



Arta de a avea încredere în tine

Cum să îți construiești curajul în clasa
a X-a

Ce învățăm astăzi?

Vom explora mecanismele psihologice din spatele încrederii și cum să gestionăm vocea critică interioară. Obiectivele noastre:

1. Diferența dintre încredere și aroganță
2. Identificarea punctelor forte
3. Tehnici practice de auto-susținere
4. Impactul eșecului asupra evoluției



Vocabular Esențial



Auto-eficacitate -
Credința în propria
capacitate de a executa
acțiunile necesare pentru
a obține rezultate.



Reziliență - Capacitatea
de a-ți reveni rapid după
dificultăți; adaptabilitate
mentală.



Dialog Interior -
Conversația continuă cu
tine însuși, care îți poate
influența starea de spirit.



O întrebare pentru tine...

De ce unii oameni par să aibă totul sub control, în timp ce alții se îndoiesc la fiecare pas?

Încrederea nu este un talent înnăscut, ci o **abilitate** care se antrenează, exact ca un mușchi la sală. Nu te naști curajos; devii curajos prin acțiune.

Încredere vs. Aroganță

CLARIFICARE

Încrederea înseamnă să știi că ești capabil fără a simți nevoia să îi domini pe ceilalți. Aroganța, în schimb, vine dintr-o nesiguranță mascată și nevoia de validare externă.

Key point

Omul cu adevărat încrezător nu are nevoie să demonstreze nimic nimănui; el pur și simplu este.



Pilonii Încrederii

Competența

Se referă la ceea ce știi să faci. Cu cât exersezi mai mult un domeniu, cu atât te simți mai stăpân pe tine.



Acceptarea

Să înțelegi că ești valoros chiar și atunci când faci greșeli. Eșecul este o lecție, nu o etichetă.

Remember

Eșecul este un eveniment, nu o persoană.

Verificare rapidă

Răspunsuri pe următorul slide...

Care este principala diferență între încredere și aroganță?

1. Încrederea necesită haine scumpe.
2. Aroganța vine din dorința de a-i face pe alții să pară inferiori.
3. Nu există nicio diferență reală.
4. Doar oamenii bogați pot fi încrezători.

Verificare rapidă



Care este principala diferență între încredere și aroganță?

1. Încrederea necesită haine scumpe.
2. **Aroganța vine din dorința de a-i face pe alții să pară inferiori.**
3. Nu există nicio diferență reală.
4. Doar oamenii bogați pot fi încrezători.

Vocea Critică Interioară



Ai auzit vreodată acea voce care spune: 'Nu ești destul de bun' sau 'O să te faci de râs'? Aceasta este **vocea critică**. Este adesea o formă de protecție a creierului împotriva riscului, dar de cele mai multe ori ne ține pe loc fără motiv.

PSIHOLOGIE

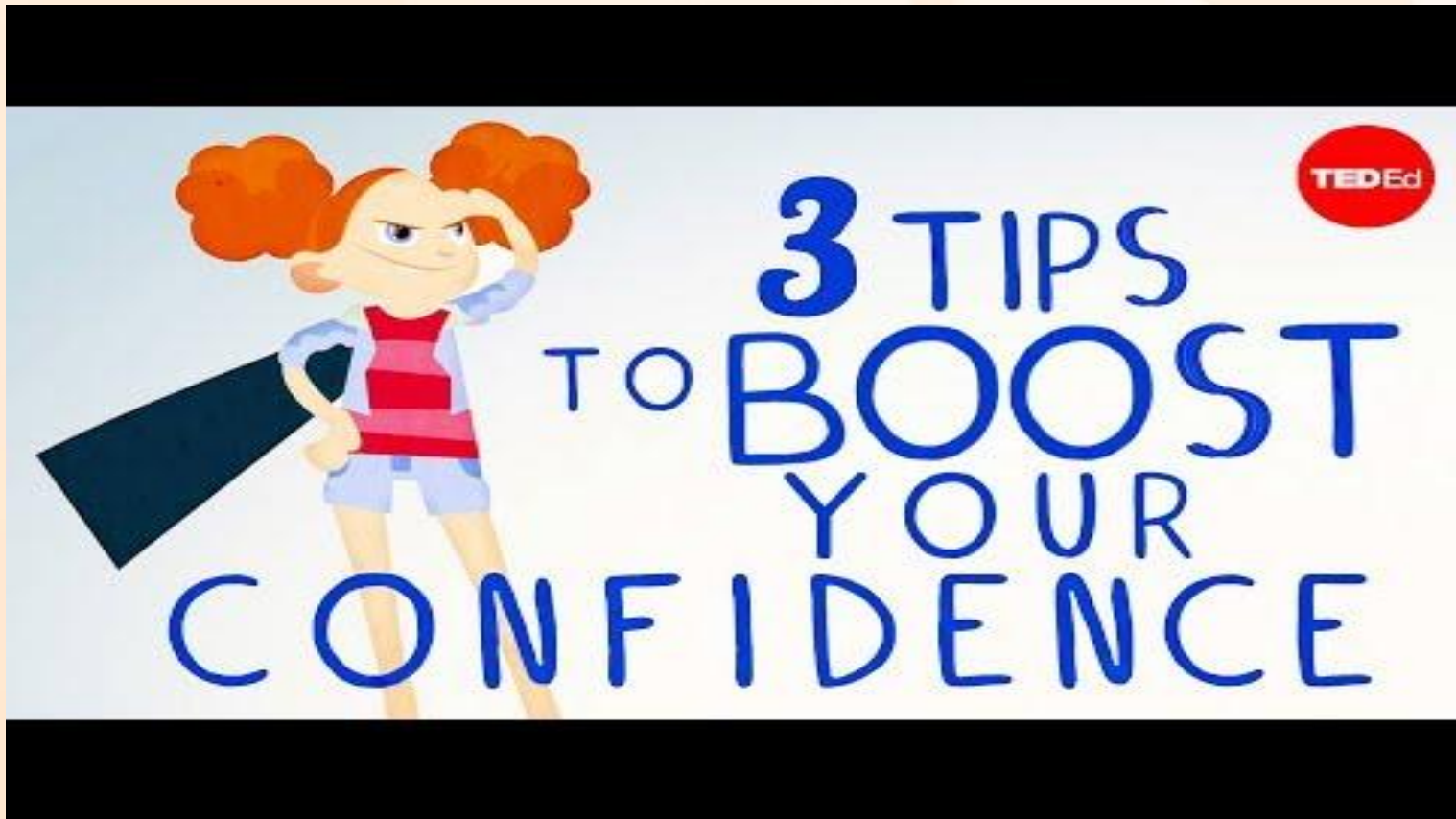
Rescrierea Dialogului

Schimbă 'Nu pot' cu 'Cum aş putea?'

Atunci când îţi schimbi întrebările interioare, creierul tău începe să caute soluţii în loc să caute scuze. Încrederea creşte odată cu orientarea spre soluţie.



Cum să îți antrenezi mintea





Zona de Confort

Încrederea nu crește în zona de confort. Ea crește în **zona de învățare** — acolo unde lucrurile sunt puțin dificile, dar realizabile. Dacă nu te simți inconfortabil din când în când, înseamnă că nu evoluezi.

Reflecție critică

Trebuie să te simți 100% pregătit înainte de a încerca ceva nou pentru a avea încredere.



ADEVĂRAT



FALS

Acum e timpul să explici de ce...

Reflecție critică

Trebuie să te simți 100% pregătit înainte de a încerca ceva nou pentru a avea încredere.



De ce este așa?

- a) Încrederea se construiește prin acțiune, chiar și atunci când ești nesigur.
- b) Dacă aștepți să fii pregătit complet, s-ar putea să nu începi niciodată.

Răspunsuri pe următorul slide...

Reflecție critică



Trebuie să te simți 100% pregătit înainte de a încerca ceva nou pentru a avea încredere.



De ce este așa?

- a) Încrederea se construiește prin acțiune, chiar și atunci când ești nesigur. ✓
- b) Dacă aștepți să fii pregătit complet, s-ar putea să nu începi niciodată.

Sfatul unui mentor

Ascultă audio și răspunde la întrebări



Discuție despre prima prezentare

▶ Redă audio


- 1 De ce este stresat Andrei?
- 2 Ce teamă specifică are Andrei?
- 3 Ce sfat îi dă Maria lui Andrei?
- 4 Cum vede Maria frica de a vorbi în public?

Răspunsuri pe următorul slide...

Sfatul unui mentor



Verifică răspunsurile tale mai jos

 *Discuție despre prima prezentare*

▶ Redă audio

- 1 Pentru că are o prezentare în fața clasei mâine.
- 2 Se teme că va uita materialul și că ceilalți vor râde de el.
- 3 Să respire adânc și să se concentreze pe mesaj, nu pe el însuși.
- 4 Ca pe ceva normal pe care îl simt majoritatea colegilor, chiar dacă nu arată.

Postura Corporală

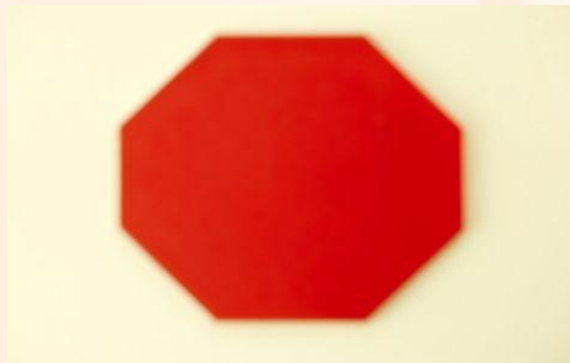
Corpul tău trimite semnale creierului tău. O postură deschisă (spatele drept, umerii relaxați) scade nivelul de cortizol (stres) și crește testosteronul (încrederea).

Fun fact

Doar 2 minute de stat într-o 'poziție de putere' pot schimba chimia creierului tău.



Etapele stăpânirii de sine



Conștientizarea

Observă când te critici
singur.

Oprirea

Spune 'STOP' gândului
negativ imediat.

Înlocuirea

Înlocuiește-l cu un fapt
real despre succesul tău
anterior.

Puterea lui 'Încă'



Există o diferență uriașă între 'Nu știu matematică' și 'Nu știu matematică **încă**'. Acest mic cuvânt deschide ușa spre posibilitatea de a crește și de a învăța.

Dacă crezi că poți sau dacă crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri. — Henry Ford

Fixarea conceptelor

1.

Reziliență

a) Gândurile pe care le avem despre noi.

2.

Zonă de Confort

b) Capacitatea de a trece peste obstacole.

3.

Auto-eficacitate

c) Credința în propriile forțe de a reuși.

4.

Dialog Interior

d) Locul unde ne simțim în siguranță, dar nu creștem.

Fixarea conceptelor



1.

Reziliență

b) Capacitatea de a trece peste obstacole.

2.

Zonă de Confort

d) Locul unde ne simțim în siguranță, dar nu creștem.

3.

Auto-eficacitate

c) Credința în propriile forțe de a reuși.

4.

Dialog Interior

a) Gândurile pe care le avem despre noi.

Eșecul ca Feedback

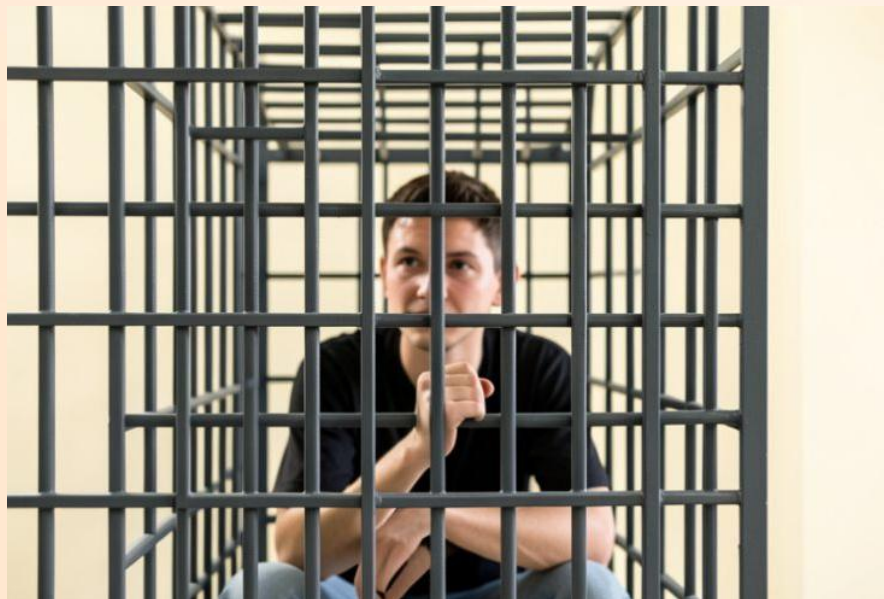
Oamenii cu încredere mare nu văd eșecul ca pe o catastrofă, ci ca pe **date de intrare**. Dacă ceva nu a funcționat, înseamnă că trebuie să schimbi metoda, nu valoarea ta ca persoană.



Exemplu: Perspectiva se schimbă

Gândirea Fixă

'Am luat o notă mică, sunt prost și nu voi reuși niciodată la acest obiect.'



Gândirea de Creștere

'Această notă îmi arată că nu am înțeles capitolul 2. Trebuie să cer ajutor și să mai repet.'

Example

Cere feedback profesorului pentru a înțelege exact unde ai greșit.

Cercul Social



Ești media celor 5 oameni cu care petreci cel mai mult timp. Prietenii care te încurajează îți vor ridica încrederea, în timp ce cei care te critică constant o vor dărâma.

SFAT SOCIAL

Procesul de depășire a fricii

Răspunsuri pe următorul slide...

Ordonează pașii corecți pentru a înfrunța o situație care te sperie:

Analiza rezultatului și învățarea

Pregătirea și exersarea

Acțiunea în ciuda fricii

Identificarea temerii exacte

Procesul de depășire a fricii



Ordonează pașii corecți pentru a înfrunța o situație care te sperie:

Identificarea temerii exacte

1.

Pregătirea și exersarea

2.

Acțiunea în ciuda fricii

3.

Analiza rezultatului și învățarea

4.

Micile Victoriei

Nu încerca să schimbi totul peste noapte. Încrederea se bazează pe o serie de **mici victorii zilnice**.

Fă-ți patul, termină o temă grea, spune 'bună ziua' unei persoane noi. Aceste succese mici se adună.





Ești gata?

Încrederea nu este despre a fi perfect. Este despre a fi OK cu faptul că nu ești perfect.

Provocare pentru săptămâna viitoare:

Fă un singur lucru de care îți este puțin teamă. Observă ce simți după aceea.

Dezbateri finală



Crezi că social media (Instagram, TikTok) ajută sau dăunează încrederii în sine a adolescenților? De ce?

Dezbateri finală



Ai fi putut spune...

Efectul de comparație constantă cu viețile 'perfecte' ale altora.
Validarea prin like-uri poate crea dependență de părerea altora.
Poate fi o sursă de inspirație dacă urmărim persoanele potrivite.
Importanța de a face diferența între realitate și filtre.

Mesaj de final

Ai încredere în tine!

Nu uita: ești singura persoană care va fi cu tine toată viața. Fii cel mai bun prieten al tău, nu cel mai dur critic.

