

Programă tematică IDENTITATE

1. Obiectiv de învățare :

La finalul acestei sesiuni, participantele vor putea:

- defini conceptul identitate
- de ce e importanta descoperirea propriei identitati
- importanta alegerii corecte a modelelor de urmat
- gestionarea esecului

3. Puncte/etape principale de învățare

Testarea / verificarea cunoștințelor / informațiilor

- Cum ne dam seama care este identitatea noastra?
- E important sa o descoperim?
- Ce se intampla daca copiem, la intamplare, un model sau altul?
- Care este rețeaua de incredere din jurul meu?
- Care e atitudinea corecta cand am un esec?

Dirijarea învățării (informațiile noi pe care le primesc fetele)

- Identitatea proprie este cea care ne ghideaza in luarea deciziilor corecte pentru propria persoana
- Sa evitam sa cadem in capcana copierii unor modele care nu ne reprezinta doar pentru ca sunt persoane populare
- Daca sunt dezorientata trebuie sa caut un punct de reper, un membru al familiei/profesor/bibliotecar/medic/preot in care am incredere si cu care sa ma sfatuiesc atunci cand am de luat decizii importante si nu-mi dau seama singura care e varianta corecta
- Esecul nu e intotdeauna rau, trebuie sa il analizam si sa vedem ce am invatat din el, pentru a evita repetarea aceluiasi tip de greseala
- Esecul face parte din maturizare
- Atunci cand suntem nemultumite de noi sa gasim si lucrurile bune despre propria persoana.
- Gestionarea anxietății este posibilă și există modalități diverse de a o face – respirația în 4 timpi, acceptarea suportului social, exerciții fizice, încărcarea cognitivă, focalizarea atenției

4. Exemplificare



Continuați propozițiile:

- a. Copierea comportamentului X, care nu avea legatura cu mine, m-a facut sa...
- b. Daca m-as fi sfatuit cu cineva cand am luat decizia Y poate ca nu as fi...
- c. Am invatat din greseala Z ca..., iar pe viitor voi proceda in felul Q

Faceti o lista cu 10 lucruri bune despre colega voastra. Faceti apoi o lista cu 10 lucruri bune despre voi. Comparati listele. Asa e ca exista lucruri bune la voi la care nu v-ati gandit? :

5. Debriefing

- De ce e important sa descoperim cine suntem cu adevarat?
- Ce facem atunci cand nu avem incredere in propria judecata in privinta unui lucru sau a unei situatii?
- Este intotdeauna esecul un lucru rau?
- Dati exemple de greseli din care ati invatat.

6. Încheierea lecției