



## Carte de activitati

### Unitatea 8: Stima de sine

**TIME ASSIGNED: 1-2 Hours**

#### Activitatea 1

Faceti o evaluare:

Evaluati de la 0 la 10 cat credeți în fiecare afirmație.

„0” înseamnă că nu crezi deloc în el și „10” înseamnă că îl crezi complet.

#### EVALUAREA DECLARAȚIILOR

1. Cred în mine. \_\_\_\_\_
2. Sunt la fel de valoros ca alți oameni. \_\_\_\_\_
3. Aș prefera să fiu eu decât altcineva. \_\_\_\_\_
4. Sunt mândru de realizările mele. \_\_\_\_\_
5. Mă simt bine când primesc complimente. \_\_\_\_\_
6. Pot să mă descurc cu critica. \_\_\_\_\_
7. Sunt bun la rezolvarea problemelor. \_\_\_\_\_
8. Îmi place să încerc lucruri noi. \_\_\_\_\_
9. Mă respect. \_\_\_\_\_
10. Îmi place felul în care arăt. \_\_\_\_\_
11. Mă iubesc chiar și atunci când alții mă resping. \_\_\_\_\_



12. Știu calitățile mele pozitive. \_\_\_\_\_

13. Mă concentrez asupra succeselor mele și nu a eșecurilor mele. \_\_\_\_\_

14. Nu mi-e frică să greșesc. \_\_\_\_\_

15. Sunt fericit să fiu eu. \_\_\_\_\_

Scorul total \_\_\_\_\_

În general, cum ați evalua respectul de sine pe următoarea scară: 0 \_\_\_\_\_ 10 Nu-mi place cine sunt Sunt complet ca cine sunt

Dacă scorul dvs. total este deosebit de scăzut, reflectați la răspunsurile dvs. și gândiți-vă la modalități prin care vă puteți îmbunătăți stima de sine? Ce ai putea schimba sau adăuga la rutina ta zilnică?

## Activitatea 2

Construirea stimei de sine

Păstrați un jurnal pozitiv. De fiecare dată când vă simțiți fericiți de ceva, de cineva sau ceva ce ați realizat, scrieți.

Vă puteți gândi acum la trei lucruri?

(1)

.....

(2)

.....

(3)

.....

## Activitatea 3 Adevărat sau fals

Înconjurați „Adevărat” / „Fals” în funcție de alegerea dvs. Dacă poți, corectează cuvântul (cuvintele) care pare inadecvat.

1. Stima de sine se referă la modul în care ne vedem și gândim despre noi înșine și valoarea pe care ni-o acordăm ca persoană. T / F



2. Stima de sine scăzută are o opinie generală pozitivă despre sine, se judecă sau se evaluează pozitiv și se pune o valoare generală pozitivă pe sine ca persoană. T / F

3. Aceste convingeri profunde, de bază, negative despre sine sunt adesea luate ca fapte sau adevăruri despre cine sunt ca persoană. T / F

4. Stima de sine scăzută poate avea un impact negativ asupra unei persoane (de exemplu, autocritică și suferință mare) și un impact negativ asupra vieții sale (de exemplu, studiu, relații, timp de recreere, îngrijire de sine). T / F

5. Stima de sine scăzută nu poate face parte dintr-o problemă actuală, un rezultat al altor probleme sau o problemă în sine și factorul de risc pentru alte probleme. T / F

Este adevărat sau fals ... puteți include cuvintele corectate:

1.

2.

3.

4.

5.

## Activity 4

Potrivii fiecare cuvânt cu definiția corectă. Alăturați-le împreună cu o linie.



- |   |   |
|---|---|
| 1. Complex de inferioritate<br>(personificat ca unul dintre păcatele de moarte)                               | a) stima de sine nerezonabilă și excesivă         |
| 2. Sine   | b) starea în care s-a pierdut stima               |
| 3. Stima<br>și vanitos;<br>falsă mândrie  | c) trăsătura de a fi în mod neîndemânată zadarnic |
| 4. Respectarea de sine<br>respectat sau bine privit   | d) condiția de a fi onorat (stimat sau            |
| 5. Narcisism<br>formalitatea<br>sau stăpânire în purtare sau înfățișare / având sau manifestând stima de sine | e) a avea sau exprima demnitate; mai ales         |
| 6. mândrie<br>decurge din conflict între dorința de a fi observat și teama de a fi umilit                     | f) un sentiment de inferioritate personală care   |
| 7. Conceput   | g) având sau arătând stima de sine                |
| 8. fara stima   | h) conștiința dvs. despre propria identitate      |
| 9. pompos<br>tu   | i) un interes excepțional și admirație pentru     |
| 10.dignificat<br>afișare impunătoare  | h) caracterizat prin fast și ceremonie și         |

### Activity 5 Self –Esteem (rezolvați când începeți **Unitatea 8** și apoi când o terminați)

Într-o evaluare de la 0 la 10, evaluați cât de mult credeți că fiecare afirmație. „0” înseamnă că nu o credeți deloc și „10” înseamnă că o credeți complet.

#### EVALUAREA DECLARAȚIILOR

1. Cred în mine. \_\_\_\_\_

2. Sunt la fel de valoros ca alți oameni.  
\_\_\_\_\_



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



3. Aș prefera să fiu eu decât altcineva.

\_\_\_\_\_

4. Sunt mândru de realizările mele. \_\_\_\_\_

5. Mă simt bine când primesc complimente.

\_\_\_\_\_

6. Ma descurc cu critica. \_\_\_\_\_

7. Sunt bun la rezolvarea problemelor.

\_\_\_\_\_

8. Îmi place să încerc lucruri noi. \_\_\_\_\_

9. Mă respect. \_\_\_\_\_

10. Îmi place felul în care arăt. \_\_\_\_\_

11. Mă iubesc chiar și atunci când alții mă resping.

\_\_\_\_\_

12. Știu calitățile mele pozitive. \_\_\_\_\_

13. Mă concentrez asupra succeselor mele și nu a eșecurilor mele. \_\_\_\_\_

14. Nu mi-e frică să greșesc. \_\_\_\_\_

15. Sunt fericit să fiu eu. \_\_\_\_\_

Scorul total \_\_\_\_\_

În general, cum ați evalua stima de sine pe următoarea scara de la 0-10.

0 \_\_\_\_\_ 10

0=Nu-mi place complet cine sunt



10= Sunt complet incantat de cine sunt

(Answers)

## Raspunsuri la activitati:

Activitatea 3: Adevarat sau Flas –

### Foia de raspunsuri

Inercuiți „Adevărat” / „Fals”  
în funcție de alegerea dvs.  
Corecțați cuvântul (cuvintele)  
care par inadecvat.

1. Stima de sine se referă la  
modul în care ne vedem și  
gândim despre noi înșine și  
valoarea pe care ni-o punem  
ca persoană. A / F

2. Stima de sine scăzută are o  
opinie generală generală  
pozitivă / negativă despre  
sine, se judecă sau se  
evaluează pozitiv / negativ și  
plasează o valoare generală  
pozitivă / negativă pe sine ca  
persoană. A / F

3. Aceste convingeri  
profunde, de bază, negative  
despre sine sunt adesea luate  
ca fapte sau adevăruri despre



cine sunt ca persoană. A / F

4. Stima de sine scăzută poate avea un impact negativ asupra unei persoane (de exemplu, autocritică și suferință mare) și un impact negativ asupra vieții sale (de exemplu, studiu, relații, timp de recreere, îngrijire de sine).  
A / F

5. Stima de sine scăzută nu poate face parte dintr-o problemă actuală, rezultatul altor probleme sau o problemă în sine și factor de risc pentru alte probleme. T / F  
Raspunsuri si cuvinte corectate

1. T

2. F. *positiv/negativ*

3. T.

4. T.

5. F. nu pot  
*pot/ can*

**Activitatea 4 – Stima de sine**



1.f 2h  
3d4g  
5.i 6a  
7c  
8b9h  
10 e)

## Definitii

1. complex de inferioritate - un sentiment de inferioritate personală care rezultă din conflictul dintre dorința de a fi observat și teama de a fi umilit
2. Sinele - conștiința dvs. despre propria identitate
3. stimă - condiția de a fi onorat (stimat sau respectat sau bine privit)
4. respectul de sine - având sau arătând stima de sine
5. narcisism - un interes excepțional și admirație pentru tine
6. mândrie - stimă de sine nerezonabilă și excesivă (personificată ca unul dintre păcatele capitale)
7. îngâmfat - trăsătura de a fi zadarnic și vanitos; falsă mândrie
8. fara stima- starea în care s-a pierdut stima
9. pompos - caracterizat de fast și ceremonie și afișare impunătoare
10. demn - având sau exprimând demnitate; în special formalitatea sau stăpânirea în purtare sau înfățișare / având sau arătând stima de sine