



Dezvoltare personală – motivația de a te gestiona în timp

Atelier



Krakow-Chișinău 2025

**Dezvoltare personală –
motivația de a te gestiona în timp**

Atelier

**Personal development –
the motivation to manage yourself
over time**

Workshop

Kraków–Chișinău 2025

Coach/Coach:

Norbert G. Piķuła

Katarzyna Jagielska

Universitatea Comisiei Educației Naționale din Cracovia
University of the National Education Commission, Krakow

Joanna M. Łukasik

Universitatea Agrară Hugo Kołłataj din Cracovia
University of Agriculture in Krakow

Supervizor/Supervisor:

Valentin Constantinow

Universitatea Ion Creangă din Chișinău
State Pedagogical University "Ion Creanga"

Recenzent/Reviewer:

prof. dr hab. **Nicolae Silistraru**

Universitatea Ion Creangă din Chișinău
State Pedagogical University "Ion Creanga"

Spis trešci

Introducere	5
Programul atelierului	7
Atelier 1	
Resurse personale – ce este potențialul personal?	9
Exercițiul 1 Talente – utilizare neobișnuită	10
Exercițiul 2. Resursele mele	11
Exercițiul 3. Roata Vieții	14
Exercițiul 4. Cine sunt eu?	17
Rezumatul atelierului 1:	18
Atelier 2	
Dezvoltarea resurselor personale	19
Exercițiul 5. Resurse personale	20
Exercițiul 6: Autoevaluează-te	22
Exercițiul 7: Necesități	24
Exercițiul 8: Deprinderi	25
Exercițiul 9: Stabilirea obiectivelor	26
Rezumatul Atelierului 2	28
Atelier 3	
Gestionarea dezvoltării în timp	29
Exercițiul 10. Ce îmi place să fac în timpul meu liber?	30
Exercițiul 11. Timp pentru tine	31

Exercițiul 12. Dezvoltarea mea	32
Exercițiul 13. Realizarea scopurilor	34
Exercițiul 14. Timpul liber pentru sine	36
Rezumatul atelierului	36
Rezumatul atelierului 1-3	37
EVALUARE	38
Bibliografia	40
Abstract	41
Rezumat:	41

Introducere

Tematica atelierelor este concentrată pe consolidarea resurselor personale. Domeniile tematice abordate în cadrul atelierelor se referă la trei blocuri tematice:

1. Resurse personale – ce este potențialul personal?
2. Dezvoltarea resurselor personale
3. Gestionarea dezvoltării în timp

În primul bloc tematic, participanții, cu ajutorul unor instrumente pregătite de formatori, lucrează la autocunoaștere în diferite sfere ale funcționării și dezvoltării, identifică punctele forte, își denumesc propriile sentimente în relația cu sine, din perspectiva conștientizării faptului că gândurile și sentimentele îndreptate către sine au importanță în relațiile cu ceilalți.

Un alt bloc tematic este concentrat pe stabilirea obiectivelor pe termen scurt și lung, precum și pe transpunerea acestora într-un proiect conștient de dezvoltare personală (cu arii de dezvoltare stabilite individual, în funcție de nevoile resimțite și conștientizate).

În ultimul bloc tematic, participanții lucrează asupra echilibrului vieții (life balance) din perspectiva stării de bine (well-being). Ei își dezvoltă abilitățile de organizare a activităților și a timpului pentru sine, pentru odihnă, dezvoltare personală și pentru a lua distanță față de experiențele dificile ale vieții de zi cu zi.

Rezultatele participării la ateliere:**I. Personale, pentru fiecare participant și pentru formatori:**

- Conștientizarea punctelor forte
- Stabilirea direcției de dezvoltare a propriului potențial
- Dezvoltarea capacității de a avea grijă de propriile nevoi, principii, timp liber și odihnă

II. Socio-emoționale, pentru construirea unui spațiu profesional și educațional pozitiv în cadrul Universității (participanți și formatori):

- Utilizarea instrumentelor din cadrul atelierelor în activitatea didactică, în special în lucrul cu studenții
- Valorificarea resurselor pentru îmbunătățirea propriei funcționări în mediul de lucru
- Folosirea resurselor pentru construirea relațiilor pozitive la locul de muncă

Aceste activități contribuie la echilibru (balance) din perspectiva bunăstării (well-being). Participanții își dezvoltă abilități de organizare a activităților și a timpului pentru ei înșiși, pentru odihnă, dezvoltare personală și pentru a păstra distanța față de experiențele dificile ale vieții de zi cu zi.

Valoarea participării la ateliere nu constă doar în cunoașterea mai profundă de sine și conturarea direcției propriei dezvoltări, ci și în consolidarea calității potențialului personal, necesar pentru o funcționare de calitate superioară în spațiul locului de muncă.

Joanna M. Łukasik
Katarzyna Jagielska
Norbert G. Piłkuła

Programul atelierului

Atelier 1 (5h): Resurse personale – ce este potențialul personal?

16.00–17.30 Introducere: stabilirea obiectivelor atelierului. Stabilirea regulilor. Prezentarea participanților și prezentatorilor atelierului

Introducere teoretică: „Capcanele în care ne prindem” sau ce blochează dezvoltarea

Exercițiul 1: Talente – utilizare neobișnuită

17.30–17.45 *Pauză de cafea*

17.45–19.45 Exercițiul 2: Resursele mele

Exercițiul 3: Roata vieții

Exercițiul 4: Cine sunt eu?

19.45–20.15 Rezumatul Atelierului 1

Atelier 2 (5h): Dezvoltarea resurselor personale

16.00–18.00 Introducere teoretică: Scopul acțiunilor în perspectiva dezvoltării

Exercițiul 5: Resurse personale

Exercițiul 6: Autoevaluare

Exercițiul 7: Nevoi

18.00–18.15 *Pauză de cafea*

18.15–20.00 Exercițiul 8: Obiceiuri

Exercițiul 9: Stabilirea obiectivelor

20.00–20.15 Rezumatul Atelierului 2

Atelier 3 (5h): Gestionarea dezvoltării în timp

16.00–18.00 *Introducere teoretică: Managementul timpului*

Exercițiul 10: Ce îmi place să fac în timpul liber

Exercițiul 11: Timp pentru mine

Exercițiul 12: Dezvoltarea mea

18.00–18.15 *Pauză de cafea*

18.15–20.15 Exercițiul 13: Atingerea obiectivelor

Exercițiul 14: Timp liber pentru tine

19.45–20.15 Rezumatul atelierului 3

Rezumatul atelierelor 1-3.

Sfârșit. Înmânarea certificatelor.

Evaluarea atelierului.

Atelier 1

Resurse personale – ce este potențialul personal?

Început:

- Stabilirea regulilor de lucru în timpul atelierelor
- Obiectivele atelierului
 - Diagnosticarea/recunoașterea propriilor resurse/potențial/puncte forte
 - Consolidarea competențelor, adică reflexivitatea, autocreația, planificarea și organizarea
 - Consolidarea motivației interne pentru acțiune, educație, dezvoltare
 - Dezvoltarea capacității de a menține un echilibru între muncă și odihnă (echilibrul vieții private).
- Prezentarea participanților la atelier: instrucțiuni: scrieți-vă numele pe un bilețel adeziv și lipiți-l de bluză
- Introducere teoretică:

„Capcane în care ne prindem” sau ce blochează dezvoltarea

- Capcana erorii: „Mi-e teamă că voi face ceva greșit”
- Capcana oboselii: „Sunt obosit astăzi”
- Capcana comparației: „Altcineva se descurcă mai bine decât mine”
- Capcana momentului prost: „Nu este un moment bun
- Capcana inspirației: „Nu am chef acum”
- Capcana raționalizării: „Poate că nu este atât de important”
- Capcana perfecțiunii: „Există o singură modalitate cea mai bună de a face asta. Am mult de lucru înainte să încep”
- Capcana așteptărilor: „Am crezut că va fi ușor, dar nu este”
- Capcana justiției: „Nu ar trebui să fac asta”
- Capcana opiniei publice: „Ce vor crede oamenii dacă eșuez?”
- Capcana imaginii de sine: „Dacă eșuez, voi arăta ca un ratat”

Exercițiul 1 Talente – utilizare neobișnuită¹**Instrucțiuni:**

4. Enumerați cele mai importante abilități și talente într-o coloană.
5. Lângă fiecare dintre ele, enumerați cât mai multe modalități posibile de a le folosi, de a le aplica într-un mod neobișnuit, într-o situație neobișnuită.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Care dintre aceste trăsături, talente le puteți folosi, aplica:
 - la locul de muncă?
 - în viața de zi cu zi de acasă?
 - în dezvoltarea personală?
- Ce se poate schimba în aceste domenii de funcționare?

¹ J.M. Łukasik, *Poznać siebie i dbać o rozwój. W drodze do sukcesu*. Kraków 2016, s. 86

Exercițiul 2. Resursele mele²

Instrucțiuni:

Gândește-te la: cine ești și prin prisma căror caracteristici, activități, realizări te definești?

Completează fișa cu „Eu” la sfârșitul exercițiului, oferind răspunsuri sincere.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce trăsături ai enumerat cel mai rapid? Ce a contribuit la acest lucru?
- Cum vă evaluați pe baza acestor trăsături?
- Ce criterii ai folosit pentru a completa informațiile despre dumneavoastră?

² Ibidem, s. 16–17.

Foaie: „Eu”

Mă apreciez cel mai mult pentru
Ce îmi place la aspectul meu:
Sunt cel mai bun la:
Punctele mele forte sunt:
Talentul (talentele) de care sunt mândru sunt:
În timpul meu liber îmi place să:
Îmi face plăcere:
Mă simt bine când:
Sunt fericit când:

Am fost/sunt mândru de:

Cea mai frumoasă experiență sau eveniment care mi s-a întâmplat în viața mea a fost:

Mă simt mulțumit de:

Mă plac pentru

Problema pe care vreau să o rezolv:

Propoziția, motto-ul care mă însoțește în viață este:

Definește-te într-o singură propoziție:

Exercițiul 3. Roata Vieții

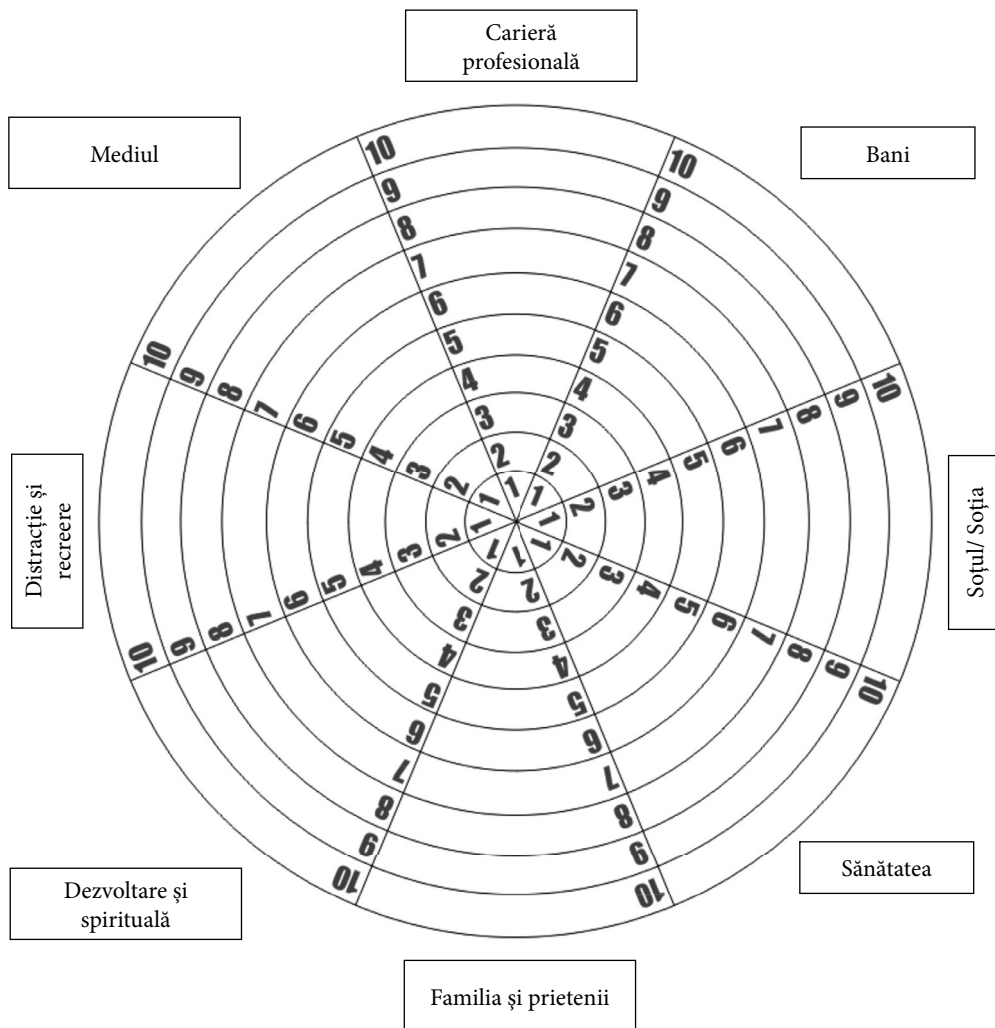
Instrucțiuni:

Completați fișa de lucru „Roata Vieții” – situată pe pagina următoare - în zonele evidențiate, acordându-le o valoare „aici și acum” (așa cum ați evalua acum aceste zone) pe o scară de la 1 la 10.

Întrebări pentru a discuta exercițiul - după completarea cercului:

- Ce este cel mai important pentru tine în viață?
- Cum arată ceea ce este cel mai important pentru tine în comparație cu Cercul tău?
- Ce sentimente ai când observi cercul vieții tale?
- Ce părți ale cercului se influențează reciproc?
- Care dintre opturile marcate le influențează cel mai mult pe celelalte?
- În ce domenii ai dori să-ți crești nivelul de satisfacție?
- Ce poți face pentru a atinge nivelul de satisfacție așteptat?
- Ce altceva poți face?
- Ce efect va avea nivelul crescut de satisfacție într-una dintre domeniile asupra celorlalte?
- Ce domeniu vrei să tratezi mai întâi, astfel încât, în opinia ta, zona întregului cerc să se îmbunătățească?
- Cum va arăta viața ta când te vei ocupa de acest domeniu?

Foaie: „Roata Vietti”



Enumerați mai jos primele 2 acțiuni pe care trebuie să le întreprindeți pentru a îmbunătăți starea zonei selectate

1.
.....
2.
.....

Enumerați următoarele 3 acțiuni care vă vor conduce la îmbunătățirea domeniului selectat

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Exercițiul 4. Cine sunt eu?³

Gândește-te și răspunde la întrebări:

- • Cine ești tu?
- • Dacă ar fi să te descrii, cum ai face-o?
- • Ce trăsături enumeri și la ce acorzi atenție?
- • Predomină trăsăturile personale? Predispozițiile? Abilitățile? Pa-siunile? Talentele? Aspectul fizic? Succesele de viață/profesionale/personale?

Instrucțiuni:

1. Trasați o linie dreaptă în mijlocul unei foi de hârtie (așezată orizon-tal). Marcați începutul acesteia. Terminați cu o săgeată care indică continuarea liniei, care nu mai este vizibilă pe hârtie.
2. Această linie este linia dvs. de dezvoltare. Marcați locul în care vă aflați acum cu un punct pe ea.
3. Semnați-vă numele sub punct și scrieți câți ani aveți astăzi.
4. De la începutul liniei până astăzi - marcați cele mai importante realizări pe care le considerați de dezvoltare, semnificative sau un succes, plasându-le cronologic pe linie și semnați-le (poate fi un slogan).
5. Pe linia de la astăzi la un viitor nespecificat, marcați cel puțin două puncte cu un timp de finalizare specificat (an/lună) și scrieți ce în-seamnă acestea, la ce se referă, la ce ar trebui să vă conducă (ceea ce aspirați).

³ J.M. Łukasik, *Kim teraz jestem?* W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków 2024. s. 58–59.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce sentimente și gânduri evocă vederea realizărilor tale trecute?
- Ce realizări marcate pe linie îți vor susține obiectivele, aspirațiile și realizările de până astăzi?
- Ce valoare adăugată, din experiențele tale trecute deja de astăzi, susține noile tale sarcini?
- Ce cunoștințe și abilități din trecut vei folosi pentru a realiza ceea ce intenționezi să realizezi în viitor?
- Cine te poate sprijini în acest sens?
- Ce altceva poți face? Cum? Unde? pentru a-ți atinge obiectivele, sarcinile și aspirațiile?

Rezumatul atelierului 1:**Întrebări:**

- Care sunt resursele mele?
- Care este potențialul meu?
- Ce lucruri importante am descoperit despre mine în timpul atelierului de astăzi?

Atelier 2

Dezvoltarea resurselor personale

Introducere teoretică:

Scopul acțiunilor în perspectiva dezvoltării

Prin planificarea și proiectarea dezvoltării sale, o persoană:

- contracarează pasivitatea și neputința,
- câștigă șansa și probabilitatea de a obține succesul,
- încetează să mai fie o „marionetă” în mâinile sorții sau ale întâmplării. Un accident fericit se întâmplă atunci când oportunitatea întâlnește pregătirea. Merită să ai un plan pentru a nu-l irosi.

Implementarea planurilor se bazează pe implementarea obiectivelor asumate. Prin urmare, un obiectiv este ceva ce dorim să realizăm printr-o serie de acțiuni, activități și activități. Asumarea unui obiectiv pe care dorim să-l atingem este echivalentă cu asumarea unui angajament, a unei declarații și a unor pași pentru atingerea acestuia. Stabilirea conștientă a obiectivelor și străduința pentru ele activează automotivarea și autodisCIPLINA în implementarea lor.

Doar persoanele care și-au definit obiectivele sunt capabile să stabilească prioritățile corecte în cadrul activităților lor zilnice pentru a realiza rapid ceea ce aspiră.

Exercițiul 5. Resurse personale⁴

Recomandări:

1. Gândește-te la resursele personale pe care le ai?

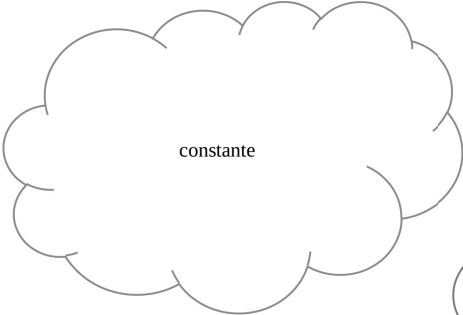
Tipuri de resurse	Exemple
Nedescrescător, constant	Educație formală, diplome, calificări etc.
Care cresc	Experiență personală și profesională, cunoștințe etc.
Neregenerabile, se epuizează prin utilizare	Energia vitală, uneltele, materialele etc.
Neregenerabilă, se epuizează prin neutilizare	Forma fizică etc.
Neregenerabilă, se epuizează în timp	Timpul în sine, vârsta etc.
În scădere, regenerabilă	Bani, obiecte de zi cu zi

2. Enumerați resursele în fișa „Resurse personale” (situată la sfârșitul exercițiului), conform criteriilor propuse în tabelul de mai sus.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Unde și cum le folosiți?
- Pe care nu le folosiți?
- Cum reînnoiți resursele care se diminuează?
- Cum folosiți resursele care cresc și în ce scop?

⁴ M. Adamiec, B. Kożusznik, *Sztuka zarządzania sobą*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2001, s. 54–55.

Fișă: „Resurse personale”

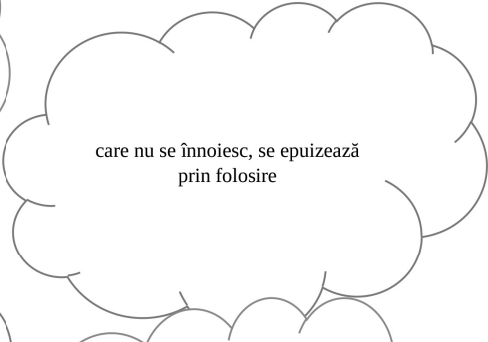
constante



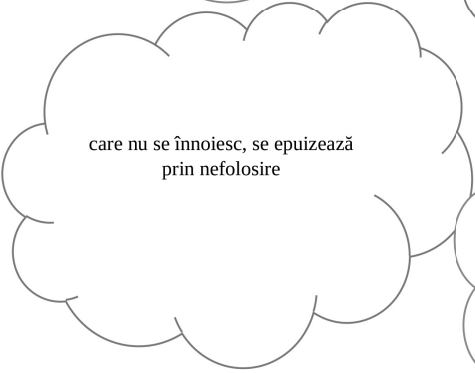
care se înmulțesc



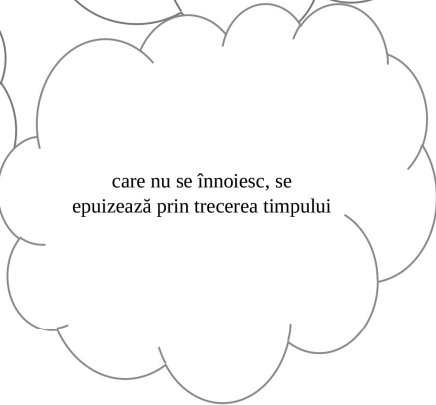
care se înnoiesc



care nu se înnoiesc, se epuizează
prin folosire



care nu se înnoiesc, se epuizează
prin nefolosire



care nu se înnoiesc, se
epuizează prin trecerea timpului

Exercițiul 6: Autoevaluează-te⁵

Instrucțiuni:

Completați cu onestitate fișa „Evaluare”, care este atașată sub exercițiu.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce semnificație au lucrurile importante enumerate în viața ta? Ce creează ele? Ce acțiuni te motivează să întreprinzi?
- Cum te simți când trebuie să faci ceva ce nu consideri important? De ce? Cum poți schimba acel lucru astfel încât să devină important și să-ți ofere satisfacție?
- Ce poți face pentru a-ți depăși slăbiciunile, punctele slabe? Când intenționezi să schimbi acel lucru?
- Ce ți-a oferit notarea lucrurilor importante și a lucrurilor pe care vrei să le depășești?
- Crezi că este dificil să faci o evaluare fiabilă și obiectivă a ta? Care este motivul pentru care se întâmplă asta?

⁵ „Jak żyć z ludźmi” (Umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla dzieci i młodzieży. Ćwiczenia Grupowe. Warszawa: MEN, 1988, s. 3–6 – 3–7 i 3–17.

Fișă: „Evaluare”

Evaluează-te
Într-adevăr este important pentru mine
Ceea ce nu este important pentru mine e
Punctul slab, deficiența pe care vreau să o depășesc este

Exercițiul 7: Necesități⁶

Pentru a face acest exercițiu aveți nevoie de o foaie de hârtie și un creion/stilou.

Instrucțiuni:

1. Gândește-te ce nevoi există în viața unei persoane?
2. Notează toate nevoile tale într-o coloană pe o foaie de hârtie – una sub alta.
3. Lângă fiecare nevoie – evaluează gradul de satisfacție pe o scală de la 0 la 5 (unde 0 – înseamnă că nevoia nu este satisfăcută, iar 5 – complet satisfăcută).

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Care dintre următoarele nevoi le aveți pe deplin satisfăcute și care nu sunt deloc satisfăcute?
- Care dintre nevoile nesatisfăcute vă împiedică să funcționați corect la locul de muncă? După muncă? În viața personală?
- Ce acțiuni puteți întreprinde pentru a le satisface pe cele care sunt nesatisfăcute sau sunt doar puțin satisfăcute?
- Elaborați un plan de acțiune: Cum să satisfaceți una dintre cele mai nesatisfăcute nevoi? Ce acțiuni să întreprindeți? Când? Cu ce efort? Cu ce cost?
- Satisfacerea căror nevoi vă va permite să fiți o persoană pe deplin fericită și împlinită?

⁶ J.M. Łukasik, *Poznać siebie...*, op. cit., s. 40

Exercițiul 8: Deprinderi⁷

Pentru a face acest exercițiu veți avea nevoie de o foaie de hârtie și un creion/stilou.

Instrucțiuni:

1. Gândește-te care sunt principalele tale obiceiuri actuale.
2. Notează-le pe o foaie de hârtie, într-o coloană.
3. În partea stângă a obiceiurilor, scrie o literă: „A” – lângă toate cele care îți ocupă cel mai mult timp și/sau cele care nu aduc niciun beneficiu constructiv; „B” – lângă cele care îngreunează obținerea de beneficii de către alte persoane din mediul tău; „C” – lângă cele care îți organizează viața, îi definesc caracterul.
4. În partea dreaptă, în punctul culminant al obiceiului pe care ai dori să-l elimini, notează ce acțiuni vei întreprinde pentru a-l realiza.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce lucruri importante ți s-au întâmplat în timpul acestui exercițiu?
- Ce ai învățat despre tine?
- La ce obiceiuri vrei să renunți?
- Gândește-te cum să dezvolti un plan de acțiune care te va ajuta să-ți schimbi obiceiul/obiceiurile?
- Este ușor să renunți la obiceiuri care sunt plăcute, dar dăunătoare în același timp? Care sunt motivele pentru aceasta?

⁷ Ibidem, s. 41

Exercițiul 9: Stabilirea obiectivelor⁸

Instrucțiuni:

1. Gândește-te care este cel mai important obiectiv pe termen scurt în viață.
2. Gândește-te la acțiunile pe care ar trebui să le întreprinzi pentru a-l atinge.
3. Completează fișa „Obiectivul meu” de la sfârșitul exercițiului.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce te poate ajuta să-ți atingi obiectivul: motivația internă? stabilirea unui termen limită pentru implementare? prezența susținătorilor? succesul în atingerea obiectivului?
- Ce dificultăți pot apărea în eforturile de a-ți atinge obiectivul? Cum să le depășești pe cele mai probabile?
- Ce consecințe va avea pentru tine neatingerea obiectivului?
- Cum vei folosi experiența atingerii cu succes a obiectivului tău în viața de zi cu zi, în atingerea altor obiective, planuri visate?

⁸ *Jak żyć z ludźmi...*, dz. cyt., s. 3–13 – 3–14 i s. 3–18.

Fișă: „Scopul meu”

Scopul meu pe termen scurt	
Data de început și de sfârșit a obiectivului	
Acțiunile necesare pentru atingerea obiectivului	
Susținători	
Dificultăți și modalități de depășire a acestora	
Concluzii, reflecții după atingerea obiectivului	

Rezumatul Atelierului 2

Întrebări:

- Ce ați învățat despre dumneavoastră în timpul atelierului?
- Care dintre exerciții considerați a fi cel mai important pentru dumneavoastră astăzi și de ce?

Atelier 3

Gestionarea dezvoltării în timp

Introducere teoretică: Managementul timpului

L.J. Seiwert consideră că managementul timpului „este aplicarea consecventă și orientată spre obiective a unor tehnici de lucru dovedite în practică, în așa fel încât direcționarea de sine și a propriului mediu să fie ușoară, iar timpul disponibil să fie utilizat cu înțelepciune și optim”⁹. Prin urmare, pentru atingerea obiectivelor stabilite, îndeplinirea sarcinilor, planurilor de acțiune, este necesară o bună organizare a timpului. Capacitatea de a gestiona timpul, de a-l economisi este una dintre cele mai importante abilități ale unei persoane care dorește să atingă dezvoltarea deplină, fericirea, satisfacția față de viață.

⁹ L.J. Seiwert, *Zarządzanie czasem. Bądź panem własnego czasu*. Warszawa 1998, s. 14.

Exercițiul 10. Ce îmi place să fac în timpul meu liber?¹⁰

Instrucțiuni:

1. Vă rugăm să formați perechi.
2. Vă rugăm să vă puneți de acord asupra persoanelor A și B în perechi.
3. Sarcina fiecărei persoane din pereche va fi să vorbească despre ceea ce îi place să facă în timpul liber.
4. Oamenii vor spune doar atât cât se simt în siguranță. Fiecare spune doar atât cât dorește să spună. Afirmările vor fi prezentate în forumul de grup.
5. Mai întâi, timp de aproximativ 2 minute, persoana A povestește, iar persoana B ascultă. La semnal, rolurile se schimbă: persoana B povestește, iar persoana A ascultă.
6. După ce exercițiul s-a terminat, participanții prezintă conținutul poveștilor pe care le-au auzit. Prin urmare, persoana A prezintă persoana B, iar persoana B prezintă persoana A.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce ai auzit despre tine când vorbeai despre tine?
- Ce ai auzit când ai ascultat ce spunea despre tine persoana care te asculta?
- Ce ai vrea să schimbi în activitățile tale zilnice în ceea ce privește timpul pentru tine?
- De ce are o persoană nevoie de timp pentru sine, de timp pentru a face activități rezervate exclusiv ei?

¹⁰ J.M. Łukasik, *Co lubię robić w wolnym czasie?* W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty...*, dz. cyt. s. 38–39.

Exercițiul 11. Timp pentru tine¹¹

Instrucțiuni:

1. Reamintire:

- Când a fost ultima dată când ai avut timp doar pentru tine?
- Ce făceai atunci?
- Ce nevoi personale și de dezvoltare au fost prioritățile tale la momentul respectiv și ai reușit să ți le satisfaci?

2. Notează pe o foaie de hârtie, într-o coloană, domeniile tale de dezvoltare, pasiunile, interesele.

3. Lângă fiecare, atribuie o notă gradului de activitate în domeniul lor de aplicare în ultima lună, adoptând o scală de la: 0 la 5 (unde 0 – nicio activitate și 5 - activitate maximă)

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Care dintre activități le desfășurați cel mai des și mai eficient și pe care le neglijați?
- Evidențiați care dintre cele neglijate este esențială, o prioritate pentru dumneavoastră?
- Notați în ce zile ale săptămânii și în ce interval de timp vă veți concentra asupra domeniului neglijat? Cum veți face acest lucru? Cine vă va sprijini să găsiți timp și să îl utilizați eficient pentru dumneavoastră?
- Ce vă va oferi timpul pentru dumneavoastră? Ce nevoi veți fi satisfăcut?

¹¹ J.M. Łukasik, *Czas dla siebie*. W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty...*, dz. cyt. s. 37.

Exercițiul 12. Dezvoltarea mea¹²

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

- Ce factori blochează/inhibă dezvoltarea ta?
- Ce înseamnă că te poți dezvolta în ciuda barierelor și limitărilor?
- Cum îți planifici dezvoltarea?
- Care sunt liniile directoare pentru planificarea acesteia?
- Crezi că dezvoltarea poate dăuna ceva/cuiva? De ce?
- Ce consecințe pozitive ale propriei tale dezvoltări vezi în tine?

Fișă: „De dezvoltare”

Contribuie la dezvoltare	Aceasta oprește/blochează dezvoltarea mea

¹² J.M. Łukasik, *Mój rozwój*. W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty...*, op. cit. s 42–44.

Fişa: „De prevenire”

Factorii care încetinează	Modul de prevenire

Exercițiul 13. Realizarea scopurilor¹³

Instrucțiuni:

1. Gândește-te un moment la planurile tale de viață pentru următoarele șase luni.
2. Alege o sarcină care este cea mai importantă pentru tine astăzi, legată de planurile tale de viață.
3. Completează în detaliu fișa „Obiective – implementare” conform următorilor pași:
 - Introdu sarcina, specificând care este obiectivul tău
 - Specifică momentul implementării sarcinii
 - Marchează pe etape unde te afli astăzi în implementarea acestei sarcini, specificând acțiunile întreprinse, sarcinile finalizate.
 - Dacă ai întreprins deja unele acțiuni, marchează unde te afli înaintea și scrie ce făceai atunci.
 - Marchează care este rezultatul final al acțiunilor tale, ce vrei să obții, unde să mergi.
 - Poți completa pașii goali cu date, etape, pași următori, sarcini care te apropie de implementarea completă a obiectivului.
 - În pătratele goale plasate sub etape, scrie: ce îți va ușura procesul, ce îți va permite să atingi obiectivul și ce dificultăți poți întâmpina în atingerea obiectivului asumat.

Întrebări pentru a discuta exercițiul:

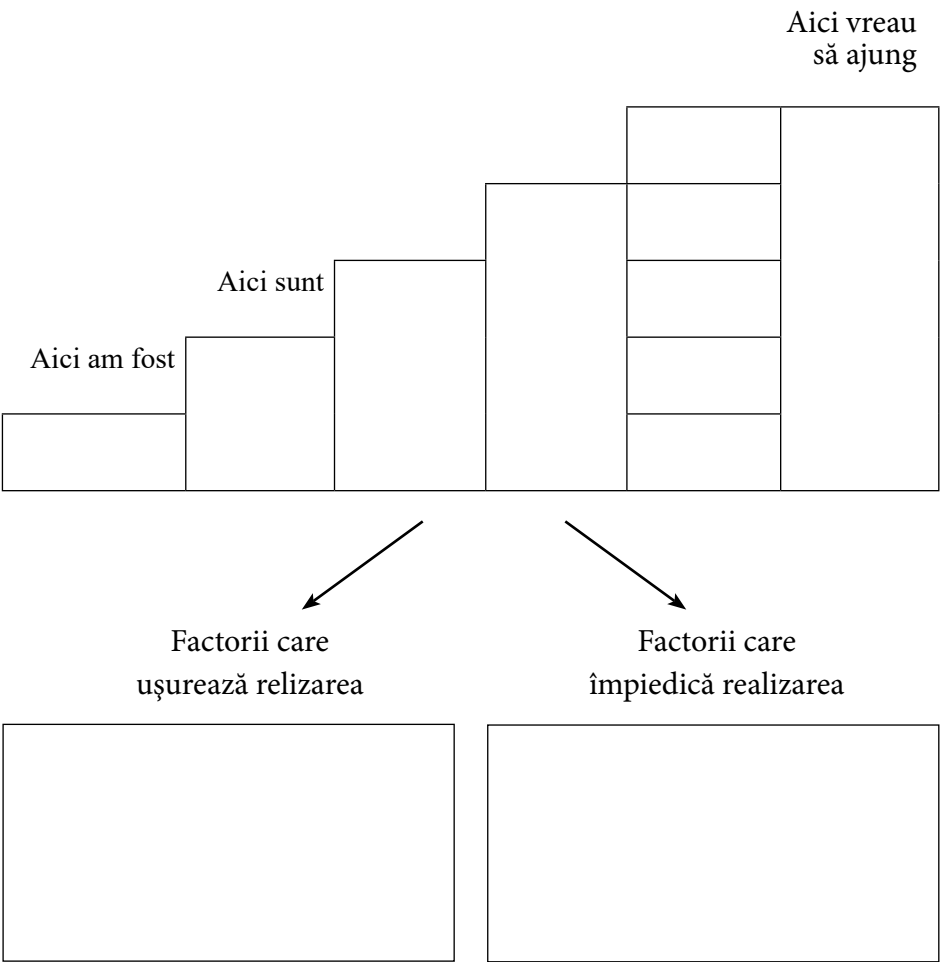
- Ce ați realizat în timp ce faceți exercițiul?
- Ce semnificație poate avea în motivarea dumneavoastră pentru a vă atinge obiectivele?

¹³ J.M. Łukasik, *Realizacja celów*. W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty...*, dz. cyt. s. 94–96.

- Vă poate ajuta să vă atingeți în mod constant obiectivele și în ce măsură?
- Cum definiți eficacitatea planificării și organizațională a acestui exercițiu?

Fișa: „Scopuri-realizări”

Stabilește scopul:
Stabilește timpul:



Exercițiul 14. Timpul liber pentru sine¹⁴

Pentru a finaliza sarcina, veți avea nevoie de o foaie de hârtie și un creion sau stilou.

1. Notează într-o coloană orele din momentul în care te trezești până în momentul în care adormi.
2. Notează toate activitățile pe care le faci în acest timp, încercând să le determini durata în minute (ore).
3. Marchează cu roșu timpul pe care îl petreci odihnindu-te, relaxându-te, bucurându-te de propriile plăceri (exclusiv pentru tine, excluzând somnul de noapte) și calculează durata acestuia.
4. Gândește-te la:
 - Cât timp petrec odihnindu-mă în timpul zilei?
 - Pot găsi acest timp pentru mine?
 - Care sunt proporțiile dintre timpul de odihnă și activități?
 - Ce pot face pentru a crește timpul alocat mie? Cum îmi pot modifica programul zilnic, ordinea sarcinilor îndeplinite pentru a realiza acest lucru?

Rezumatul atelierului

Întrebări:

1. Ce lucruri importante ați realizat despre gestionarea timpului?
2. Ce sfaturi de gestionare a timpului și autogestionare veți aplica în viața dumneavoastră?

¹⁴ J.M. Łukasik, *Poznać siebie i dbać o rozwój*, dz. cyt., s. 70.

Rezumatul atelierului 1–3

Întrebări:

1. Ce lucruri importante ați înțeles în timpul atelierelor?
2. Ce ați realizat despre dezvoltarea personală și timpul pentru voi înșivă?
3. Ce veți face astăzi pentru dezvoltarea dumneavoastră? După atelier?

Încheiere. Înmânarea certificatelor

Evaluarea Atelierelor

EVALUARE

Atelier: Dezvoltare personală – motivația de a te gestiona în timp

Evaluarea atelierului:

Vă rugăm să-l evaluați pe o scară de la 1 la 6 (unde 1 înseamnă foarte scăzut, iar 6 – foarte ridicat)

Consider atelierele importante pentru munca mea: 1-2-3-4-5-6

Consider atelierele importante pentru dezvoltarea mea: 1-2-3-4-5-6

Sunt mulțumit de ateliere: 1-2-3-4-5-6

Dacă ar trebui să mă hotărâsc din nou, aş alege următoarele teme pentru ateliere: 1-2-3-4-5-6

Evaluarea timpului petrecut în cadrul atelierelor: 1-2-3-4-5-6

Evaluarea instructorilor:

Vă rugăm să-l evaluați pe o scară de la 1 la 6 (unde 1 înseamnă foarte scăzut, iar 6 – foarte ridicat)

Pregătire de fond: 1-2-3-4-5-6

Comunicativitate: 1-2-3-4-5-6

Flexibilitate: 1-2-3-4-5-6

Orientare către relații: 1-2-3-4-5-6

Motivație pentru muncă: 1-2-3-4-5-6

Sugestii pentru schimbări și modificări:

Vă rugăm să oferiți sugestii care ar putea fi utilizate în timpul următorului atelier

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bibliografia

- Adamiec M., Kożusznik B. *Sztuka zarządzania sobą*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2001
- „Jak żyć z ludźmi” (*Umiejętności interpersonalne*). Program profilaktyczny dla dzieci i młodzieży. Ćwiczenia Grupowe. Warszawa: MEN, 1988
- Łukasik J.M. *Co lubię robić w wolnym czasie?* W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków: Scriptum 2024.
- Łukasik J.M. *Czas dla siebie*. W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków: Scriptum 2024.
- Łukasik J.M. *Mój rozwój*. W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków: Scriptum 2024.
- Łukasik J.M. *Kim teraz jestem?* W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków: Scriptum 2024.
- Łukasik J.M. *Poznać siebie i dbać o rozwój. W drodze do sukcesu*. Kraków: WAM 2016.
- Łukasik J.M. *Realizacja celów*. W: J.M. Łukasik, Ch. Firlej, *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków: Scriptum 2024.
- Oettingen G. *WOOP. Skuteczna metoda osiągania celów*. Gdańsk: GWP 2018.
- Seiwert L.J. *Zarządzanie czasem. Bądź panem własnego czasu*. Warszawa 1998.

Abstract

The book is dedicated to university teachers and school teachers. Its main objective is to strengthen their personal potential by arousing their motivation to learn about themselves, take care of themselves and develop as individuals. The guiding principle behind the exercises proposed in the book is the assumption, following Jim Butler, that without personal development there is no professional development for teachers. Hence, the assumption of the authors of the publication, is to undertake such activities in order to activate untapped personal resources of teachers and motivate them to develop.

Rezumat:

Cartea este dedicată cadrelor didactice universitare, precum și profesorilor din învățământul preuniversitar. Scopul ei principal este de a le consolida potențialul personal prin stimularea motivației pentru autocunoaștere, grijă față de sine și dezvoltare personală. Ideea centrală a exercițiilor propuse în carte se bazează pe convingerea formulată de Jim Butler, conform căreia nu există dezvoltare profesională a cadrelor didactice fără dezvoltare personală. De aici și intenția autorilor lucrării de a iniția acțiuni menite să activeze resursele personale nevalorificate ale profesorilor și să-i motiveze spre dezvoltare.

© by Norbert G. Piķuła, Katarzyna Jagielska, Joanna M. Łukasik, 2025

Coach/Coach:
Norbert G. Piķuła
Katarzyna Jagielska
Universitatea Comisiei Educației Naționale din Cracovia
University of the National Education Commission, Krakow

Joanna M. Łukasik
Universitatea Agrară Hugo Kollātaj din Cracovia
University of Agriculture in Krakow

Supervizor/Supervisor:
Valentin Constantinow
Universitatea Ion Creangă din Chișinău
State Pedagogical University “Ion Creangă”

Recenzent/Reviewer:
prof. dr hab. Nicolae Silistraru
Universitatea Ion Creangă din Chișinău
State Pedagogical University “Ion Creangă”

DTP, cover
Tomasz Sekunda

ISBN 978-83-68252-65-1

Wydawnictwo «scriptum»
Tomasz Sekunda
tel. 604 532 898
email: scriptum@wydawnictwoscriptum.pl

www.wydawnictwoscriptum.pl

Programul atelierelor prezentat pentru evaluare științifică și de specialitate reprezintă o contribuție valoroasă la dezvoltarea corpului academic din cadrul centrelor de cercetare universitară situate în Chișinău. De asemenea, acesta constituie un aport important pentru dezvoltarea cadrelor didactice din școli de diferite niveluri. Fiind o inovație unică și o implementare până acum absentă în activitatea universităților și a școlilor din Chișinău, cu caracter internațional, contribuie la îmbunătățirea calității muncii personalului academic și a profesorilor din învățământul preuniversitar, oferind totodată posibilitatea de a stabili un diagnostic privind starea psiho-emoțională a beneficiarilor programului, precum și direcțiile de acordare a sprijinului necesar. În plus, trasează noi direcții de cercetare asupra stării de bine a cadrelor didactice și asupra identificării unor noi forme de sprijin (psihologic, pedagogic, de dezvoltare personală, informativ și altele). Se recomandă implementarea în practică și publicarea sub formă de carte.

prof. dr hab. Nicolae Silistraru
State Pedagogical University "Ion Creanga"

The workshop programme presented for expert and scientific evaluation is a valuable contribution to the development of academic staff of the research communities of the universities located in Chișinău. Likewise, it is an excellent enrichment for the development of teachers of schools of different levels. As a unique innovation and implementation – hitherto absent from the work space of universities and schools in Chișinău – with an international character, it improves the quality of the work of academic staff and school teachers, as well as provides an opportunity to make a diagnosis about the psycho-emotional condition of the programme's recipients, as well as directions for providing them with support. In addition, it sets new directions for research on the condition of teachers and the search for new forms of support (psychological, pedagogical, developmental, informational and others). It recommends implementation into practical applications and publishing in the form of a book.

prof. dr hab. Nicolae Silistraru
State Pedagogical University "Ion Creanga"

ISBN 978-83-68252-65-1

