



Co-funded by  
the European Union



# PR3 - Setul de instrumente de formare

## Punctele mele forte

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

Scopul activității "Punctele mele forte" este ca participanții să reflecteze asupra punctelor forte pe care le admiră la alții, atât la persoanele celebre, cât și la persoanele pe care le cunosc în viața reală, precum și asupra propriilor puncte forte.

### 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Acest instrument îi va ajuta pe participanți să:

- Să-și identifice propriile puncte forte;
- să reflecteze asupra modului în care și-au pus în aplicare anterior punctele forte pentru a depăși provocările;
- să își sporească stima de sine și autoeficacitatea.

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

Cu ajutorul acestui instrument, participanții vor avea șansa de a-și spori stima de sine, reflectând asupra propriilor puncte forte.

Persoanele care își cunosc punctele forte și le folosesc în viața de zi cu zi tind să fie mai fericite, au o mai bună stimă de sine și au mai multe șanse de a-și atinge obiectivele.

### 4) RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru a putea pune în aplicare acest instrument în cadrul unui grup, oamenii au nevoie de trei foi de hârtie cu diferite întrebări și de un creion.



## 5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

### Pasul 1

Participanții sunt rugați mai întâi să se gândească la un personaj de ficțiune pe care îl admiră/îl consideră inspirațional. Personajul fictiv poate fi dintr-un film, o carte sau o emisiune TV. Apoi li se cere să enumere punctele lor forte și să descrie modul în care își folosesc punctele forte pentru a depăși provocările din viața de zi cu zi.

*15 minute*

### Pasul 2

Participanții sunt apoi rugați să numească o persoană inspirațională pe care o cunosc. Poate fi un membru al familiei, un prieten, un coleg etc. Li se cere acum să enumere punctele lor forte și să descrie modul în care își folosesc punctele forte în viața de zi cu zi sau pentru a depăși provocările.

*15 minute*

### Pasul 3

Participanții sunt rugați acum să se gândească la propriile lor puncte forte. Trebuie să și le enumere, să descrie modul în care le folosesc în viața de zi cu zi și cum le-au folosit pentru a depăși o anumită provocare.

*15 minute*

### Pasul 4

Participanții sunt acum rugați să se grupeze în perechi pentru a discuta rezultatele activității. Ce a reieșit? Există unele puncte forte comune între personajul fictiv pe care l-au ales și ei înșiși? Există unele puncte forte pe care doresc să le îmbunătățească? Ce poate spune alegerea personajului fictiv/persoanei pe care o cunosc despre valorile participanților?

*25 minute*

## 6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Se așteaptă ca participanții să reflecteze asupra propriilor puncte forte. Reflectând asupra unei ocazii în care le-au folosit, acestea vor fi întărite pozitiv și le va crește stima de sine.