

Citiți lecția din manual: *Abilități și activități. Performanță și succes*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

## **Abilități și activități. Performanță și succes**

### **1. Abilități și activități**

- cunoașterea de sine (interese, aptitudini, valori și abilități) este un proces care începe în copilărie, se dezvoltă pe măsură ce înaintăm în vârstă și este influențată de experiențele prin care trecem zi de zi, la școală, acasă, pe stradă sau în grupul de prieteni;
- abilitățile sunt capacități dobândite prin învățare și experiență pe tot parcursul vieții și care contribuie la obținerea rezultatelor dorite;
- activitățile se referă la acele acțiuni realizate în viața de zi cu zi (folosirea diverselor obiecte din casă) sau la cele planificate pentru îndeplinirea unor obiective specifice (precum antrenamentele pentru calificarea la un concurs de înot) și într-un anumit context, fiind bazate pe abilitățile noastre;
- pentru a ne pregăti pentru o viață independentă și responsabilă ne exersăm și ne dezvoltăm abilitățile prin implicarea în activități cât mai diverse precum:
  - a. Managementul timpului, cooperare și comunicare ne dezvoltă abilitățile generale de viață;
  - b. Forța, flexibilitatea, coordonarea, dexteritatea și viteza în mișcare ne dezvoltă abilitățile fizice (motorii);
  - c. Capacitatea de a asculta, de a găsi soluții la probleme complexe și de a înțelege trăirile celorlalți ne dezvoltă abilitățile psihice (intelectuale).

### **2. Performanță și succes**

- strâns legată de gestionarea eficace a abilităților, de antrenarea deprinderilor și de extinderea cunoașterii este performanța;
- a face performanță înseamnă să obținem rezultate deosebite într-un anumit domeniu, pe baza potențialului (talent), motivației (dorința de a face anumite activități și stabilirea unor scopuri de atins) și perseverenței (a depune efort constant, a avea răbdare și a nu ne lăsa descurajați de obstacole) de care dăm dovadă;
- prin menținerea performanței și prin dezvoltare continuă obținem succesul;
- succesul înseamnă reușită, dovada că ne aflăm pe drumul potrivit către performanță;
- insuccesul, pe de altă parte, ne indică unde anume există lipsuri (cunoaștere, abilități și/sau deprinderi) în încercarea noastră de a atinge performanța;
- convingerea că putem avea succes, dorința de a reuși, concentrarea totală a atenției asupra activității pe care o derulăm, activarea tuturor resurselor fizice și psihice în timpul activității contribuie la obținerea de performanțe mai înalte.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=nK47cTbtP2k>

[https://www.youtube.com/watch?v=HPFYbL\\_pNHo](https://www.youtube.com/watch?v=HPFYbL_pNHo)

**Fișă de lucru: *Abilități și activități. Performanță și succes***

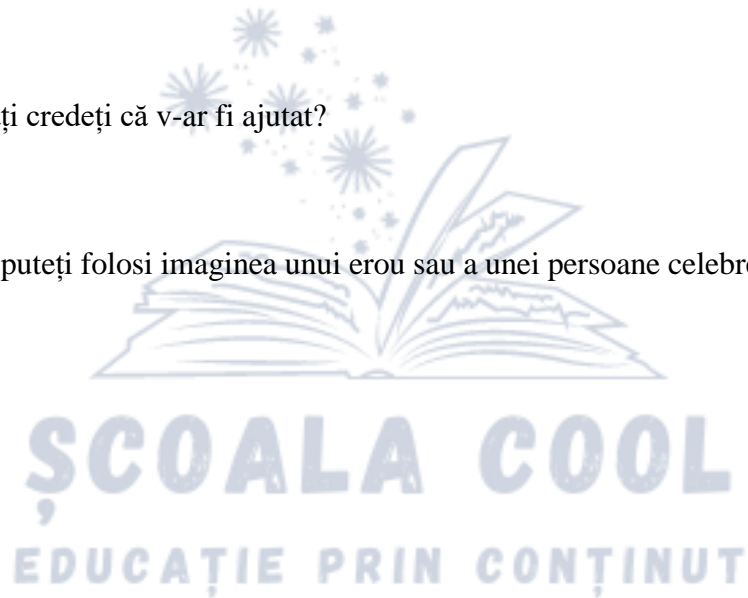
Gândiți-vă la o situație din viața voastră în care ați îndeplinit cu succes un obiectiv pe care vi l-ați propus. Apoi folosiți simboluri pentru a reprezenta răspunsurile la următoarele întrebări.

a. Ce anume v-a ajutat atunci?

b. Ce credeți că ați fi putut face mai mult? (acum când ați învățat despre abilități, performanță și succes)

c. Ce alte abilități/calități credeți că v-ar fi ajutat?

**Exemplu:** pentru curaj puteți folosi imaginea unui erou sau a unei persoane celebre.



## BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Dovlecel, Andreea, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina, Bălcău, Ștefania, Pandelică, Mirela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2024.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Art Klett, București, 2024.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Booklet, București, 2024.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Goia, Delia, Mitrofan, Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura CD Press, București, 2024.
5. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2024.
6. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Litera, București, 2024.
7. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Paralela 45, București, 2024.

