

Citiți lecția din manual: *Atitudinea pozitivă față de propria persoană*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Atitudinea pozitivă față de propria persoană

1. Calități personale

- calitățile personale sunt caracteristici moștenite și/sau învățate în familie și cercul de prieteni, care ne influențează felul de a fi, modul de a acționa, dirijându-ne astfel comportamentul spre succes sau eșec;
- deși setul de calități umane disponibil este același pentru toată lumea, ceea ce ne deosebește și ne conturează personalitatea este modul unic în care acestea se combină în fiecare dintre noi;
- pe parcursul vieții putem să modelăm și să dezvoltăm noi caracteristici personale sau putem să transformăm și să înlocuim unele caracteristici, astfel încât să obținem reușite personale;
- calitățile personale pot fi împărțite în:
 - a. Pozitive: onestitatea, perseverența și încrederea în sine;
 - b. Negative: nepăsarea, lașitatea și lenea.
- fiecare dintre noi avem aptitudini și abilități care ne reprezintă, ne diferențiază și ne dau unicitate.

2. Despre atitudine

- atitudinea reprezintă un răspuns aflat în strânsă legătură cu ceea ce gândim și simțim față de propria persoană, celelalte persoane, situații și evenimente din viața cotidiană;
- atitudinea pozitivă față de propria persoană este o poziție realist optimistă față de sine care va fi transferată și celorlalți;
- o astfel de atitudine are multiple beneficii: stimularea motivației, creșterea performanței, creșterea stimei de sine, îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, creșterea nivelului de fericire și depășirea mai rapidă a situațiilor dificile;
- atitudinea pozitivă poate determina modul în care vom acționa în anumite circumstanțe de viață: după ce parcurgem momente dificile privim partea bună a lucrurilor, acordăm atenție propriei persoane, ne îngrijim, ne relaxăm, învățăm ceva nou și ne distrăm!

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=gFiRFnNDqZc>

https://www.youtube.com/watch?v=zPL_EF3nVsQ

Fișă de lucru: *Atitudinea pozitivă față de propria persoană*

Desenați un drum pe caiet și intitulați-l „Călătoria”. Gândiți-vă la ultimii trei ani din viața voastră și notați pe acest drum evenimentele care au avut un impact semnificativ pentru voi. Scrieți, în dreptul fiecărui eveniment, calitățile pozitive și negative care s-au evidențiat în acele momente. Privind acest drum parcurs de voi, scrieți, în dreptul fiecărui eveniment notat, ce calități ați adăuga pentru fiecare situație trăită și de ce?



BIBLIOGRAFIE:

1. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Art Klett, București, 2023.
2. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Booklet, București, 2023.
3. Boca, Cristiana Ana-Maria, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Călineci, Marcela Claudia, Marcinschi, Florentina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura CD Press, București, 2023.
4. Popa, Simona-Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2023.
5. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Litera, București, 2023.
6. Călărășanu, Cristina, Hetel, Cătălina, Tudose, Corina Mihaela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Active Learning, București, 2023.

