



# Ghid de conștientizare a calităților și resurselor personale, în vremuri de pandemie

- Autocunoaștere și dezvoltare personală -

---

**Prof. consilier școlar,**  
**Angela-Carmen Plăcintar**

CJRAE Arad  
Colegiul Național „Vasile Goldiș” Arad

*Cu sau fără pandemie, majoritatea oamenilor, fie că sunt adulți, fie că sunt adolescenți, sunt adesea copleșiți de multitudinea sarcinilor vieții cotidiene, pe care se străduiesc din răspuțeri să le îndeplinească, atât cât le stă în putință - unii singuri, alții prin „delegare”, alții împreună cu persoane apropiate.*

*Dar în această multitudine și complexitate  
a sarcinilor, câți dintre oameni, câți dintre părinți,  
și câți dintre elevi reușesc să își aloce un spațiu și  
un timp al lor, în care să reflecteze  
la „cine” și „cum” sunt?*

*Și, oare, câți dintre oamenii din jurul nostru, reușesc  
cu adevărat să își conștientizeze puterea lor  
interioară, ori calitățile și resursele care îi definesc?*

*Pandemia cu virusul SARS-CoV-2 ne-a adus tuturor situații noi și multiple, cu tot felul de gânduri, emoții și sentimente predominant negative, cărora am fost nevoiți să le facem față și, care, au necesitat adaptarea noastră continuă și rapidă la tot ce a venit spre noi. Ceea ce ne-a ajutat, cu siguranță au fost calitățile și resursele noastre - atât interioare, cât și exterioare, pe care le-am avut.*

*Așadar, dragă elev,*

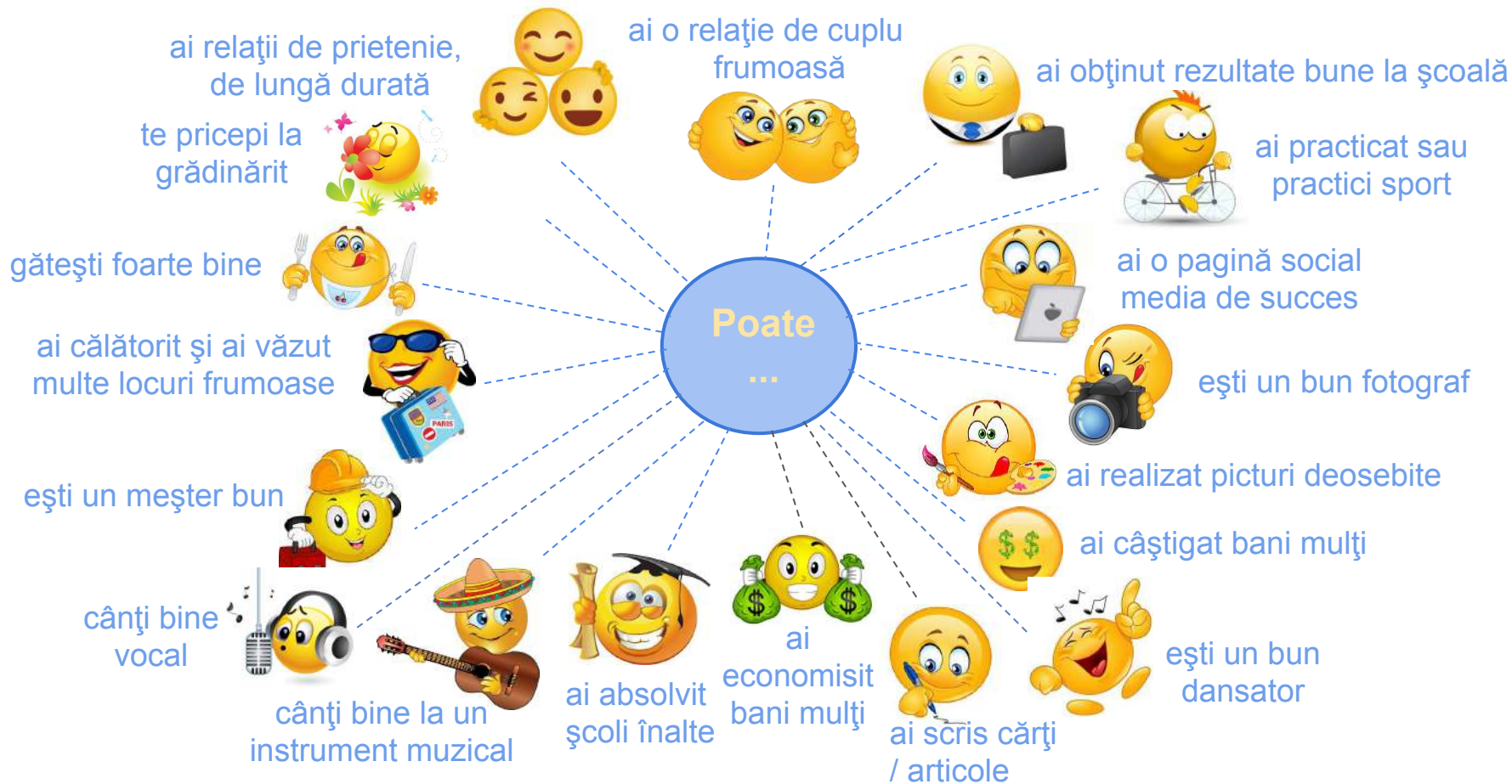
*Te invit, ca în baza  
exercițiilor următoare,  
să privești la „cine” și  
„cum” ești, și să îți  
descoperi calitățile și  
resursele personale!*



Înainte de pandemie...



# Care sunt cele mai frumoase dintre realizările tale?



# Care au fost calitățile și resursele personale, pe care le-ai folosit în realizările tale?

În partea stângă, notează câteva dintre cele mai frumoase realizări personale:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

În partea dreaptă, notează acele calități personale, pe care le-ai folosit în realizările respective, ca și cum le-ai lista ca fiind necesare pentru cineva care ar vrea să realizeze ceea ce ai reușit tu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Calitățile și resursele personale pot fi extrase atât din lucrurile în care ne implicăm, pentru că ne plac și ni le dorim, cât și din lucrurile care nu ne plac și pe care nu ni le dorim, dar în care ne implicăm fiindcă „suntem nevoiți”, adică reprezintă provocări pe care viața ni le scoate, în mod inevitabil, în cale.*

# Care sunt provocările pe care viața ți le-a scos în cale?

Exemple:

Ai trecut printr-o stare de boală grea și/sau îndelungată.

Ai pierdut o persoană dragă, prin deces, divorț, sau plecarea ei în altă parte.

Ți-ai pierdut locul de muncă.

Ai pierdut o sumă mare de bani sau ai avut o pierdere materială de alt tip.

Ai fost nevoit să renunți la ceva important pentru tine.

# Care au fost calitățile și resursele personale, pe care le-ai folosit în provocările din viața ta?

În partea stângă, notează câteva dintre provocările pe care viața ți le-a scos până în prezent în cale:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

În partea dreaptă, notează acele calități și resurse personale, pe care le-ai folosit pentru a depăși provocările cu care te-ai confruntat, ca și cum le-ai lista ca fiind necesare pentru cineva care ar vrea să depășească provocările pe care le-ai depășit tu.

---

---

---

---

---

---

---

---



Odată cu apariția pandemiei ...



Pandemia, ne-a întors, parcă, lumea susul în jos...

în fața căreia,

unii ne-am adaptat, alții ne-am reinventat,

unii ne-am blocat, unii ne-am resemnat,

alții ne-am victimizat etc.

și tuturor ne-a adus tot felul de provocări în cale.

# Ce fel de provocări ți-a adus pandemia cu Virusul Sars-Cov-2?

limitări

presiuni din exterior

stări de boală

restricții

lucrul în mediul online

pierderi umane

lipsuri

insomnii

eforturi

despărțiri

pierderea controlului

schimbarea condițiilor de lucru

sacrificii

pierderi materiale

renunțări

a petrece mult timp cu familia



# Ce fel de stări emoționale ai traversat în timpul pandemiei?



# Care au fost calitățile și resursele personale, cu care ai făcut față provocărilor pandemiei?

În partea stângă, notează câteva dintre provocările pe care pandemia ți le-a scos în cale:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

În partea dreaptă, notează acele calități și resurse personale, pe care le-ai folosit pentru a depăși provocările cu care te-ai confruntat, ca și cum le-ai lista ca fiind necesare pentru cineva care ar vrea să depășească provocările pe care le-ai depășit tu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



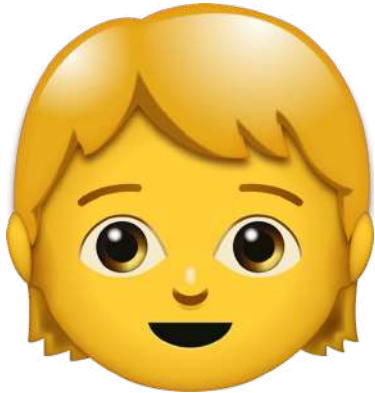
**Care a fost cea mai dificil lucru  
trăit în relația cu ai tăi părinți, în pandemie,  
și prin ce calități personale i-ai făcut față?**

---

---

---

---



# Toate calitățile și resursele personale, împreună...

Te rog să completezi în spațiile de mai jos, toate calitățile și resursele personale pe care le-ai descoperit pe parcursul activității de azi!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sunt convinsă că ai conștientizat multiple  
calități și resurse personale.*

*Este important să te cunoști, să știi pe ce  
anume te poți sprijini sau baza, atunci când  
îți dorești să realizezi un lucru, sau în situația  
în care viața îți scoate în cale una dintre  
multiplele ei provocări.*

*Pandemia cu virusul SARS-CoV-2 este, poate, una dintre cele mai mari provocări din viața ta, precum și a multor alți copii și adulți. Este important să îți folosești calitățile și resursele personale pentru a-i face față, și, pe lângă studiul care ține de școală, să cauți să faci în fiecare zi cel puțin o activitate relaxantă, care îți creează o stare mentală și emoțională bună.*

Ce ai putea să faci în  
fiecare zi, astfel încât  
să te relaxezi și să ai  
o stare de bine?



să râd



să ascult  
muzică



să mă uit  
la TV



să  
dansez



să vorbesc  
cu prietenii



să fac  
sport



să fac  
shopping



să fac  
poze



ZZZZ  
să dorm



să fac o baie  
relaxantă



să  
grădinăresc



să  
mă rog

să practic  
mindfulness



să scriu



să  
gătesc



să  
tricotez



să  
citesc



să  
savurez  
un ceai



să pictez

## Ce ai învățat despre tine, în pandemie?

Te invit să reflectezi la toate lucrurile pe care le-ai învățat despre tine, în vremuri de pandemie: cât de rezilient ești (rezistență psihică), în ce măsură ești dispus să respecti reguli impuse de instituții oficiale, care este gradul tău de adaptabilitate la schimbările care apar în viața ta, care îți sunt calitățile și resursele personale cu care poți face față la provocările inerente ale vieții!?

---

---

---

---

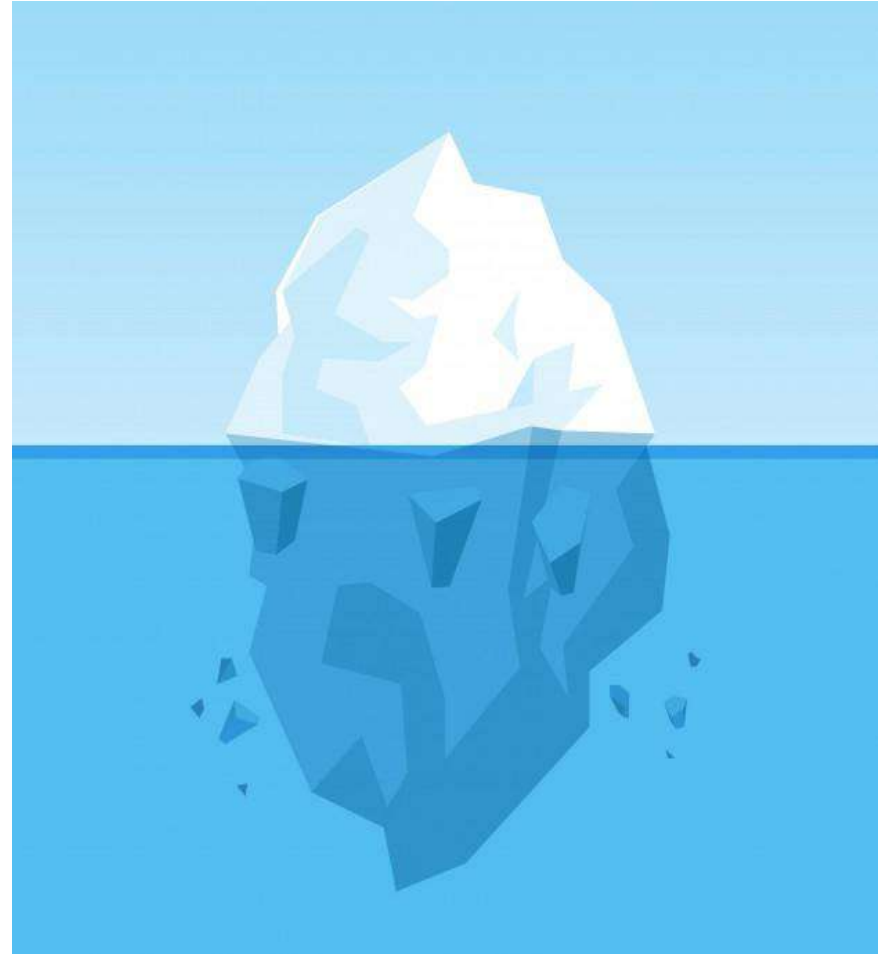
---

---

---

---

*Majoritatea dintre noi nu știm în realitate cine suntem cu adevărat, dincolo de conștientul nostru. Însă, aceia dintre noi care nu se mulțumesc doar să privească spre vârful unui iceberg, ci pătrund în adâncurile propriei ființe, devin conștienți de ceea ce nu sunt conștienți, iar aceasta le facilitează în mod semnificativ schimbarea și evoluția personală.*



*Fiecare dintre noi am trecut prin tot felul de provocări, am făcut greșeli și am avut diverse nereușite și pierderi. Și, majoritatea dintre noi, ne-am ridicat de jos, ne-am scuturat de praf, ne-am șters lacrimile, am învățat, am evoluat, ne-am încurajat și ne-am continuat drumul prin viață. Orice ar fi, amintește-ți de calitățile și de resursele tale interioare, fii curajos și ai încredere în tine!*



*La un moment dat, fiecare om se împiedică și cade. Toți avem parte de căzături. Important este cum interpretăm ceea ce ni se întâmplă, care ne sunt resursele personale, ce facem cu acestea, cât de repede ne ridicăm și cum alegem să mergem mai departe. O cădere te poate face mai sensibil și mai fragil, dar dacă o depășești, te poate face mai înțelept, mai puternic și îți poate crește încrederea în tine.*

*Orice situație sau lucru neplăcut se sfârșește, la un moment dat. Nimic nu durează o eternitate, și orice sfârșit poate fi un nou început. Un început în care te simți mai puternic, mai înțelept, mai conectat la tine însuși, mai conștient de „cine” și „cum” ești, de oamenii și de lucrurile care contează cu adevărat pentru tine și, poate, mai curajos. Ai încredere că totul va fi bine!*

Atitudinea pe care o ai față de tine, față de lume și față de viață, depinde în mare măsură de lucrurile cărora le acorzi atenție: privești la ce nu ai, și îți plângi de milă, sau privești la ce ai și faci tot ce poți cu ceea ce ai, astfel încât să fii bine?



Viața nu este tot timpul așa cum ne-am dori, iar oamenii nu se comportă tot timpul exact cu noi am vrea.

Așadar, să luăm oamenii, lucrurile și provocările așa cum vin, să ne bucurăm de ce este bun și frumos în viața noastră, să schimbăm ce putem din ce nu ne place și să acceptăm ceea ce nu putem schimba!



Dacă ai parcurs acest Ghid,  
și ai completat exercițiile din cadrul lui,  
te felicit!





# **GHID de conștientizare a calităților și resurselor personale, în vremuri de pandemie**

- Autocunoaștere și dezvoltare personală -

---

Acest material a fost creat în aplicația Slides,  
pe platforma Google Classroom  
a Colegiului Național „Vasile Goldiș” Arad,  
ca material RED pentru elevii de liceu, în anul școlar 2020-2021.