



Co-funded by  
the European Union



# PR3 - Setul de instrumente de formare

## Scrisoare de la sinele meu viitor

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



#### 1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

"Scrisoarea de la sinele meu viitor" ("Letter from my future self") este o modalitate interesantă de a face pe cineva să reflecteze asupra vieții sale și îi oferă posibilitatea de a se proiecta în viitor.

#### 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Promovarea unui instrument pentru a gestiona și a vedea prezentul și viitorul nostru din diferite puncte de vedere;
- Încurajarea conștiinței de sine și a înțelegerii emoționale;
- Oferirea posibilității fiecărui participant de a-și imagina viitorul.

#### 3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Scrisoarea de la sinele meu viitor este un instrument care se concentrează pe gestionarea emoțională de sine, oferind posibilitatea de a stabili un dialog atât cu sinele prezent, cât și cu cel viitor.

#### 4) RESURSE ȘI MATERIALE

Avem nevoie de câteva hârtii albe, un plic și un pix pentru fiecare participant.



Co-funded by  
the European Union



#### 5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Elementul central al activității este de a le propune participanților să scrie o scrisoare pentru și de la ei înșiși. Scrisoarea va fi scrisă pentru sinele nostru prezent din punctul de vedere al unui sine viitor (de exemplu, 10 ani în viitor), oferind câteva sfaturi bune și material motivațional pentru sinele nostru prezent. Este important să se amenajeze un spațiu confortabil pentru această activitate, iar folosirea muzicii pe fundal ar putea fi o idee bună.

**Pasul 1** (10 minute): Dați participanților materialele și instrucțiunile.

**Pasul 2** (20/30 de minute): Acordați participanților timp pentru a-și scrie scrisorile.

**Pasul 3:** După ce au terminat, vor închide plicul și vor păstra scrisoarea într-un loc sigur.

#### 6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Participanții, scriind scrisoarea de la sinele lor din viitor, vor avea ocazia de a-și explora prezentul și viitorul dintr-un punct de vedere pozitiv.