 3 idei pe care le-ai reținut.

- 
- 
- 

### Activitate 2 - Bomboane colorate

Culoarea aleasă de mine a fost .....

Pentru mine această culoare .....

În cadrul acestei activități m-am simțit .....

### Activitate 3 – Agenți secreți de top

#### Valori care ajută grupul să evolueze:



1. **Respect:** Ascult când cineva vorbește.
2. **Empatie:** Nu râd de ceilalți membri ai grupului.
3. **Unitate:** Respect dreptul fiecăruia de a avea propria opinie.
4. **Responsabilitate:** Particip la activități și încerc să fiu cât mai sincer.
5. **Dezvoltare continuă:** Sunt deschis/ă pentru a afla și învăța lucruri noi.

Cum a fost această activitate pentru mine?

.....  
.....  
.....

*5 lucruri care mă pasionează  
și mă fac fericit/ă*

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

4. ....

.....

.....

5. ....

.....

.....

# Lecția 2

## Eu și ceilalți

*Inima colorează cu emoții ceea ce mintea  
pictează doar în alb și negru.*  
Antonio Curnetta

### Activitatea 1 - Introducere



Emoția predominantă cu care încep această activitate este .....

### Activitatea 2 - Bingo

Ascultați cu atenție indicațiile date de educator și completați tabelul de mai jos.


Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

.....  
.....

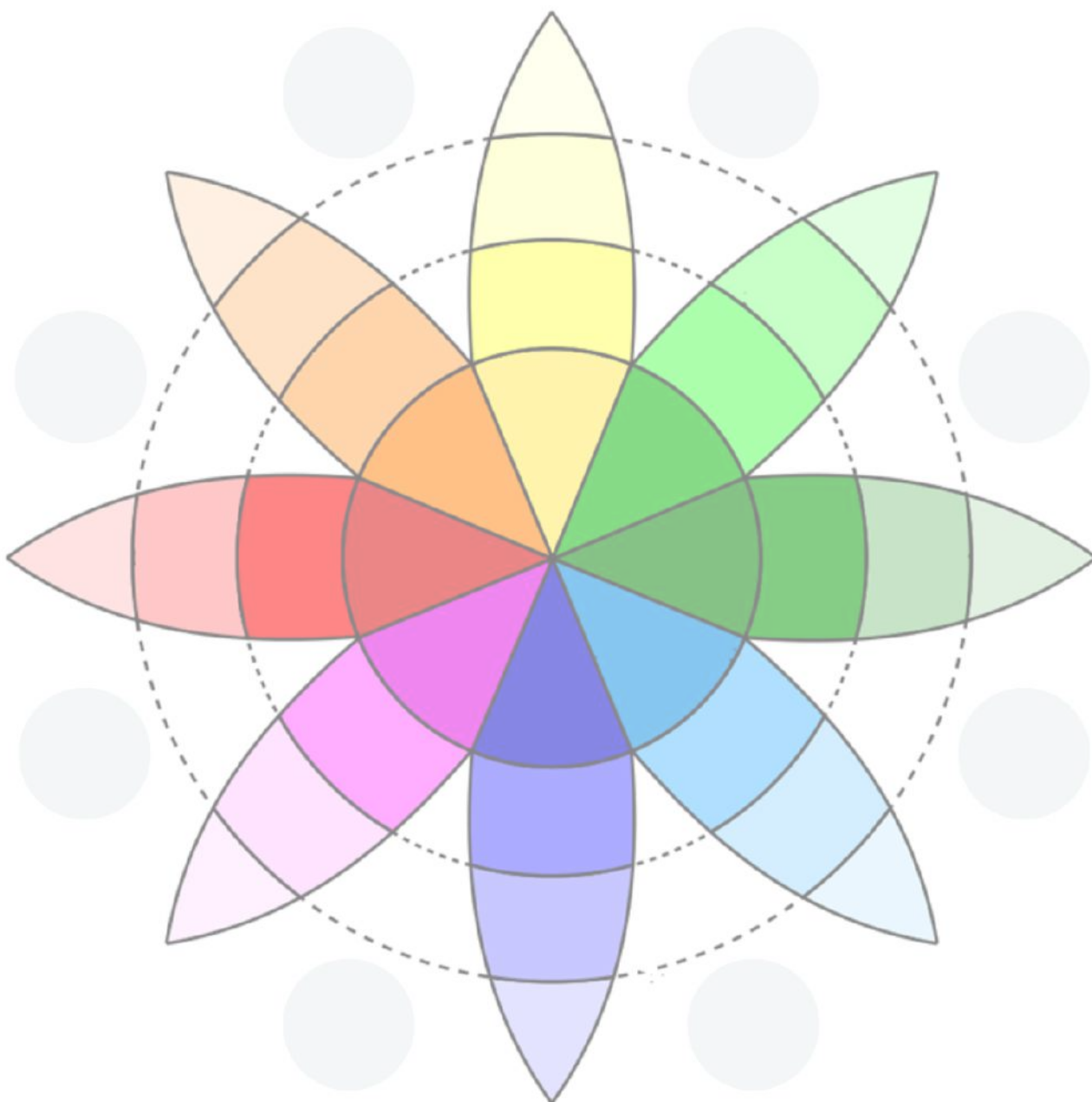
### Activitatea 3 - Emoții de bază

Cele patru emoții de bază sunt .....

### Activitatea 4 - Să învățăm despre emoții

Completați Cercul emoțiilor cu emoțiile aflate în tabelul de pe pagina următoare.

Cercul emoțiilor



Furie	Iritare	Înfiorare	Remușcare
Dezgust	Plictiseală	Teroare	Interes
Tristețe	Meditație	Supunere	Vigilență
Distragere	Mâhnire	Seninătate	Agresivitate
Frică	Surpriză	Optimism	Mânie
Admirație	Aprehensiune	Extaz	Silă
Bucurie	Uimire	Acceptare	Dragoste
Anticipație	Dezaprobare	Dispreț	Încredere

Cum a fost această activitate? Ce emoții am descoperit? Ce emoții am reținut?

.....

.....

.....

### Activitatea 5 - Oglinda

Ce am descoperit despre mine azi?

.....

.....

.....

.....

.....

Cum mă simt acum?

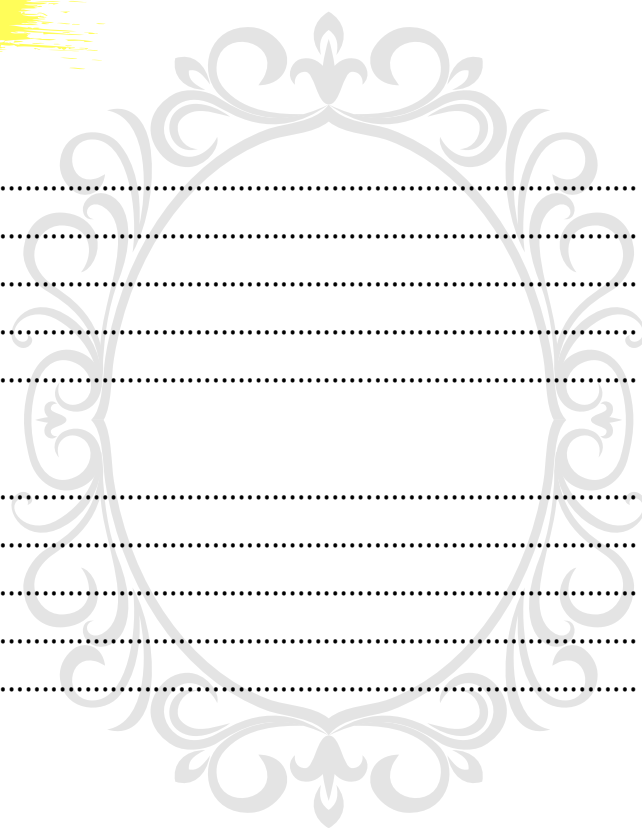
.....

.....

.....

.....

.....



5 culori in ordinea preferintelor și  
emoțiile pe care ți le stârnesc când le privești

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

4. ....

.....

.....

5. ....

.....

.....

# Lecția 3

# Roata emoțiilor

*Două virtuți ar trebui să nu le pierdem niciodată: curajul de a ne înfrunta propriile slăbiciuni și puterea de a ne trăi propriile emoții.*  
Michelangelo Buonarroti

## Activitatea 1 - Introducere

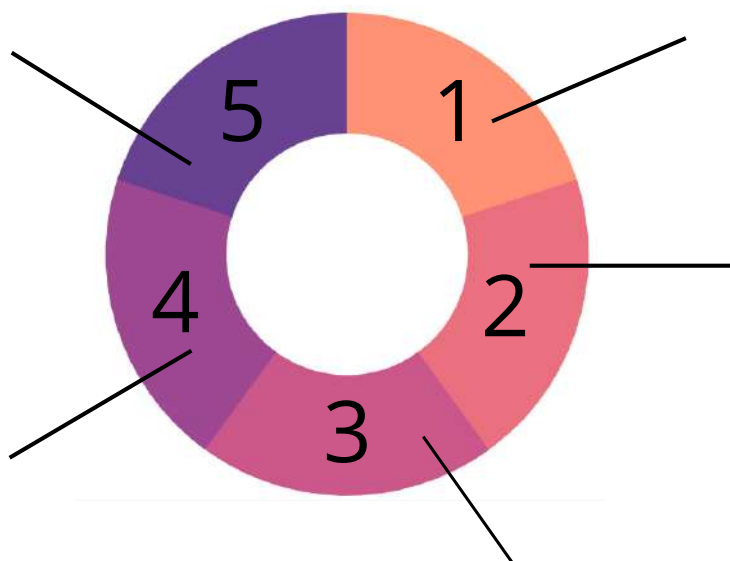


Această activitate m-a făcut să mă simt .....  
pentru că .....  
.....  
.....

## Activitatea 2 - Carusel

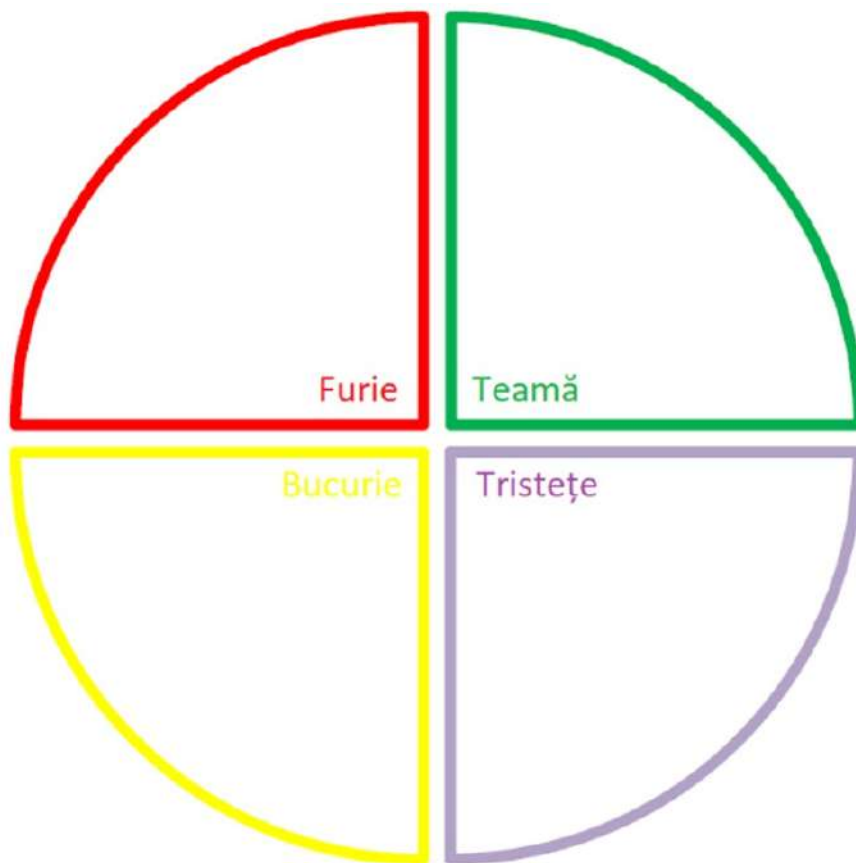
Această activitate m-a făcut să mă simt .....  
Am descoperit că .....  
.....  
Mi-ar plăcea să .....  
.....

Scrie 5 aspecte pe care nu le știai despre membrii grupului:



### Activitatea 3 - Roata emoțiilor

Scrive în fiecare cadran ce îți produce emoția respectivă.



Cum mă simt după această activitate? Ce gânduri și ce emoții trec prin mine acum?

.....

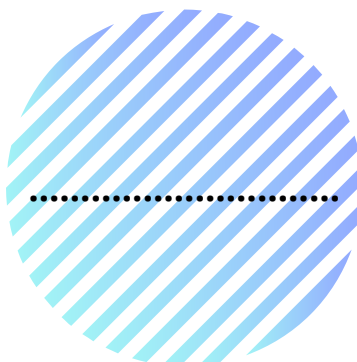
.....

.....

.....

### Activitatea 4 - Ce se află în interiorul meu?

**Resursa mea**



## Activitatea 5 – Resurse personale

Fiecare dintre noi avem resurse de care poate suntem conștienți sau nu, însă e important să știm că există în noi și să le descoperim și redescoperim în viața noastră. Încearcă să identifici un loc, în propriul corp, în care simți că este prezentă resursa pe care ai identificat-o, punând mâna în zona respectivă, iar atunci când simți că ești în impas sau ești dezamăgit sau trist, repetă acest exercițiu: Gândește-te la resursa aleasă și pune mâna în zona în care o simți prezentă.



Un lucru pe care azi l-am învățat este .....



În cadrul activităților m-am simțit .....



Azi am oferit .....

# Lecția 4

## Gestionarea emoțiilor

*Un om este un profesionist atunci când poate face ceea ce trebuie indiferent de emoțiile ce îl copleșesc.*  
Mike Tyson

### Activitatea 1 - Introducere

Astăzi mă simt .....

### Activitatea 2 - Joc: În pădurea cu emoții

Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

.....  
.....

### Activitatea 3 - Metode de gestionare a emoțiilor

Scrie 3 metode prin care îți poți controla emoțiile:

1 .....

2 .....

3 .....

### Activitatea 4 - Situații ipotetice

Citește cele 9 afirmații și alege minim trei pe care le consideri că te caracterizează, încercuindu-le. După ce ai ales cele 3 afirmații, citește cele două situații ipotetice de mai jos și alege una dintre ele.

Trece această situație prin fiecare dintre cele 3 afirmații alese și răspunde la întrebările: *Ce se întâmplă dacă fac asta? Mă ajută sau nu?*

### **Afirmații:**

1. Dau vina pe mine. Mă gândesc că eu sunt de vină pentru tot ce se întâmplă.
2. Accept situația. Mă gândesc că trebuie să mă obișnuiesc.
3. Mă gândesc foarte mult la cum m-am simțit în acel moment. Mă gândesc mai tot timpul la ce s-a întâmplat.
4. Mă gândesc la lucruri frumoase, în loc să mă gândesc la ce s-a întâmplat.
5. Mă gândesc la părțile bune și încerc să învăț din situația trăită.
6. Mă gândesc că putea fi și mai rău. Alții au pățit lucruri mult mai rele.
7. Mă gândesc la ce ar fi bine să fac în această situație, cum pot rezolva ce mă preocupă.
8. Mă gândesc la cât de groaznic este ce mi s-a întâmplat. Cred că este foarte dificilă situația prin care trec.
9. Dau vina pe ceilalți. Eu nu sunt de vină cu nimic.

### **Situații ipotetice:**

1. Prietenul meu cel mai bun mă dezamăgește./ Prietena mea cea mai bună mă dezamăgește.
2. Partenerul/ partenera pune capăt relației.

### **Situația ipotetică aleasă:**

.....  
.....

### **Afirmația aleasă 1:** .....

.....

Ce se întâmplă dacă fac asta? Mă ajută sau nu?

.....  
.....

### **Afirmația aleasă 2:** .....

.....

Ce se întâmplă dacă fac asta? Mă ajută sau nu?

.....  
.....

### **Afirmația aleasă 3:** .....

.....

Ce se întâmplă dacă fac asta? Mă ajută sau nu?

.....  
.....

**Reflecție:**

Ce am observat?

Ce comportamente ar trebui să păstrez?

Ce comportamente pot modela?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Activitatea 5 - Oglinda

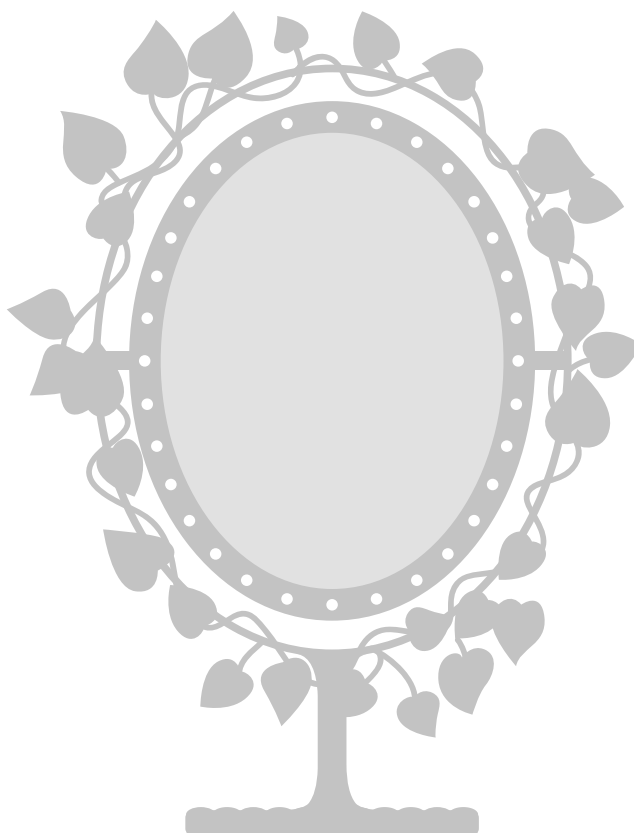
În cadrul activității m-am simțit .....

Acum mă simt .....

Mă gândesc că .....

Mi-a plăcut .....

Nu mi-a plăcut .....



*5 melodii care mă fac fericită  
ori de câte ori le ascult*

1.....  
.....  
.....

2.....  
.....  
.....

3.....  
.....  
.....

4.....  
.....  
.....

5.....  
.....  
.....

# Lecția 5

## Culoarea conflictelor

*Gândurile creează emoții, emoțiile creează sentimente și sentimentele creează comportamente. Așadar este foarte important ca gândurile noastre să fie pozitive, pentru a atrage persoanele, evenimentele și circumstanțele potrivite în viețile noastre.*

Avis Williams

### Activitatea 1 - Dublul

Activitatea a fost .....  
În cadrul activității m-am simțit .....

### Activitatea 2 - Culoarea conflictelor

Culoarea aleasă de mine a fost .....  
Care este culoarea aleasă în cadrul grupului? .....  
Cine a ales inițial această culoare? .....

Am renunțat la culoarea mea

DA

NU

Renunțând la culoarea mea m-am simțit .....  
.....  
.....

Culoarea mea a fost aleasă, iar acest lucru mă face să mă simt .....  
.....  
.....

Cum au fost convingși ceilalți cu privire la culoarea aleasă în final?

.....  
.....  
.....  
.....








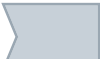
### Activitatea 3 - Tipuri de conflicte

Urmărește cu atenție informațiile prezentate în cadrul video-ului și scrie cele mai importante 3 idei pe care le-ai reținut.

- 
- 
- 

### Activitatea 4 - Pași în rezolvarea conflictelor

Stabilește ordinea corectă a pașilor în rezolvarea conflictelor. Scrie numărul în chenarul gri din stânga fiecărui pas.

-  comparația rezultatului cu conflictul inițial
-  acumularea comună a modalităților de rezolvare
-  analiza conflictului: constatarea faptelor, identificarea părților, clarificarea sentimentelor legate de problemă, clarificarea intereselor (motivațiile majore)
-  controlul în timpul procesului
-  identificarea conflictului: ascultarea părerii ambelor părți, definirea problemei, disecarea acesteia și expunerea soluțiilor părților
-  elaborarea planului de realizare
-  executarea
-  alegerea celei mai bune soluții



# Lecția 6

## Despre schimbare

Fii tu însuși schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.  
Mahatma Gandhi

### Activitatea 1 - DA-NU

Această activitate a fost .....

În cadrul activității m-am simțit .....

### Activitatea 2 – Metoda DESC

#### DESCRIE

Describe situația sau comportamentul care te deranjează cât mai simplu, concret și clar.

*Exemplu: „Sunt situații/momente în care te porți... cu mine.”*

#### EMOȚII

Exprimă emoțiile și sentimentele tale. Referă-te la tine, nu la persoana cu care ești în conflict.

*Exemplu: „Mă simt trist când...”*

#### SOLICITĂ

Solicită schimbarea comportamentului. Ce-ți dorești să se întâmple diferit? Fii specific și spune ce îți dorești concret și concis. Oferă 2 variante.

*Exemplu: „Mi-aș dori ca data viitoare fie să ..., fie să ...”*

#### CONSECINȚE

Menționează consecințele acestor schimbări atât în viața ta, cât și în a persoanei din fața ta. Evidențiază faptul că situația este una de tip „câștig-câștig” pentru amândoi.

*Exemplu: „Dacă vei face așa, eu mă voi simți mai... . Îmi va fi mult mai ușor să... (mă port frumos la rândul meu).”*

### Activitatea 3 – Schimbarea comportamentelor

Gândește-te la o persoană din grup cu care ai avut la un moment dat un conflict sau alături de care au existat momente în care nu v-ați înțeles. Nu este nevoie să scrii numele persoanei respective, însă încearcă să rezolvi acest conflict aplicând Metoda DESC.

#### ➤ DESCRIE

.....  
.....  
.....

#### ➤ EMOȚII

.....  
.....  
.....

#### ➤ SOLICITĂ

.....  
.....  
.....

#### ➤ CONSECINȚE

.....  
.....  
.....

**Reflecție:** Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

.....  
.....  
.....

### Activitatea 4 – Oglinda

În cadrul activității m-am simțit .....

Acum mă simt .....

Azi am descoperit la mine .....

*5 lucruri care nu se pot cumpăra,  
însă îți umplu inima de fericire*

1. ....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....

4. ....  
.....  
.....

5. ....  
.....  
.....

## Lecția 7

# Stimă de sine și încredere în propria persoană

*Ca să fii respectat, începe prin a te respecta.*  
Tudor Arghezi

### Activitatea 1 – Borcanul cu încredere

Citatul meu:

Semnificația citatului și prezența acestuia în viața mea:

## Activitatea 2 – Sunt valoros

Desenează conturul palmei tale în spațiul de mai jos și completează afirmațiile date pe degetul corespunzător.

### **Afirmații:**

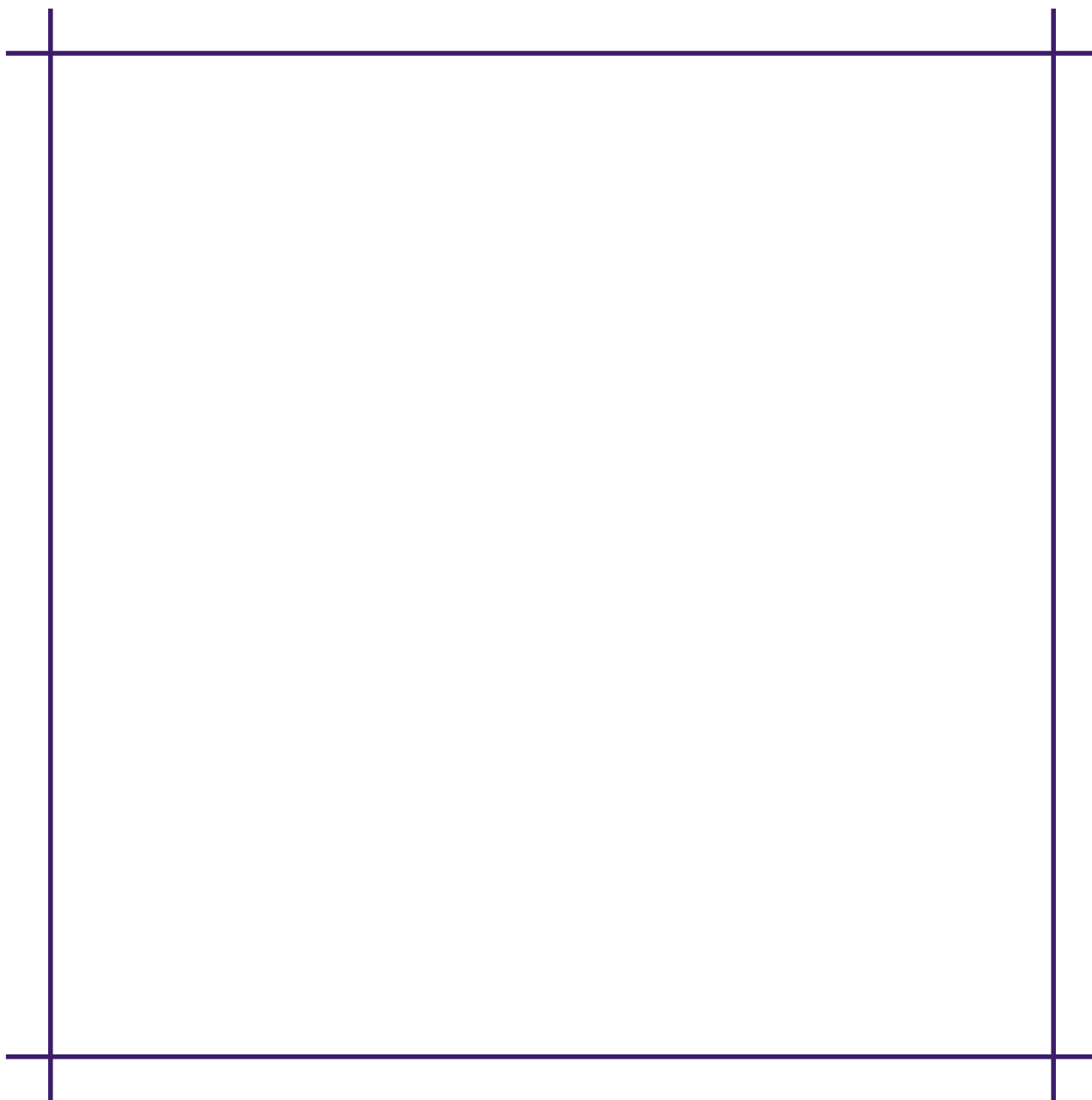
Degetul mare: *Două calități personale...*

Degetul arătător: *Mă simt mândru/ă de mine atunci când...*

Degetul mijlociu: *Sunt valoros/ valoroasă pentru că...*

Degetul inelar: *Sunt bun/ă la...*

Degetul mic: *Îmi place la mine...*



### Activitatea 3 – Poveste Bancnota de 100 de lei

Urmărește cu atenție informațiile prezentate în cadrul video-ului și scrie cele mai importante 3 idei pe care le-ai reținut.

- 
- 
- 

Fiecare persoană se naște cu stimă de sine, însă aceasta se poate dezvolta sau nu în funcție de experiențele personale prin care trecem de-a lungul vieții. Există 3 concepte pe care ar trebui să le avem în vedere atunci când abordăm tema stimei de sine: *imaginea de sine, stima de sine și egocentrismul*.

**Imaginea de sine** se referă la aprecierea propriei persoane din punct de vedere fizic, psihic și social. Imaginea de sine socială se referă la aprecierile din partea celorlalți, laudele acestora. O persoană care are o imagine de sine socială ridicată așteaptă mereu confirmarea din partea celorlalți (*Oare ce părere au ceilalți despre mine? Cum mă consideră ceilalți?*).

**Stima de sine** se referă la respectul față de propria persoană și încrederea în sine, la sentimentele față de propria persoană.

**Egocentrismul** este reprezentat de o imagine de sine exagerată, nevoia de confirmare și dorința de afirmare (de a ieși tot timpul în față). Cu cât imaginea de sine socială și egocentrismul sunt mai ridicate, cu atât stima de sine este mai scăzută.

Este importantă și imaginea pe care o avem, însă e important să conștientizăm de ce facem ceea ce facem, pentru ce?

Mă mai pot simți bine în pielea mea dacă tot ceea ce fac e pentru ceilalți?

**Gândurile iraționale** cu privire la propria persoană sunt gânduri distorsionate sau exagerat de negative, care ne afectează profund starea de spirit și simțul valorii personale.

### Activitatea 4 – Gânduri iraționale cu privire la propria persoană

Citește cu atenție tipurile de gânduri iraționale de mai jos și completează tabelul dat.

**Presupunerea** – persoana presupune ce este mai rău fără a verifica dovezile.

**Exemplu:**

Gând irațional:

Știu că nu o să mă simt bine.

Gând rațional: Sunt

dispus să încerc și să văd ce se întâmplă.

**Afirmații de tipul „trebuie”** – reprezintă ordine pe care persoana și le dă ei înșiși. „Trebuie” poate fi înlocuit cu „ar fi”, „ar putea” sau „vreau”.

**Exemplu:**

Gând irațional: Ar fi trebuit să știu mai bine.

Gând rațional: Ar fi frumos dacă aș ști mai bine.

**Fantezia vieții desăvârșite** – se referă la a cere idealul de la viață. „Ar trebui” poate fi înlocuit cu „ar fi” sau „ar putea”.

**Exemplu:**

Gând irațional: De ce a trebuit să se întâmple asta?

Gând rațional: Lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum mă aștept. Mă întreb ce aș putea face pentru a mă simți mai bine.

**Gândirea absolutistă, de tipul „totul sau nimic”** – apare atunci când persoana își impune standarde imposibile de perfecțiune, iar când nu se află la înălțimea acestor standarde, trage concluzia că este ratată.

**Exemplu:**

Gând irațional: Dacă iau o notă mică sunt praf.

Gând rațional: Dacă iau o notă mică, nu înseamnă că sunt praf, nici lipsit de valoare. Voi trece peste, iar data viitoare voi învăța mai mult.

**Generalizarea** – persoana decide că experiențele negative îi descriu viața complet.

**Exemplu:**

Gând irațional: Nimeni nu mă place, toți mă urăsc.

Gând rațional: Câteodată unii oameni nu mă aprobă, dar alții da.

**Etichetarea** – persoana își pune singură o etichetă sau un nume, ca și cum un singur cuvânt o descrie în totalitate. Oamenii sunt prea complecși pentru a fi definiți de niște simple etichetări. Ar fi mai bine să ne concentrăm pe a eticheta un comportament și nu întreaga persoană.

**Exemplu:**

Gând irațional: Sunt prost! Sunt bătut în cap!

Gând rațional: Am făcut un lucru prostesc. (dar asta nu înseamnă că mereu mă comport așa)

**Filtrarea negativă** – persoana se concentrează pe aspectele negative ale unei împrejurări și le ignoră pe cele pozitive. Astfel, întreaga situație pare negativă.

**Exemplu:**

Gând irațional: Cum pot avea o părere bună despre mine când fac atâtea greșeli?

Gând rațional: Aș avea o părere mai bună despre mine dacă aș privi diferit lucrurile. Sunt și momente în care nu greșesc.

**Desconsiderarea aspectelor pozitive** – persoana neagă aspectele pozitive.

**Exemplu:** Cineva îți laudă munca.

Gând irațional: A fost o nimica toată. Oricine poate face asta.

Gând rațional: Mulțumesc!

**Comparația** – persoana se compara mereu cu ceilalți în defavoarea ei.

**Exemplu:**

Gând irațional: Eu sunt mai puțin bun la fizică decât Maria.

Gând rațional: De ce trebuie să mă compar cu altcineva? Fiecare are punctele lui forte, eu sunt mai bun la desen.

**Catastrofarea** – persoana crede mereu că totul a eșuat, este o catastrofă.

**Exemplu:**

Gând irațional: Nu aș suporta dacă cineva m-ar minți.

Gând rațional: Nu mi-ar plăcea ca cineva să mă mintă, dar cu siguranță pot să fac față.

Următoarele întrebări sunt utile în astfel de situații:

- Care sunt șansele să se întâmple asta?
- Dacă se întâmplă cât de mult mă poate afecta pe mine?
- Dacă se întâmplă ce voi face? (Anticiparea unei probleme și stabilirea unui plan de acțiune sporesc încrederea.)
- Peste 10 ani îi va mai păsa cuiva de asta?

**Personalizarea** – persoana se consideră mult mai implicată în evenimente negative decât este de fapt.

**Exemplu:** Fratele mai mic ia o notă mică.

Gând irațional: Este numai vina mea!

Gând rațional: 1. Deosebește influențele de cauze: Câteodată putem influența deciziile celorlalți, dar hotărârea finală este a lor, nu a noastră.  
2. Caută, în mod realist, alte influențe în afară de tine însuși: Nu eu sunt personajul principal. Poate ar trebui să învețe mai mult.

**Blamarea** – este opusul personalizării, persoana atribuind toată vina unor factori externi, altor persoane.

**Exemplu:**

Gând irațional: El mi-a distrus viața!

Gând rațional: Da, comportamentul lui a fost nedrept și incorect, dar eu nu trebuie să devin supărat și furios. Sunt mai bun decât atât.

**Transformarea sentimentelor în adevăruri** – persoana folosește sentimentele pentru a proba realitatea.

**Exemplu:**

Gând irațional: Mă simt rușinat și rău. Cu siguranță sunt rău.

Gând rațional: Cum ar fi cineva 100% rău? Chiar sunt eu așa?

<b>Gânduri iraționale (credințe care te limitează)</b>	<b>Gânduri raționale</b>	<b>Dovada</b>
Exemplul 1: Nu trebuie să greșesc.	Dacă greșesc voi merge mai departe și pot învăța din greșeli.	Când am plecat de la școală fără să anunț, mi-am cerut scuze și am participat la următoarea oră.
Exemplul 2: Niciodată nu mă descurc bine la matematică.	Unele din abilitățile mele nu sunt bine dezvoltate.	Când am avut teza am reușit să învăț 3 lecții într-o zi.
1.		
2.		
3.		

### Activitatea 5 – Oglinda

În cadrul activității m-am simțit .....

Acum mă simt .....

.....

Azi am descoperit la mine .....

# Lecția 8

# Decizii

*Problemele sunt doar oportunități în haine de lucru.*  
Henry J. Kaiser

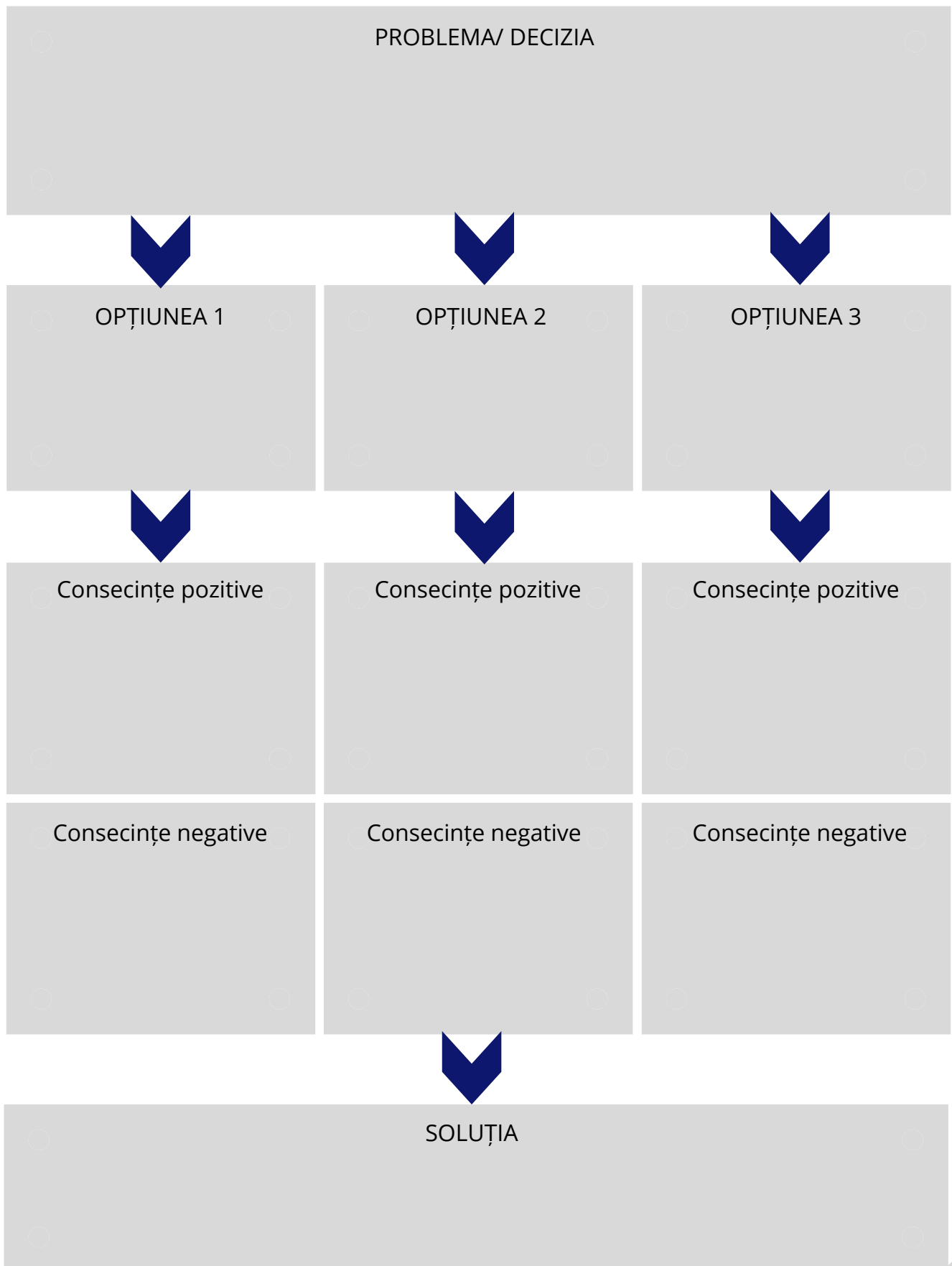
## Activitatea 1 – Introducere

Această activitate m-a făcut să mă simt .....  
pentru că .....  
.....

## Activitatea 2 – Decizii și etape în luarea deciziilor

Desenează o schemă privind etapele în luarea deciziilor, astfel încât să o reții.

### Activitatea 3 – Copacul deciziilor



### Chestionar de identificare a stilului decizional

Încercuți numărul din dreptul fiecărei afirmații care vi se potrivește.

1. Când iau decizii tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ea.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie am încredere în sentimentele și reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii în mod impulsiv.
16. Când iau decizii mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general analizez care sunt dovezile pro și contra când iau o decizie.

Acordați câte un punct pentru fiecare număr încercuit și scrieți scorul total al fiecărui stil decizional. Stilul decizional cu scorul cel mai mare este cel care vă caracterizează cele mai multe situații.

STILUL DECIZIONAL	ITEMII CORESPUNZĂTORI STILULUI	SCOR TOTAL
Stilul rațional	4, 7, 13, 20	
Stilul dependent	2, 5, 10, 19	
Stilul evitativ	6, 11, 14, 17	
Stilul intuitiv	1, 3, 12, 16	
Stilul spontan	8, 9, 15, 18	

## Caracteristici definitorii ale stilurilor decizionale

STILUL DECIZIONAL	CARACTERISITICI	EXEMPLE
Stilul rațional	Utilizează o abordare logică și organizată în luarea de decizii; Elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate;	“Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele”
Stilul dependent	Se bazează pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea de decizii; Consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil în luarea deciziei;	“Ceilalți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine”
Stilul evitativ	Amână și/ sau evită luarea unei decizii;	“Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie”
Stilul intuitiv	Se concentrează pe intuiții și impresii în luarea unei decizii; Nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii;	“Am făcut așa pentru că am simțit eu că e mai bine”
Stilul spontan	Iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări.	“Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult”



Un lucru pe care azi l-am învățat este .....

.....



În cadrul activităților m-am simțit .....

.....



Azi am oferit .....

.....

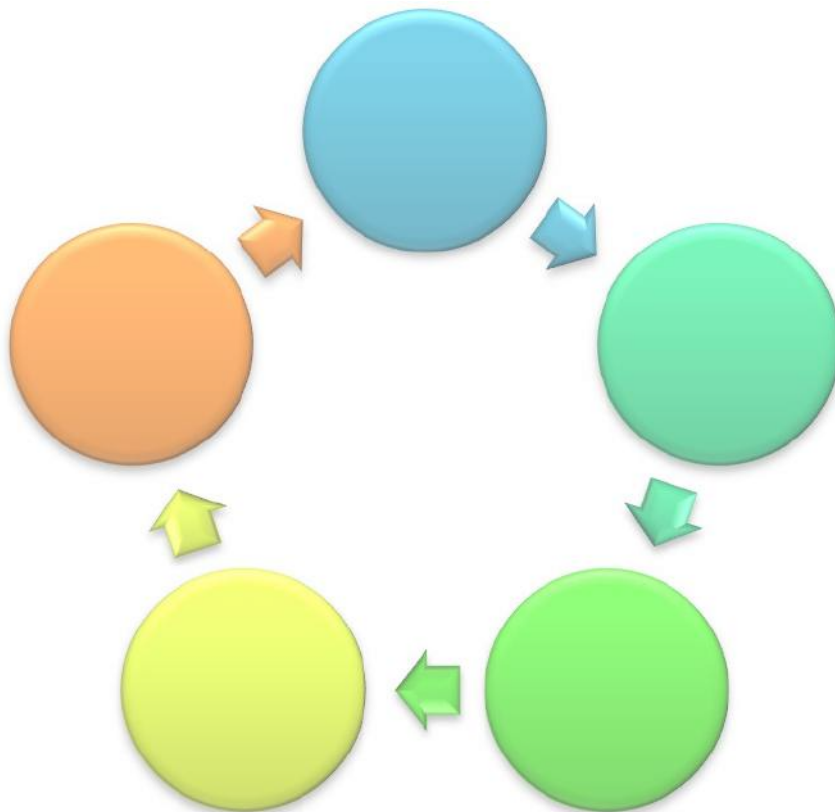
# Lecția 9

## Stil de viață sănătos

*Marea taină a existenței nu constă în a trăi,  
ci în a ști pentru ce trăiești.*  
Feodor Dostoievski

### Activitatea 1 – Introducere

Scrive pe cercurile de mai jos cele 5 mari direcții care presupun un stil de viață sănătos.



### Activitatea 2 – Consum de substanțe

Scrive :

- un lucru pe care îl știai înainte de această activitate despre consumul de substanțe: .....
- un lucru pe care l-ai învățat, în această activitate, despre consumul de substanțe: .....

### Activitatea 3 – Relații sănătoase vs relații nesănătoase

Scrie două aspecte importante pe care le-ai reținut din această activitate:

- .....
- .....

### Activitatea 4 – Boli cu transmitere sexuală

Urmărește cu atenție informațiile prezentate în cadrul video-ului și scrie cele mai importante 3 idei pe care le-ai reținut.

- 
- 
- 

### Activitatea 5 – Feedback

Ce am învățat azi? Cum a fost activitatea? Cum m-am simțit în cadrul activității?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*5 lucruri pe care le planifici să le faci  
în viitor pentru a fi fericit:*

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

4.....

.....

.....

5.....

.....

.....

# Lecția 10

## Cutia cu amintiri

*Pe cele mai frumoase amintiri nu se pune praful niciodată.*  
Viorel Vintilă

### Activitatea 1 – Descâlcirea încurcăturii

Activitatea m-a făcut să mă simt .....

Rolul meu în cadrul grupului a fost .....

### Activitatea 2 – Cutia cu amintiri

Describe pe scurt fotografia:

.....

.....

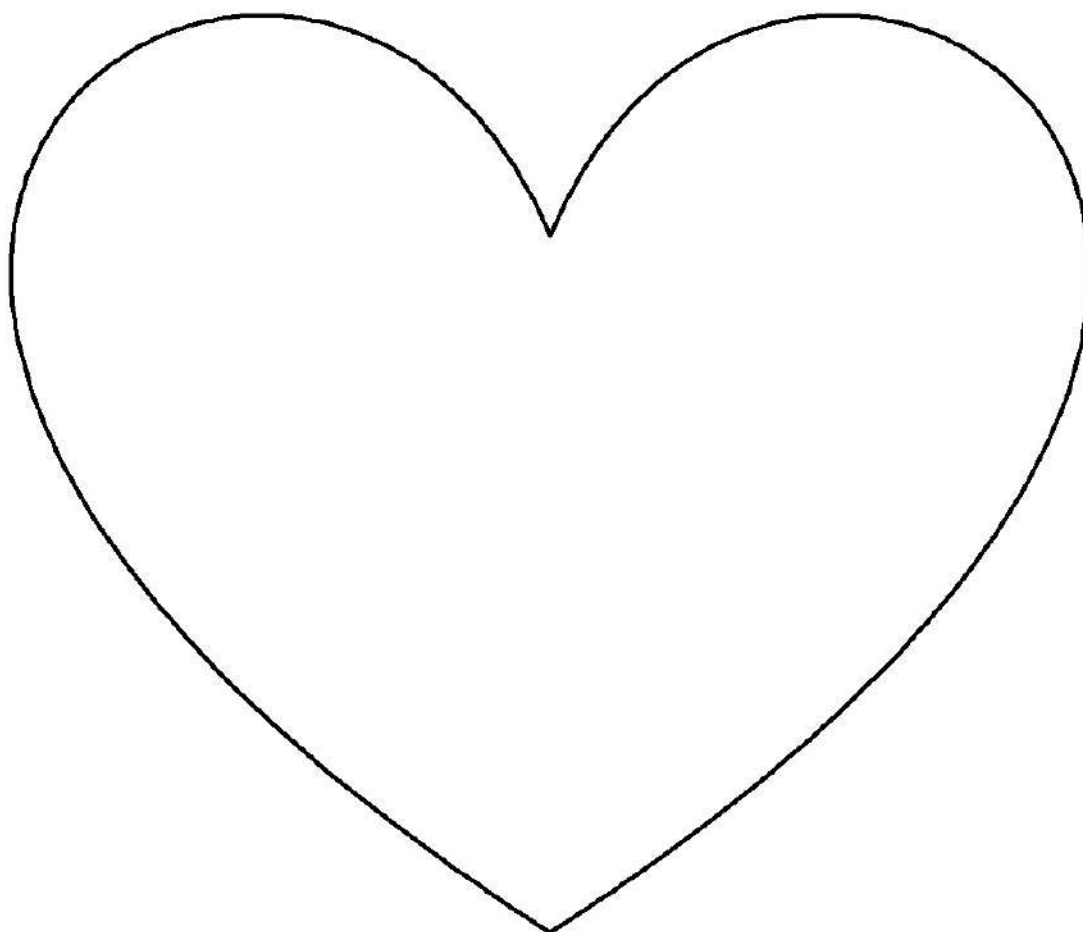
.....

.....

În cadrul activității m-am simțit .....



Activitatea 3 – Inima mea

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

Activitatea 4 – Și am ajuns la final...



Dragă .....

Am ajuns la finalul acestui proiect și mă simt .....

.....  
.....

Proiectul a fost .....

.....  
.....

Am învățat .....

.....  
.....  
.....  
.....

Am aflat despre mine .....

.....  
.....  
.....  
.....

dar și despre ceilalți .....

.....  
.....  
.....

Pe parcursul proiectului m-am simțit .....

.....

și am oferit .....

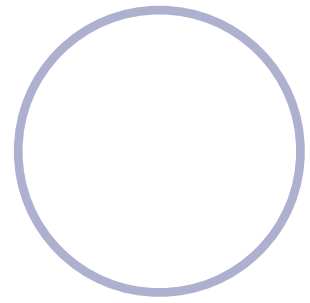
.....  
.....

Mi-ar plăcea .....

.....

Cu drag,





PSIHO  **it**