



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

Nume, prenume preșcolar/elev:**Unitatea de învățământ:** Școala gimnazială

Exercițiu pentru a ajunge la împlinirea de sine
adaptat după Steven J. Stein și Howard E. Book , 2003)

Obiectiv: identificarea modalităților de acțiune pentru a ajunge la împlinirea de sine.

Sarcina: Oamenii cei mai fericiti și mai de succes sunt cei care sunt pe deplin de acord cu ceea ce fac și le place. Primul pas este identificarea celor activități care ne fac plăcere și pe care dorim să le practicăm. Următorul pas este să procedăm astfel încât aceste preocupări să devină priorități în cadrul vieții noastre de zi cu zi.

Răspunde la fiecare întrebare din fișa de lucru și observă cum te-a ajutat acest exercițiu;

Cate ore pe săptămână stați la școală?	
Câte ore petreceți cu familia?	
Câte ore petreceți cu prietenii?	
Câte ore petreceți singur?	
Împlinirea de sine implică maximizarea timpului pe care îl petreceți în fiecare zonă. Pe o scală, de la 1 la 10, cât de satisfăcuți sunteți de calitatea timpului pe care îl petreceți la școală, cu familia, cu prietenii, singuri?	
În care din aceste zone ați dori să vă îmbunătățiți calitatea timpului pe care îl petreceți?	
Ce vă place cel mai mult când sunteți la școală? cu familia? Cu prietenii? Singuri?	

SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂINSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN BOTOȘANI**FormAcces**
POCU/784/6/24/122690



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

Care sunt obiectivele voastre pe termen lung în fiecare din aceste zone?	
Care sunt obiectivele voastre pe termen scurt (2 până la 6 luni) în fiecare din aceste zone? Ce acțiuni v-ar putea ajuta să atingeți aceste obiective?	
Ce interes sau hobby ați dori să-l urmăriți într-un mod mai insistent?	
Ce alte zone de interes ați dori să mai explorați?	



SOCIAȚATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN BOTOȘANI

