



# STIMA DE SINE

Prezentare și solutii de îmbunătățire

**LA CE VĂ GÂNDIȚI  
ATUNCI CÂND  
AUZIȚI SINTAGMA  
“STIMĂ DE SINE”?**



***STIMĂ (= RESPECT,  
CINSTE, PREȚUIRE,  
APRECIERE, VALORIZARE)  
+ SINE ( PRONUME  
REFLEXIV = EU, MINE)***

***STIMA DE SINE =  
APRECIERE A  
PROPRIEI PERSOANE.***

***STIMA DE SINE SE REFERĂ  
LA PĂREREA PE CARE O  
AM DESPRE MINE.***



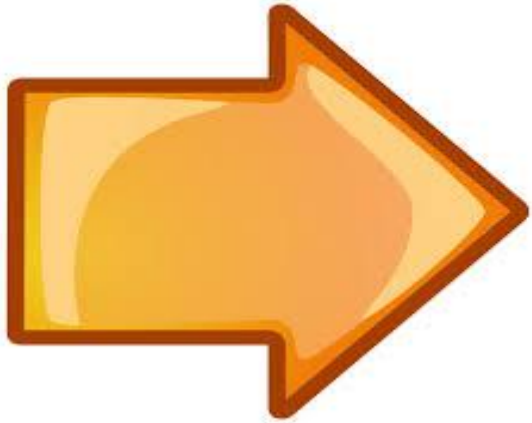
ASTFEL EXISTĂ:

3

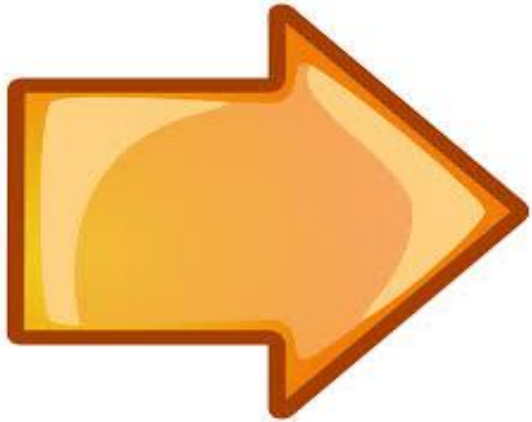
niveluri ale stimei de sine



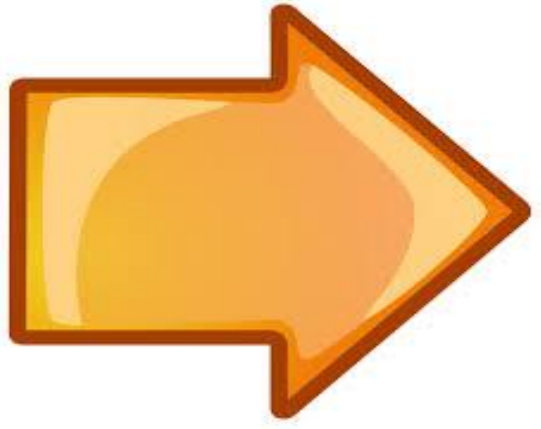
I. *Stimă de sine scăzută - (Nu sunt în stare de nimic).*



**2. *Stimă de sine medie; (Îmi cunosc calitățile, dar și defectele.; Sunt un om obisnuit.)***



**3. *Stimă de sine ridicată.* (Sunt mulțumit de mine, de ceea ce fac; Știu că pot face acest lucru).**



**Când credeți că se  
formează stima de  
sine ?**



**La  
anumită  
vârstă?**

**În copilărie?**

**Care este  
părerea  
voastră?**



**CUM  
ÎMBUNĂTĂȚ  
IM STIMA  
DE SINE?**



## PRIN:

- **Autocunoastere si acceptare**
- **Cultiva gandirea pozitiva**
- **Ingrijeste-ti corpul**
- **Imbratiseaza greselile ca oportunitati de invatare**
- **Fii empatic cu tine insuti**
- **Stabileste obiective realiste**
- **Ia-ti timp pentru tine**
- **Evita compararea cu altii**
- **Cauta suport si incurajare**



[HTTPS://WORDWALL.NET/MYACTIVITIES](https://wordwall.net/myactivities)



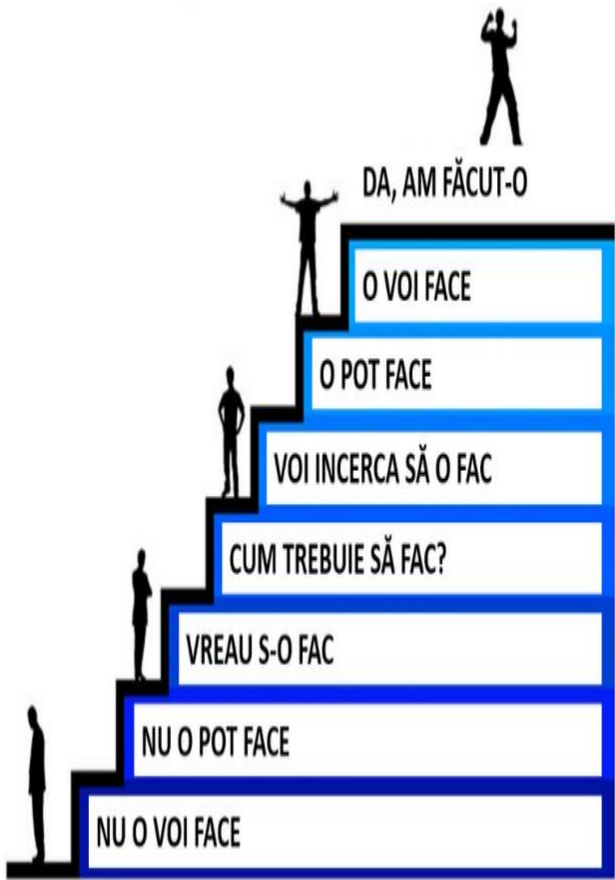
## STIMA DE SINE

*Dă cu zarul și răspunde la întrebarea corespunzătoare numărului de pe zar.*

- 1 Dă un exemplu de activitate pe care o faci ușor și bine.
- 2 Spune un lucru de care ești mândru.
- 3 Care este calitatea ta pe care cei din jur o apreciază cel mai mult?
- 4 Care este grupul în care simți că ești apreciat și acceptat?
- 5 Cine simți că te sprijină necondiționat?
- 6 Ce ai vrea să înveți să faci mai bine?

Întrebări de rezervă:

- Când ești cel mai fericit?
- Cum îi ajuți pe cei din jur?
- Ce subiecte îți trezesc curiozitatea?
- Ce vise ai pentru viitor?



Ești **unic** și **special**

așa cum ești tu. Nu a fost, nu este și nu va mai fi nimeni la fel ca tine.

Ești unicat! Prețuiește-te pentru asta!

Cu toții avem calitățile și interesele noastre proprii. De aceea, nu putem spune că suntem nici mai buni și nici mai slabi decât altcineva.

Suntem pur și simplu **diferiți**. Nu ar trebui să ne dorim să fim ca nimeni altcineva, ci să ne uităm la ce ne face pe noi speciali.



**Crede în tine și  
poți face orice!**