

carierista

(Re)construiește încrederea în tine pas cu pas



Workshop de dezvoltare personală

Susținut de Anda Popescu

Psiholog & psihoterapeut în formare

Regulile grupului



- ◆ **Confidentialitatea**
- ◆ **Ascultăm fara sa judecam**
- ◆ **Împărtășește doar cât simți că e potrivit pentru tine**
- ◆ **Ne încurajăm, nu ne comparăm**
- ◆ **Toate întrebările sunt binevenite**

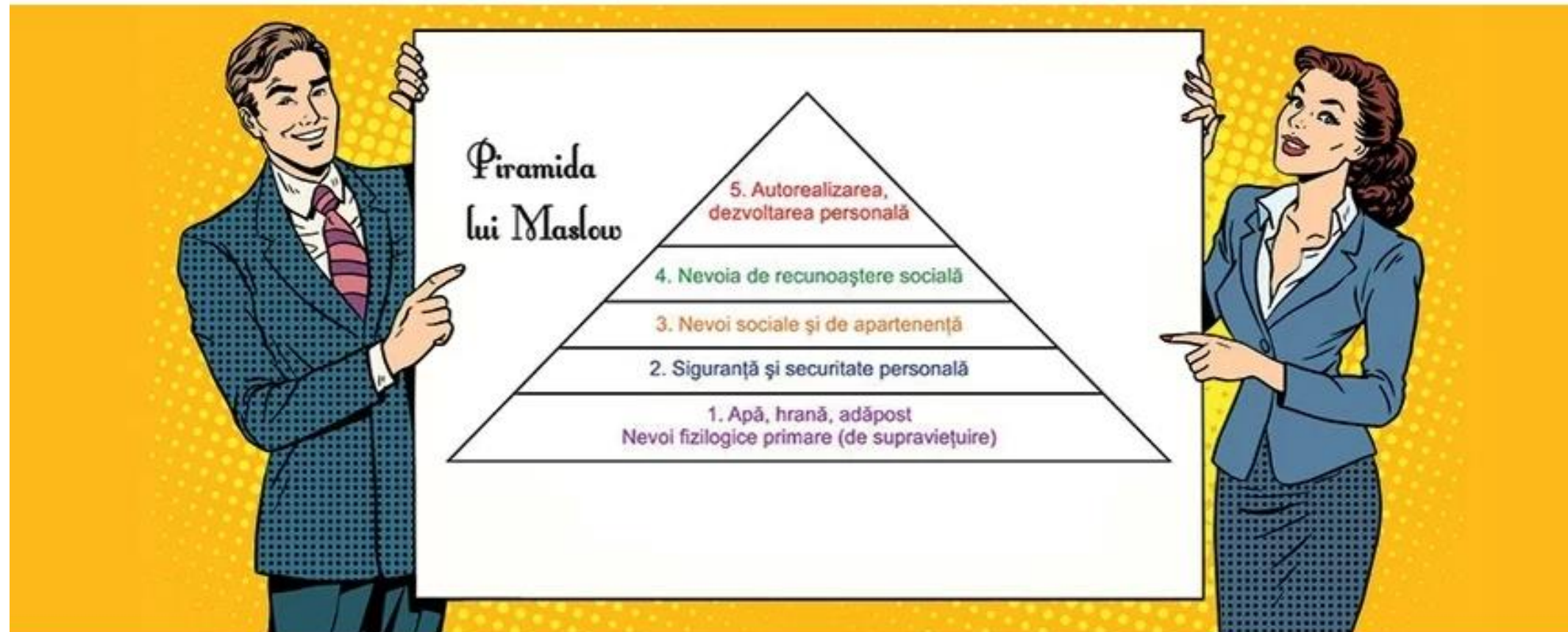
Materiale: hartie, pix, curiositate, deschidere. 😊

Agenda



1. Piramida lui Maslow
2. Mică istorie & repere culturale despre stima de sine
3. De ce stima de sine contează
4. Ce este și cum se formează
5. Tipuri de stima de sine
6. Stima de sine sanatoasă vs. “gonflată”
7. De ce scade și cum o putem înțelege
8. Cum o reconstruim, pas cu pas
9. Exerciții practice & reflecție
10. Împărtășiri & întrebări

I. STIMA DE SINE ÎN CADRUL NEVOILOR UMANE



2. MICĂ
ISTORIE &
REPERE
CULTURALE
DESPRE STIMA
DE SINE

◆ **Grecia Antică**

„Cunoaște-te pe tine însuși” – **Socrate**

→ Primul îndemn spre autocunoaștere și autenticitate.

„Nu lucrurile ne tulbură, ci felul în care le interpretăm.” – **Epictet**

◆ **Evul Mediu**

→ Accent pe smerenie și negarea sinelui. Stima de sine era incompatibilă cu valorile vremii.

◆ **Epoca modernă**

→ Psihologia umanistă (Maslow, Carl Rogers): oamenii merită să se dezvolte și să se aprecieze.

◆ **Nathaniel Branden, Abraham Maslow**

„Stima de sine este sistemul imunitar al conștiinței.” – pun stima de sine în centrul dezvoltării umane.

◆ **Astăzi**

→ Stima de sine = resursă vitală pentru:

- a lua decizii
- a cere respect
- a spune „nu”
- a începe lucruri noi

3. De ce vorbim despre stima de sine?

Multe dintre provocările noastre **nu vin din lipsa de competente, ci din lipsa de încredere în noi.**

În relația cu tine însăși:

- Cum vorbești cu tine în momente dificile?
- Îți permiți să greșești fără să te pedepsești mental?
- Ai grijă de nevoile tale? (odihnă, timp personal, limite)

„Merit să-mi ofer blândețe

În relația cu ceilalți:

- Îți exprimi opiniile cu încredere sau eviți conflictele?
- Poți spune „nu” fără vinovăție?
- Ceri ajutor când ai nevoie?

„Limitele nu înseamnă respingere, ci respect.”

În carieră sau la locul de muncă:

- Te îndoiești constant de valoarea ta profesională?
- Eviti oportunități de frică să nu „dai greș”?
- Te simți intimidată de ideea de interviu?

Studiile arată că femeile tind să-și subestimeze abilitățile în contexte profesionale (ex: LeanIn & McKinsey - *Women in Workplace*).

„Încrederea în sine nu înseamnă să știi tot, ci să cred că mă pot descurca.”

În deciziile personale:

- Îți urmezi propriile valori și dorințe?
- Sau iei decizii pentru a mulțumi pe alții?
- Ai încredere în instinctele tale?

„Viața mea nu trebuie să fie pe placul tuturor.”

4. Ce este, de fapt, stima de sine?



O evaluare globală, dar și contextuală, a propriei valori.



E compusă din: imaginea de sine, încrederea în abilități, și sentimentul valorii personale.



Este influențată de: copilărie, educație, feedback social, comparații.



Stima de sine NU e ceva fix – se modelează în timp, prin experiențe, relații, contexte.

DEFINIȚII PUTERNICE:

- „Stima de sine este opinia realistă și apreciativă despre propria persoană” – Dr. Glenn Schiraldi
- „O nevoie fundamentală a omului” – Patrice Ras
- “Încredere în capacitatea de a face față vieții.” - Nathaniel Branden

5. TIPURI DE STIMA DE SINE

Stima de sine
sănătoasă



Mă accept
așa cum
sunt

Stima de
sine scăzută



Nu sunt
suficientă

Stima de sine
fluctuantă



Depinde de
situație

Stima de sine
falsă



Eu știu
mai bine

6. Ce inseamna o stima de sine sanatoasa?



Stabilitate emoțională, deschidere, acceptare de sine.

Răspuns adecvat la critici, inițiativă, încredere în propriile capacități

Flexibilitate în fața schimbării, ușurință în a exprima sentimente.

Încredere în capacitatea de a face față vieții.

Efectul de bumerang al stimei de sine „gonflate”

Narcisism, ostilitate, respingerea
feedback-ului negativ.

Dependență de validare externă.

Comportamente agresive sau
defensive.



7. Factori care erodează stima de sine

Critici repetate (externe și interne - autocritica).

Experiențe de **respingere, eșec, umilință, rusine.**

Comparații constante cu ceilalți.

Lipsa validării sau a succeselor vizibile

Lipsa de **recunoaștere** a propriilor **reușite**



De la **distorsiuni cognitive** la **gândire sănătoasă**

Distorsiune cognitivă	Gând automat	Gând sănătos + cum corectezi
Gândirea alb-negru	„Ori sunt perfectă, ori sunt un eșec total.”	„Am greșit, dar asta nu mă definește.” → Acceptă nuanțele, vezi zona gri.
Catastrofizarea	„Dacă greșesc, totul e distrus.”	„Va fi greu, dar pot face față.” → Evaluează realist ce e cu adevărat în joc.
Filtrul negativ	„Nimic nu-mi iese bine.”	„Au fost și lucruri care mi-au ieșit.” → Prinde reușitele mici, ancorează-le.
Etichetarea	„Sunt un ratat.”	„Am făcut o greșeală. Nu sunt greșeala mea.” → Separă fapta de identitatea ta.
Afirmatii absolutiste	„Trebuie să am o relație.”	„Aș vrea să... dar nu e obligatoriu.” → Reformulează „trebuie” în „prefer să...”.

4. Cum reconstruim încrederea?



- ◆ Cultiva autocompasiunea (vorbeste cu tine ca si cu o prietena draga).
- ◆ Gestioneaza gandurile sabotoare.
- ◆ Incepe cu acțiuni mici care cresc încrederea prin reușită.
(Practică succesul în pași mici – „victorii zilnice”)
- ◆ Creeaza-ti un cerc de sustinere.
- ◆ Invata sa ceri ajutor.
- ◆ Seteaza obiective realiste, mici, clare (S.M.A.R.T.)
- ◆ Stabilirea de limite clare in raport cu lumea – invata sa spui “NU”.

Pre-work: Modelul ABC (Albert Ellis)

Cum gândurile ne influențează stima de sine

Modelul ABC

A - Activating event
B - Belief
C - Consequence

A	→	B	→	C
Evenimentul activator		Convingerile despre acel eveniment		Consecințele emoționale sau comportamentale

Nu A creează C.
Ci B – adică ce îți spui despre A.

Cum îl folosim?

1. Identifica situația (Ce s-a întâmplat?) = A

2. Identifica gândurile automate (Ce gânduri ți-au trecut prin minte? = B

3. Ce ai simțit și ce ai făcut? = C

4. Reframing (Cum reformulezi gândurile sabotare?)

EXERCİȚIU PRACTIC I:

Ce îmi spun despre mine?

 Întrebare de reflecție: Ce gânduri îți vin în legătură cu tine într-un context profesional?

 Sunt ele utile, reale, blânde? Sau te sabotează?

Fisa de lucru I

1. Identifica contextul profesional. Gânduri automate despre mine in contextul profesional:

(scrie orice îți vine în minte fără să judeci)

-
-

2. De unde simt că vin aceste gânduri? (ex: din trecut, dintr-o experiență neplăcută, din comparație cu altcineva etc.)

-
-
-

4. Ce aș putea spune altfel – într-un mod mai blând și realist – despre mine?

-
-
-

3. Dacă o prietenă mi-ar spune asta despre ea, ce i-aș răspunde?

-
-
-

Poti sa iti spui si tu asta?

EXERCİȚIU PRACTIC 2

Gândurile care mă sabotează

- Identifică un moment recent în care ai simțit că ți-a lipsit într-adevăr încăderea în tine.
- Ce gânduri ți-au trecut prin minte?
- Cum te-au făcut să te simți?
- Ce comportament a rezultat din acel moment? Cu ce alt gând l-ai putea înlocui?

Fisa de lucru 2

1. Situația (în care ai simțit că ți-a lipsit
încădarea în tine):

2. Gândul automat:

3. Emoția resimțită:

4. Comportamentul
rezultat:

5. Un gând alternativ mai
realist/blând:



EXERCİȚIU PRACTIC 3

Ancore personale de incredere

- Când te-ai simțit ultima dată mândră de tine?
- Ce reușită ai avut?
- Ce calități ai folosit pentru a o atinge?
- Ce poți învăța despre tine din acel moment?



Fisa de lucru 3:

Situația de reușita:

Ce calități ai demonstrat?

Ce înveți despre tine de aici?

Cum poți folosi asta data viitoare
când te îndoiești de tine?



EXERCİȚIU PRACTICE pentru acasa:

I. Jurnalul succeselor

În fiecare seară, timp de o săptămână, scrie 3 lucruri care ți-au ieșit.

Fie ele mici sau mari.

Ex.: “Am trimis un CV.”

“Am cerut ajutor.”

“Am spus NU.”



Scop: schimbă focusul creierului din deficit → spre progres

Ce iei cu tine....



📁 Un cuvânt cu care pleci astăzi...? 😊

◆ Scrie o frază de auto-încurajare pe care să o porti cu tine în următoarea săptămână:

-

Cărți

- **"Manualul stimei de sine"** – Glenn Schiraldi
- **"Cei șase stâlpi ai stimei de sine"** – Nathaniel Branden
- **"Stima de sine"** – Patrice Ras
- **"Cum să te iubești pe tine"** – Christophe André & François Lelord

Povestiri terapeutice despre stima de sine



Adobe Acrobat
Document

Multumesc!

