



PerformBest - Strategii și practici
în combaterea Burnout-ului

Volum publicat în cadrul proiectului PerformBestUAUIM
finanțat din Fondul de Finanțare a Cercetării Științifice Universitare FFCSU 2024,
acordat de Ministerul Educației prin CNFIS.
Contract de finanțare: PerformBestUAUIM - FFCSU-2024-013

ISBN: 978-606-638-390-5

Echipe de management:

Lector. dr. dsș. Andreea Ivanciof
Lector dr. arh. Valerica Eugenia Potenchi

Echipe de implementare:

Lector. dr. dsș. Andreea Ivanciof
Lector dr. arh. Valerica Eugenia Potenchi
Lector dr. arh. Int. Marinela Negulescu
Lector dr. arh. Mihaela Zamfir

Colaboratori:

Lect. dr. psi. Eszter Enikő Marschalkó
Psi. Katinka Nagy-Tóth
Psi. Mihaela Tantaros
Asist. Univ. Dr., Medic Primar Psihiatrie Mihai Zamfir

Autori:

Lector. dr. dsș. Andreea Ivanciof
Lector dr. arh. Valerica Eugenia Potenchi
Lector dr. arh. Int. Marinela Negulescu
Lector dr. arh. Mihaela Zamfir
Lect. dr. psi. Eszter Enikő Marschalkó
Psi. Katinka Nagy-Tóth
Psi. Mihaela Tantaros
Asist. Univ. Dr., Medic Primar Psihiatrie Mihai Zamfir

Resurse Umane:

Dana Bandi

Editura UAUIM:

dr. Ing. Elena Dinu
Graphic design Lect. dr. dsș. Roland Vasiliu

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această publicație nu poate fi reprodusă,
stocată sau transmisă prin orice mijloace de natură electronică, mecanică, de
copiere, înregistrare sau alte forme fără permisiunea scrisă a editurii.

© 2024 Editura Universitară „Ion Mincu”, București,
str. Academiei nr. 18-20, Sector 1, cod 010014
tel. +40213077193

SCOPUL PROIECTULUI

Eficientizarea performanței prin combaterea burnout-ului se referă la implementarea unor strategii și practici care să reducă riscul epuizării profesionale (burnout) în rândul studenților, având în același timp ca scop îmbunătățirea productivității și satisfacția participării la cursuri și ateliere în rândul studenților din cadrul UAUIM.

Burnout-ul este adesea rezultatul stresului cronic, al suprasolicitării, presiunii academice, așteptărilor sociale, lipsa de suport sau management de timp defectuos, iar combaterea acestuia poate duce la performanțe mai bune.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

- 01.** Identificarea și evaluarea nivelului de burnout în rândul studenților UAUIM.
- 02.** Utilizarea de instrumente standardizate de măsurare a nivelului de burnout precum teste ca Maslach Burnout, Copenhagen Burnout pentru a colecta date de la 50 -100 de studenți din UAUIM.
- 03.** Identificarea cauzelor burnout-ului în rândul studenților: analizarea situațiilor declarate de studenți în cadrul testelor online și a întâlnirilor/ședințelor de dezvoltare personală prin care aflăm cauzele burnout-ului, pe care le lucrăm separat.
- 04.** Realizarea unui grup focus de 10 studenți din UAUIM ce vor participa la 10 ședințe de consiliere de grup pentru gestionarea burnout-ului, ce se vor desfășura pe parcursul întregului proiect.

METODOLOGIE

Participanți:

- Numărul de studenți înscriși pentru ședințele de consiliere: 58
- Numărul de studenți selectați pentru ședințele de consiliere: 10
- Numărul de studenți care au răspuns la chestionarele realizate în prima fază: 87

- Numărul de studenți care au răspuns la chestionarele realizate în a doua fază: 188
- Numărul de cadre didactice care au răspuns la chestionarele realizate în a doua fază: 58

Criterii de selecție:

- vârstă – 18-25 ani
- domeniu de studiu – Arhitectura, Urbanism, Arhitectura de Interior, Design, Mobilier
- alte caracteristici relevante:

INSTRUMENTE UTILIZATE

- Chestionare:
- Descrierea scalelor utilizate:

1. Maslach Burnout Inventory (MBI-SS/MBI-ES)

<https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory>

2. **Self-Determination Theory (SDT) și chestionarele de autonomie, competență, relații** <https://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/>

Domeniile investigate:

1. Dimensiunea Burnout-ului

Evaluarea burnout-ului include trei subscale: Epuizare emoțională (EE), Cinism (CY) și Eficacitate redusă (AE).

1. Epuizare emoțională (EE) - 5 întrebări:
2. Simt că sunt epuizat(ă) emoțional din cauza activităților academice.

3. Mă simt suprasolicitat(ă) de cerințele studiilor.
4. Mă simt extenuat(ă) din punct de vedere emoțional.
5. Îmi este greu să mă concentrez la activitățile academice din cauza oboselii.
6. Simt că am obosit fizic și mental din cauza studiilor.

Cinism (CY) - 4 întrebări:

1. Am început să mă simt indiferent(ă) față de studiile mele.
2. Nu mai am motivație pentru activitățile academice.
3. Nu simt niciun interes în ceea ce fac pentru studii.
4. Am devenit mai cinic(ă) față de utilitatea studiilor mele.

Eficacitate redusă (AE) - 6 întrebări:

1. În opinia mea, sunt un student bun.
2. Consider că pot finaliza cu succes sarcinile academice.
3. Mă simt capabil(ă) să fac față provocărilor academice.
4. Am încredere că voi reuși să îmi ating obiectivele academice.
5. Nu mă simt competent(ă) în fața cerințelor academice.
6. Îmi este greu să îmi ating standardele academice.

2. Dimensiunea Autonomiei

- Evaluarea autonomiei se referă la capacitatea de a face alegeri proprii și de a simți că deciziile sunt respectate.
- Mă simt liber(ă) să iau propriile decizii legate de învățare.
- Am control asupra modului în care îmi organizez activitățile academice.

- Simt că am suficientă libertate în alegerile legate de studiile mele.
- Mă simt constrâns(ă) de cerințele impuse de facultate.

3. Dimensiunea Competenței

- Evaluarea competenței măsoară încrederea în abilitățile proprii de a face față provocărilor academice.
- Am încredere că pot învăța chiar și cele mai dificile subiecte.
- Mă simt competent(ă) în activitățile academice.
- Consider că pot face față oricăror provocări academice.
- Am abilități suficiente pentru a învăța eficient.
- Mă simt nesigur(ă) în fața sarcinilor academice.

4. Dimensiunea Relației cu Ceilalți

- Evaluarea relațiilor cu ceilalți se concentrează pe suportul social și sentimentul de sprijin din partea colegilor și profesorilor.
- Simt că mă pot baza pe colegii mei pentru sprijin academic.
- Consider că profesorii sunt receptivi la nevoile mele.
- Mă simt susținut(ă) de colegii mei în activitățile academice.
- Nu simt că am sprijinul necesar din partea colegilor sau profesorilor.

Interpretare rezultate chestionare:

Interpretarea rezultatelor chestionarelor sunt publicate în raportul ce însoțește această structură de lucru a programului.

Intervenții:

Structura ședințelor de consiliere dezvoltare personală privind burnout-ul

Program construit și implementat de Andreea Ivanciof în calitate de consilier dezvoltare personală absolventă a Asociației de Psihoterapie Integrativă din România

1. Identificarea burnout-ului

1A. Cadru de siguranță:

- Creem un mediu de încredere și confort, astfel încât clientul să se simtă liber să se deschidă.
- Exprimăm clar scopul ședinței și explicăm tema pe care o explorăm

1B. Interogarea structurantă:

Folosirea întrebărilor deschise și specifice ajută la explorarea potențialului burnout.

a. Explorarea simptomelor emoționale și mentale:

- „Cum te-ai simțit în ultima perioadă, mai ales în legătură cu responsabilitățile tale?”
- „Simți că ai devenit mai iritabil(ă) sau mai detașat(ă) față de cei din jur?”
- „Ai dificultăți în a te concentra sau a-ți găsi motivația pentru activitățile zilnice?”

b. Explorarea simptomelor fizice:

- „Te simți obosit(ă) chiar și după ce te odihnești?”
- „Ai observat modificări în somn, cum ar fi insomnii sau somn excesiv?”
- „Ai avut dureri de cap, tensiune musculară sau alte simptome fizice asociate stresului?”

c. Explorarea relației cu munca sau studiile:

- „Cum te simți în legătură cu proiectele sau responsabilitățile tale recente?”
- „Ai avut momente în care ai simțit că ceea ce faci nu mai are sens sau valoare?”

- „Simți că ești copleșit(ă) de volumul de muncă sau de cerințele celor din jur?”

d. Identificarea schimbărilor în comportament:

- „Ai observat că îți pierzi interesul pentru activitățile care înainte îți aduceau bucurie?”
- „Te retragi mai mult din relațiile sociale sau îți dorești să fii singur(ă) mai des?”

1C. Aplicarea scalelor și chestionarelor:

Acestea pot fi completate în timpul ședinței sau ca temă pentru acasă.

- **Maslach Burnout Inventory (MBI):** Evaluează epuizarea emoțională, depersonalizarea și sentimentul de realizare personală.
- **Oldenburg Burnout Inventory (OLBI):** Analizează epuizarea și distanțarea de muncă sau studii.
- **Burnout Self-Test** (teste rapide online adaptate)
- **Holland** – Test de identificare a ce tip de carieră ți se potrivește
- **Big Five Personality Test** – Analizează parametrii personalității cum ar fi conștiințiozitatea și nevrotismul

1D. Reflectarea poveștii personale a clientului:

Ajută clientul să înțeleagă relația dintre circumstanțele vieții lor și simptomele pe care le descriu:

- „Observ că te simți copleșit(ă) de cerințele studiilor și ai menționat dificultăți în a-ți găsi energia. Crezi că acest lucru ar putea fi un semn de epuizare?”

1E. Explorarea resurselor și factorilor protectivi:

Cautam resurse sau practici care ar putea proteja clientul:

- „Ce obiceiuri sau activități te ajută de obicei să te relaxezi și să îți recapeți energia?”
- „Există persoane sau resurse la care ai apelat când te-ai simțit stresat(ă)?”

1F. Confirmarea și validarea:

- Normalizează experiențele clientului:
- „Mulți studenți care se confruntă cu sarcini similare descriu exact ceea ce mi-ai spus și tu. Este un semn că ai nevoie să acorzi atenție sănătății tale emoționale.”
- Ajută clientul să înțeleagă că burnout-ul nu este o slăbiciune, ci o reacție naturală la supraîncărcare.

Concluzie

Identificarea burnout-ului într-o ședință de consiliere implică o combinație de întrebări relevante, ascultare empatică și utilizarea instrumentelor de evaluare.

Este esențială ghidarea clientului cu blândețe spre conștientizarea propriilor nevoi și să îi oferim sprijin pentru pașii următori.

2. IDENTIFICAREA PROBLEMELOR LEGATE DE MANAGEMENTUL TIMPULUI

2A. Cadrul de siguranță

- Explică obiectivul discuției:
- „Astăzi vom analiza cum îți gestionezi timpul pentru a înțelege ce funcționează și ce poate fi îmbunătățit.”
- Normalizează dificultățile:

• „Mulți oameni se confruntă cu provocări legate de organizare, mai ales atunci când au multe responsabilități.”

2B. Interogarea structurantă

Folosirea întrebărilor deschise și ghidate pentru a înțelege obiceiurile și provocările clientului.

a. Explorarea situației curente

- „Cum îți organizezi în prezent sarcinile zilnice?”
- „Cât de des simți că rămâi fără timp pentru lucrurile importante?”
- „Cum reacționezi atunci când ai mai multe responsabilități decât poți gestiona?”

b. Identificarea provocărilor principale

- „Care sunt cele mai mari dificultăți pe care le întâmpini când trebuie să finalizezi o sarcină?”
- „Te confrunți des cu amânarea (procrastinarea)?”
- „Simți că prioritizezi eficient sarcinile importante față de cele mai puțin urgente?”

c. Explorarea relației cu timpul

- „Simți că ai un control real asupra timpului tău sau că evenimentele te controlează pe tine?”
- „Cât de des ai senzația că ziua trece fără să realizezi ce ți-ai propus?”
- „Există momente când timpul alocat relaxării sau pauzelor îți provoacă vinovăție?”

d. Analizarea resurselor existente

- „Ai o agendă, un planificator sau un sistem pentru a ține evidența sarcinilor?”
- „Ai folosit vreodată aplicații sau alte instrumente digitale pentru a-ți organiza timpul?”
- „Ce metode funcționează deja pentru tine, chiar dacă doar parțial?”

2C. Folosirea instrumentelor de evaluare

Aplica teste sau exerciții pentru a obține o imagine clară a managementului timpului clientului:

a. Jurnal de timp

- Sugerează completarea unui jurnal timp de câteva zile pentru a înregistra modul în care este folosit timpul.

b. Scala de Procrastinare

- Examinarea tendinței de amânare prin întrebări structurate.

c. Grila Eisenhower

- Introduce clientul la conceptul de priorizare bazată pe „Important” vs. „Urgent”.
- Pune întrebări despre fiecare categorie:
- „Câte sarcini din lista ta zilnică sunt cu adevărat importante?”

d. Scara de auto-eficacitate

- Evaluează încrederea clientului în propria capacitate de a-și gestiona timpul.

2D. Explorarea obiceiurilor și atitudinilor

Aprofundează modul în care clientul își creează rutine și gestionează stresul legat de timp.

- „Cum decizi ce sarcină faci mai întâi?”
- „Ai tendința de a lucra până la epuizare sau îți oferi pauze regulate?”
- „Care este atitudinea ta față de deadline-uri?”

2E. Descoperirea factorilor care afectează gestionarea timpului

a. Factori interni

- Lipsa motivației sau disciplinei.
- Perfecționismul care întârzie finalizarea sarcinilor.

- Supraestimarea capacității proprii (subestimarea timpului necesar).

b. Factori externi

- Cerințe excesive din partea altora.
- Lipsa unui mediu de lucru organizat.
- Interrupțiile frecvente (telefon, email, colegi).

2F. Validarea experiențelor clientului

Ajută clientul să înțeleagă că provocările legate de managementul timpului sunt frecvente și că există soluții:

- *„Mulți oameni simt presiunea timpului. Este un semn că trebuie să îți analizezi prioritățile și să identifici metode eficiente de organizare.”*
- *„E bine că ești aici, pentru că înțelegerea problemei este primul pas spre rezolvare.”*

2G. Baza pentru intervenție

Înceie ședința cu pași concreți pentru client:

- Sugerează ținerea unui jurnal de timp pentru câteva zile.
- Propune utilizarea unui planificator (digital sau fizic).
- Recomandă tehnici simple de organizare, cum ar fi *Pomodoro* (25 de minute de lucru, 5 minute de pauză).
- Încurajează clientul să identifice o sarcină mică pe care o poate realiza imediat, pentru a simți un progres.

Concluzie

Identificarea problemelor de management al timpului într-o ședință de consiliere presupune explorarea obiceiurilor, provocărilor și resurselor clientului. Întrebările

utilizate împreună cu instrumentele de evaluare și o atitudine empatică facilitează conștientizarea problemelor și pun bazele unor soluții eficiente.

3. AUTO-SABOTAREA

3A. Cadrul de siguranță

- Oferă un spațiu sigur și fără judecată, în care clientul să poată explora liber gândurile și convingerile sale.

- Normalizează dificultățile:

- *„Cu toții avem credințe despre noi și despre lume care ne influențează deciziile. Unele ne susțin, iar altele pot deveni obstacole.”*

3B. Interogarea structurantă

Folosirea întrebărilor ghidate ajută la identificarea credințelor limitative și la conștientizarea lor.

a. Explorarea situațiilor problematice

- *„Există situații în care simți că te blochezi sau că nu poți trece peste un obstacol?”*
- *„Care sunt motivele pentru care crezi că nu ai reușit în anumite încercări?”*
- *„Ce îți spui despre tine când lucrurile nu ies cum ai vrea?”*

b. Explorarea tiparelor de gândire

- *„Ai remarcat vreun tipar în modul în care reacționezi la provocări sau oportunități?”*
- *„Simți că există anumite convingeri despre tine care te țin pe loc?”*
- *„Ce crezi despre propriile tale capacități, în general?”*

c. Explorarea contextului și originii credințelor

- *„De unde crezi că provine această idee despre tine sau despre lume?”*
- *„A existat un moment specific în trecut care te-a făcut să adopți această perspectivă?”*

- „Cine sau ce te-a influențat să gândești astfel?”

d. Identificarea afirmațiilor limitative

Ajută clientul să identifice afirmații specifice care reflectă credințele limitative:

- „Nu sunt suficient de bun(ă).”
- „Nu merit succesul.”
- „E prea târziu să mai schimb ceva.”

3C. Folosirea tehnicilor introspective

a. Exercițiul de reîncadrare

- Cere clientului să exprime credința limitativă, apoi să o pună sub semnul întrebării:
- „Cum ai putea privi această situație dintr-un unghi diferit?”
- „Ce dovezi ai că această credință este adevărată?”
- „Cum ar arăta viața ta dacă această credință nu ar exista?”

b. Dialogul cu sinele interior

- Sugerează clientului să imagineze o conversație între sinele actual și cel ideal:
- „Ce ți-ar spune o versiune a ta care nu are această credință?”

c. Tehnica „ce se întâmplă dacă...?”

- Ajută clientul să exploreze consecințele de a ignora sau renunța la această credință:
- „Ce se întâmplă dacă încerci și reușești?”
- „Ce se întâmplă dacă acest lucru nu este adevărat?”

3D. Explorarea impactului credințelor limitative

Ajută clientul să înțeleagă cum aceste credințe îi influențează viața:

- „Cum te afectează această credință în relațiile tale?”

- *„Ce oportunități ai pierdut din cauza acestei convingeri?”*
- *„Cum te-ai simți dacă ai putea depăși acest blocaj?”*

3E. Validarea și conștientizarea

- Normalizează experiența clientului:
- *„Multe persoane trec prin momente în care convingerile lor par să fie mai mult un obstacol decât un sprijin.”*
- *„Este important că ai început să conștientizezi aceste tipare de gândire.”*
- Oferă suport și optimism:
- *„Credințele limitative nu sunt permanente. Ele pot fi schimbate odată ce devin conștiente.”*

3F. Plan de intervenție

Începe ședința cu pași concreți pentru a schimba credințele limitative:

1. Identificarea unei credințe pozitive alternative:

- Înlocuiește credința limitativă cu una mai constructivă:
- Ex.: *„Nu sunt suficient de bun(ă)”* → *„Pot învăța și evolua constant.”*

2. Exerciții de auto-afirmare:

- Creează afirmații pozitive pentru a întări noua credință.

3. Micropași pentru confirmare:

- Stabilește acțiuni mici care să demonstreze contrariul credinței limitative.

4. Jurnalul schimbării:

- Sugerează ținerea unui jurnal pentru a nota progresele și provocările.

Concluzie

Identificarea și abordarea credințelor ce duc la auto -sabotare implică o combinație de întrebări introspective, tehnici de reîncadrare și susținere empatică. Procesul ajută clientul să conștientizeze și să își transforme modul de a gândi, permițându-i să progreseze spre obiectivele personale și profesionale.

4. STIMA DE SINE

4A. Cadrul de siguranță

- Stabilește un spațiu sigur și fără judecată:
- *„Astăzi vom explora cum te percepi pe tine însuși și ce simți față de tine, pentru a înțelege mai bine ce te susține și ce te limitează.”*
- Normalizează dificultățile legate de stimă de sine:
- *„Este normal să ai momente de îndoială sau nesiguranță. Asta face parte din procesul de cunoaștere de sine.”*

4B. Interogarea structurantă

Folosirea întrebărilor deschise și ghidate poate ajuta la evaluarea percepției clientului despre sine.

a. Explorarea percepției despre sine

- *„Cum te vezi pe tine, în general?”*
- *„Care sunt trei calități pe care le apreciezi la tine?”*
- *„Ce consideri că sunt punctele tale slabe?”*

b. Relația cu succesul și eșecul

- *„Cum reacționezi atunci când obții un succes? Cum te simți?”*
- *„Ce îți spui atunci când te confrunți cu un eșec?”*

c. Imaginea despre valoarea personală

- „Ce crezi că îi face pe ceilalți să te aprecieze sau să te placă?”
- „Ai simțit vreodată că trebuie să demonstrezi ceva pentru a fi acceptat(ă)?”

d. Relația cu ceilalți

- „Cum crezi că te percep oamenii din jur?”
- „Te simți confortabil să spui „nu” sau să îți exprimi nevoile?”

4C. Folosirea instrumentelor de evaluare

Aplicarea unor metode și instrumente poate oferi o evaluare mai clară:

a. Scala Rosenberg pentru stima de sine

• O scală bine-cunoscută care măsoară direct nivelul stimei de sine printr-un set de 10 afirmații simple.

b. Chestionar de auto-percepție

- Exercițiu în care clientul trebuie să completeze propoziții precum:
- „Sunt o persoană care...”
- „Mă simt valoros/valoroasă atunci când...”

c. Tehnica „Oglinda”

• Sugerează clientului să descrie cum s-ar vedea pe sine dacă s-ar privi în oglindă, atât fizic cât și emoțional.

4D. Explorarea istoriei personale

Ajută clientul să identifice cum s-a format imaginea de sine:

- „Cine sau ce a influențat felul în care te vezi pe tine însuți/însăți?”
- „Au existat evenimente sau persoane din trecut care ți-au afectat încrederea în tine?”

- „Cum ai fost încurajat(ă) sau descurajat(ă) în copilărie sau adolescență?”

4F. Validarea experiențelor clientului

Ajută clientul să se simtă înțeles și să normalizeze trăirile legate de stimă de sine:

- „Fiecare persoană trece prin momente în care își pune la îndoială valoarea. Important este că acum începi să înțelegi mai bine cum te percepi.”

4G. Explorarea manifestărilor practice ale stimei de sine

Întreabă despre comportamentele și reacțiile clientului în diverse situații:

- „Cât de des accepți complimentele sau aprecierile celorlalți?”
- „Cât de ușor îți exprimi opiniile în grupuri sau situații noi?”
- „Cât de des te pui pe ultimul loc în favoarea altora?”

4H. Validarea și planul de acțiune

Odată identificate nivelul și natura stimei de sine, creează un plan de dezvoltare personală:

1. Conștientizarea resurselor personale:

- Încurajează clientul să scrie zilnic trei lucruri pe care le apreciază la sine.

2. Exerciții de auto-compassiune:

- Ex.: „Cum ți-ai vorbi dacă ai fi cel mai bun prieten al tău?”

3. Setarea unor obiective mici și realizabile:

- Ajută clientul să construiască încredere prin realizări treptate.

4. Evitarea comparației sociale:

- Încurajează clientul să se concentreze pe propriul progres, nu pe cel al altora.

Concluzie

Identificarea stimei de sine într-o ședință de consiliere presupune explorarea percepției despre sine, a relațiilor cu ceilalți și a istoriei personale. Întrebările introspective, observațiile comportamentale și utilizarea unor instrumente ajută la obținerea unei imagini clare și la stabilirea unor pași pentru creșterea stimei de sine.

5. RUȘINEA TOXICA

5A. Cadrul de siguranță

- Stabilește o atmosferă non-critică, care să permită clientului să exploreze această emoție fără teamă de judecată:

- *„Multe persoane simt rușine într-un moment sau altul. Este o emoție umană naturală, pe care o putem explora împreună.”*

- Încurajează deschiderea, fără presiunea de a vorbi imediat:

- *„Nu trebuie să intri în detalii acum, dar putem discuta despre momentele în care rușinea te-a influențat.”*

5B. Observarea și analiza comportamentului

Rușinea poate fi identificată prin indicii comportamentale sau verbale:

a. Comportament non-verbal

- Evitarea contactului vizual.
- Postură defensivă (umeri încovoiați, mișcări reținute).
- Gesturi care exprimă jenă, cum ar fi acoperirea feței.

b. Indicii verbale

- Frazе precum:
- *„Mi-e rușine să vorbesc despre asta.”*

- „Nu sunt suficient de bun(ă).”
- „Dacă află ceilalți, mă vor judeca.”

5C. Interogarea structurantă

Adresează întrebări pentru a înțelege sursa și natura rușinii clientului:

a. Explorarea emoției

- „Cum descrii ceea ce simți atunci când vorbești despre rușine?”
- „Există situații specifice care îți provoacă acest sentiment?”
- „Cum reacționezi când simți rușine?”

b. Originea rușinii

- „Îți amintești primul moment în care ai simțit rușine?”
- „Ce ți-au spus sau cum au reacționat cei din jur atunci când ai făcut ceva ce te-a făcut să te simți jenat(ă)?”
- „Este acest sentiment legat de așteptările tale sau de ale altora?”

c. Relația dintre rușine și imaginea de sine

- „Cum te percepi pe tine atunci când simți rușine?”
- „Crezi că această emoție definește cine ești sau doar o situație din viața ta?”

d. Relația cu ceilalți

- „Cum simți că te văd ceilalți în momentele în care îți este rușine?”
- „Te simți acceptat(ă) chiar și atunci când faci greșeli?”

5E. Folosirea tehnicilor introspective

a. Dialogul cu emoția

- Sugerează clientului să „personifice” rușinea:

- „Dacă rușinea ar fi o persoană, cum ar arăta și ce ți-ar spune?”

- „Ce i-ai răspunde acestei persoane?”

b. Reîncadrarea perspectivei

- Ajută clientul să privească rușinea ca o experiență, nu ca o caracteristică personală:

- „Cum ar fi dacă ai vedea rușinea ca pe o lecție, nu ca pe o etichetă?”

c. Exercițiul de separare între „eu” și rușine

- Întreabă: „Cum ar fi să te gândești că rușinea este doar o reacție la o situație și nu o reflectare a valorii tale?”

5F. Explorarea impactului rușinii asupra vieții

Ajută clientul să înțeleagă cum rușinea influențează comportamentul și relațiile:

- „Ce ai evitat să faci din cauza rușinii?”

- „Cum ți-a influențat rușinea deciziile sau relațiile?”

- „Cum crezi că ar fi viața ta dacă rușinea nu ar fi atât de prezentă?”

5G. Validarea experienței și reducerea stigmei

Normalizează emoția pentru a reduce sentimentul de izolare:

- „Fiecare om simte rușine la un moment dat. Este o emoție care ne ajută să înțelegem relația cu ceilalți și să ne ajustăm.”

- „Important este să o înțelegem și să o folosim constructiv, nu să ne lăsăm definiți de ea.”

5H. Plan de intervenție

a. Exerciții de auto-compasiune

- Ajută clientul să își vorbească cu blândețe:

- „Cum ai încuraja un prieten care trece printr-o situație similară?”

- Introdu afirmații pozitive:

- „Greșelile nu mă definesc; sunt doar oportunități de învățare.”

b. Exerciții de confruntare graduală

- Identifică situații mici care declanșează rușinea și ajută clientul să le abordeze pas cu pas.

- Creează un plan pentru a-și exprima vulnerabilitatea în contexte sigure.

c. Redefinirea valorilor personale

- Explorează ce contează cu adevărat pentru client, dincolo de rușine:

- „Ce valori îți dorești să-ți ghideze acțiunile?”

d. Jurnal emoțional

- Sugerează păstrarea unui jurnal în care clientul să noteze situațiile care declanșează rușinea, gândurile asociate și alternative mai sănătoase.

Concluzie

Identificarea rușinii într-o ședință de consiliere necesită o abordare empatică și ghidată. Prin întrebări introspective, tehnici creative și normalizarea experienței, clientul poate înțelege mai bine această emoție, reducându-i impactul asupra vieții și construind o relație mai sănătoasă cu sine.

6. ABILITATEA DE A PUNE LIMITE

6A. Introducerea conceptului de limite personale

- Explică importanța stabilirii limitelor sănatoase:

- „Limitele personale sunt modul prin care îți protejezi timpul, energia și emoțiile. Ele te ajută să te conectezi cu ceilalți fără să te pierzi pe tine însuși/însăși.”

- Normalizează dificultățile în stabilirea limitelor:
- *„Este obișnuit să întâmpinăm provocări în a spune „nu” sau în a exprima ce avem nevoie, dar este o abilitate care se poate dezvolta.”*

6B. Explorarea contextului și identificarea situațiilor problematice

Ajută clientul să identifice momentele în care ar trebui să stabilească limite:

- *„Există situații în care simți că ceilalți depășesc limitele tale?”*
- *„Când te-ai simțit ultima dată epuizat(ă) sau frustrat(ă) pentru că ai spus „da” atunci când ai fi vrut să spui „nu”?”*
- *„Ce simți atunci când cineva îți cere ceva care te depășește?”*

6C. Explorarea credințelor care împiedică stabilirea limitelor

Adesea, dificultatea de a pune limite provine din credințe limitative sau teama de respingere:

- *„Ce crezi că se va întâmpla dacă refuzi o cerere?”*
- *„Ce îți spui despre tine atunci când îți exprimi nevoile?”*
- *„Simți că trebuie să fii mereu disponibil(ă) pentru ceilalți?”*

6D. Dezvoltarea conștientizării nevoilor personale

Ajută clientul să înțeleagă ce este important pentru el/ea:

- *„Care sunt lucrurile pe care vrei să le protejezi cel mai mult? (Timpul, energia, intimitatea)”*
- *„Cum arată o relație sănătoasă pentru tine? Ce implică respectul reciproc?”*
- **Exercițiu:** Creează o listă cu lucruri care îi fac bine clientului și care merită protejate.

6E. Introducerea tehnicilor de comunicare asertivă

Ajută clientul să învețe cum să-și exprime limitele clar, fără agresivitate sau pasivitate:

a. Formulare asertivă

• Model de frază:

• „Când [situația], mă simt [emoția], pentru că [motivul]. Aș avea nevoie să [soluția].”

• Ex.: „Când sunt întrerupt(ă) în timpul lucrului, mă simt frustrat(ă) pentru că pierd concentrarea. Aș avea nevoie să discutăm mai târziu.”

b. Practica refuzului ferm dar politicos

• „Nu, nu pot face asta acum, dar îți mulțumesc că ai întrebat.”

• „Apreciez că ai venit la mine, dar momentan nu pot să mă implic.”

c. Stabilirea limitelor prin repetare calmă

• „Înțeleg că este important pentru tine, dar poziția mea rămâne aceeași.”

6F. Exerciții practice în timpul ședinței

a. Joc de rol

• Simulează o situație în care clientul trebuie să stabilească o limită. Analizați împreună reacțiile și formulați variante mai eficiente.

b. Exercițiul „Cercul personal”

• Ajută clientul să vizualizeze un cerc în jurul său care reprezintă spațiul său personal. Întreabă:

• „Cine are voie să intre în acest cerc și în ce condiții?”

• „Ce faci atunci când cineva încalcă limitele acestui spațiu?”

c. Exercițiul „Lista priorităților”

• Întreabă clientul să prioritizeze sarcinile sau cererile primite recent și să decidă ce poate fi refuzat.

6G. Validarea progresului și încurajarea acțiunii

- Laudă pașii mici făcuți pentru a pune limite:
- *„Este un început excelent faptul că ai recunoscut situațiile în care limitele tale au fost încălcate.”*
- Încurajează continuarea practică:
- *„Cum ai putea să-ți exprimi limitele săptămâna aceasta într-un mod care să te facă să te simți mai bine cu tine însuși/însăși?”*

6H. Tehnici pentru gestionarea disconfortului emoțional

Ajută clientul să gestioneze vinovăția sau frica de respingere asociate cu stabilirea limitelor:

- Exerciții de respirație sau mindfulness pentru a reduce anxietatea.
- Reîncadrarea gândurilor:
- *„A spune „nu” nu înseamnă că sunt o persoană rea. Este modul meu de a-mi proteja echilibrul.”*

6I. Planificarea pașilor următori

Stabilește un plan concret pentru integrarea limitelor în viața de zi cu zi:

- Identificarea a trei situații în care clientul dorește să pună limite în perioada următoare.
- Exersarea unei fraze asertive pentru fiecare situație.

Concluzie

Stabilirea limitelor este o abilitate care necesită conștientizare, practică și curaj. În consiliere, acest proces implică identificarea dificultăților, reîncadrarea credințelor, dezvoltarea abilităților de comunicare și încurajarea progresului treptat. Cu sprijinul consilierului, clientul poate învăța să-și protejeze nevoile și să construiască relații mai sănătoase.

7. CERCUL VICIOS AL RELATIILOR

7A. Introducerea conceptului de Triunghi al Dramei

- Explică modelul lui Karpman:

- *„Triunghiul Dramei descrie trei roluri pe care le adoptăm în mod inconștient în relații conflictuale: Victima, Salvatorul și Persecutorul. Aceste roluri ne pot împiedica să avem relații sănătoase.”*

- *„Aceste roluri nu sunt „bune” sau „rele”, ci modele învățate care pot fi schimbate.”*

- Prezintă caracteristicile fiecărui rol:

- **Victima:** Se simte neputincioasă, neajutorată, caută soluții din exterior.

- **Salvatorul:** Își asumă responsabilitatea pentru alții, adesea neglijându-se pe sine.

- **Persecutorul:** Critică, blamează sau controlează pentru a-și menține puterea.

7B. Observarea comportamentului și dinamicii rolurilor

Începe prin a explora rolurile asumate de client în relațiile sale:

- *„În ce situații te-ai simțit responsabil(ă) pentru a rezolva problemele altora?”*
(Salvator)

- *„Ai avut momente în care ai simțit că ești mereu tratat(ă) nedrept?”* (Victima)

- *„Ți s-a întâmplat să critici pe cineva pentru că nu a făcut ceea ce așteptai?”*
(Persecutor)

7C. Identificarea tiparelor în relații

a. Analizarea dinamicii relaționale

- Folosește întrebări pentru a identifica tiparele repetitive:
- „Cum reacționezi atunci când cineva are nevoie de ajutor?”
- „Ce faci când simți că cineva te-a tratat nedrept?”
- „Cum răspunzi când cineva nu-ți respectă așteptările?”

b. Explorarea schimbării rolurilor

- Ajută clientul să observe dacă rolurile se schimbă în funcție de situație:
- „Există momente în care treci de la a fi Victima la a deveni Persecutor sau Salvator?”
- Ex.: Un Salvator devine Victima când ajutorul său nu este apreciat.

7D. Conștientizarea impactului Triunghiului Dramei

Ajută clientul să înțeleagă cum aceste roluri afectează relațiile:

- „Cum te simți după ce oferi ajutor, dar nu primești recunoștință?” (Salvator)
- „Ce se întâmplă când critici pe cineva pentru o greșeală?” (Persecutor)
- „Cum reacționează ceilalți când exprimi că te simți tratat(ă) nedrept?” (Victima)

7E. Autonomie și Cooperare

Propune trecerea de la Triunghiul Dramei la un model sănătos:

- **Victima** devine **Creatorul**: Își asumă responsabilitatea pentru propriile alegeri.
- **Salvatorul** devine **Sușținătorul**: Oferă ajutor doar când este solicitat, respectând autonomia celorlalți.
- **Persecutorul** devine **Provocatorul**: Își exprimă clar și ferm nevoile fără să critice sau să blameze.

7F. Exerciții practice pentru conștientizare și schimbare

a. Jurnalul de roluri

- Sugerează păstrarea unui jurnal în care clientul să noteze:
- Situațiile în care a simțit că joacă rolul Victimei, Salvatorului sau Persecutorului.
- Emoțiile resimțite.
- Comportamente alternative pe care le-ar putea încerca data viitoare.

b. Exercițiul „Pauza conștientă”

- Încurajează clientul să ia o pauză înainte de a reacționa:
- *„Ce rol sunt pe cale să joc acum?”*
- *„Cum aș putea răspunde diferit?”*

c. Reîncadrarea situațiilor

- Ajută clientul să transforme o perspectivă de Victimă în una de Creator:
- Ex.: *„În loc să mă simt blocat(ă), ce pot face pentru a schimba situația?”*

d. Exerciții de comunicare asertivă

- Învăță clientul să-și exprime clar nevoile:
- *„Am nevoie de timp pentru mine în acest moment, dar te pot ajuta mai târziu.”*
(Susținător)
- *„Nu sunt de acord cu acest lucru, dar putem găsi o soluție împreună.”* (Provocator)

7G. Validarea progresului și încurajarea schimbării

- Validează conștientizarea și micile schimbări:
- *„Este minunat că ai observat când ai jucat rolul Salvatorului. Acesta este un pas important.”*
- Încurajează clientul să exerseze trecerea către Triunghiul Vindecător în relațiile zilnice.

7H. Plan pe termen lung

- Stabilește obiective concrete pentru reducerea implicării în Triunghiul Dramei:
- Identificarea a trei relații sau situații în care clientul dorește să își schimbe comportamentul.
- Practicarea unei abordări alternative pentru fiecare situație.

Concluzie

Lucrul cu Triunghiul Dramei implică recunoașterea tiparelor nesănătoase, înțelegerea impactului acestora și dezvoltarea unor strategii de comunicare și comportament mai eficiente. Cu sprijinul consilierului, clientul poate învăța să creeze relații bazate pe respect, autonomie și responsabilitate.

Într-o ședință de consiliere pentru dezvoltare personală, abordarea subiectului **autonomiei și cooperării** implică explorarea modului în care clientul poate echilibra nevoia de independență cu capacitatea de a colabora eficient cu ceilalți.

7I. Introducerea conceptelor de autonomie și cooperare

• **Autonomia:**

• Definiție: „Capacitatea de a lua decizii independente, de a-ți controla viața și de a-ți exprima nevoile și dorințele.”

• „*Autonomia nu înseamnă izolarea de ceilalți, ci capacitatea de a-ți respecta propriile valori și limite.*”

• **Cooperarea:**

• Definiție: „Abilitatea de a lucra eficient cu ceilalți, de a împărtăși scopuri comune și de a construi relații sănătoase.”

• „*Cooperarea nu înseamnă sacrificarea propriei voințe, ci găsirea unui echilibru între nevoile tale și ale celorlalți.*”

7J. Observarea echilibrului între autonomie și cooperare

Ajută clientul să identifice în ce măsură este capabil să navigheze între aceste două nevoi:

- „În ce situații te-ai simțit prea dependent de ceilalți?”
- „Există momente când ai simțit că îți pierzi independența în fața celor din jur?”
- „Cum te simți atunci când trebuie să colaborezi cu alții?”
- „Care este echilibrul ideal între a fi autonom și a coopera?”

7K. Identificarea blocajelor sau dificultăților

Analiza posibilelor obstacole care pot împiedica autonomia sau cooperarea:

• Blocaje legate de autonomie:

- Teama de a face alegeri greșite.
- Nevoia excesivă de validare din partea celorlalți.
- Lipsa de încredere în propriile abilități.

• Blocaje legate de cooperare:

- Frica de conflict.
- Teama de a ceda prea mult în relații.
- Dificultăți în a împărtăși sarcini sau responsabilități.

7L. Explorarea relațiilor anterioare

Ajută clientul să înțeleagă cum experiențele trecute au influențat capacitatea de a menține un echilibru între autonomie și cooperare:

- „Cum au fost relațiile tale anterioare în ceea ce privește independența și colaborarea?”
- „Ai avut exemple în care ai simțit că ai cedat prea mult sau că ai fost prea izolat?”
- „Cum reacționezi în situațiile de compromis? Cum îți exprimi nevoile într-o relație?”

7M. Echilibrul sănătos între autonomie și cooperare

Discută despre importanța unui echilibru sănătos și despre cum să dezvoltăm aceste abilități:

- **Autonomia** nu înseamnă izolare. Este despre a-ți recunoaște valoarea, a lua decizii informate și a-ți respecta limitele.
- **Cooperarea** nu înseamnă subordonare. Este despre a găsi soluții comune, a comunica eficient și a respecta nevoile celor din jur.
- Împreună, autonomia și cooperarea formează o relație interdependentă și armonioasă.

7N. Exerciții pentru dezvoltarea autonomiei

Ajută clientul să se simtă mai încrezător în a-și asuma decizii și a-și exprima nevoile:

- **Exercițiul de auto-reflecție:**
 - „Care sunt valorile tale fundamentale? Cum îți influențează acestea deciziile și acțiunile?”
- **Stabilirea limitelor:**
 - „Cum îți poți proteja timpul și energia pentru a fi mai autonom în viața de zi cu zi?”
- **Exercițiul de decizie:**
 - Ajută clientul să ia o decizie simplă (de exemplu, alegerea unei activități de petrecere a timpului) și discută despre procesul său de gândire.

7O. Exerciții pentru dezvoltarea cooperării

Încurajează clientul să aprecieze colaborarea și să își îmbunătățească abilitățile de lucru în echipă:

- **Exercițiul de ascultare activă:**

- Ajută clientul să practice ascultarea activă, concentrându-se pe ceea ce spun ceilalți fără a întrerupe sau a judeca.

- **Joc de rol:**

- Simulează o situație în care clientul trebuie să colaboreze cu altcineva pentru a rezolva o problemă sau pentru a împărți sarcini.

- **Exercițiul de negociere:**

- „Cum ai putea ajunge la un compromis într-o situație în care nevoile tale și ale altuia sunt diferite?”

7P. Plan de acțiune personalizat

Stabilește pași concreți pentru a învăța să echilibreze autonomia și cooperarea:

- Identificarea a trei situații în care clientul poate exercita autonomia în viața de zi cu zi.

- Găsirea a trei modalități prin care clientul poate îmbunătăți colaborarea cu ceilalți (în familie, la locul de muncă, în cercurile sociale).

- **Exercițiul de auto-monitorizare:**

- „Cum te vei asigura că îți protejezi autonomia atunci când colaborezi cu ceilalți?”

7R. Validarea progresului și încurajarea reflecției

- Încurajează clientul să observe cum se simte în urma aplicării echilibrului între autonomie și cooperare:

- „Cum te simți acum că ai început să îți exprimi nevoile mai clar?”

- „Ce ai învățat despre tine în procesul de cooperare?”

- Reîntărește importanța progresului constant și al auto-reflecției.

7S. Tehnici pentru gestionarea provocărilor

Învăță clientul cum să facă față dificultăților atunci când echilibrul între autonomie și cooperare devine greu de menținut:

- **Tehnici de reducere a stresului** (de exemplu, respirație profundă, mindfulness).
- **Tehnici de reîncadrare:**
 - „Cum ai putea vedea colaborarea ca o oportunitate de a învăța și de a-ți exprima mai bine ideile?”
- **Reevaluarea situațiilor dificile:**
 - „Ce ai putea face diferit data viitoare pentru a-ți exprima autonomia fără a sacrifica cooperarea?”

Concluzie

Într-o ședință de consiliere pe tema autonomiei și cooperării, clientul învață să-și îmbunătățească echilibrul între independența personală și capacitatea de a colabora cu ceilalți. Aceste abilități sunt esențiale pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase și pentru creșterea personală.

8.ANXIETATEA

8A. Identificarea anxietății

Simptome raportate de client:

- Dificultăți de concentrare, iritabilitate, gânduri repetate, insomnie.

Întrebări exploratorii:

- „Simți adesea că îți faci griji în exces pentru sarcinile tale?”
- „Te simți epuizat(ă), chiar și după odihnă?”
- „Cum te afectează stresul în relația cu colegii/profesorii?”

Chestionare și scale de evaluare:

- *Maslach Burnout Inventory (MBI)* pentru burnout.
- *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* pentru anxietate.

8B. Explorarea factorilor declanșatori

- Presiunea academică (în cazul studenților).
- Perfecționismul și tendința de a avea așteptări nerealiste.
- Dificultăți în managementul timpului.
- Lipsa de suport social sau conflictul în relații.

8C. Abordarea anxietății în consiliere

• Tehnici de gestionare a stresului:

- Exerciții de respirație profundă (respirația diafragmatică).
- Practici de mindfulness și meditație.
- Exerciții fizice ușoare pentru eliberarea tensiunii.

Reîncadrarea cognitivă:

- Ajută clientul să identifice și să schimbe gândurile disfuncționale.
- Exemplu: „*Cum ai putea reformula ideea că trebuie să faci totul perfect?*”

Stabilirea priorităților și gestionarea timpului:

- Dezvoltarea unui plan realist pentru gestionarea sarcinilor.
- Încurajarea pauzelor regulate pentru reîncărcare.

Stabilirea limitelor:

- Ajută clientul să învețe să spună „nu” cerințelor excesive.

Consolidarea suportului social:

- Discuții despre importanța relațiilor de sprijin.
- Încurajarea clientului să ceară ajutor atunci când este necesar.

Psihoterapie (dacă este cazul):

- Terapia cognitiv-comportamentală (CBT) pentru anxietate.
- Intervenții de prevenire a burnout-ului, cum ar fi sesiuni de coaching pentru autoreglare.

8D. Monitorizarea progresului

- Întrebări pentru evaluare:
 - „Cum te simți în privința gestionării anxietății în comparație cu săptămâna trecută?”
 - „Ai observat o îmbunătățire a energiei și motivației?”

Revizuirea tehnicilor utilizate:

- Identificarea celor mai eficiente strategii pentru client.

8E. Prevenirea recidivei

- Crearea unui plan pe termen lung pentru gestionarea stresului și prevenirea burnout-ului.
- Încurajarea unui stil de viață echilibrat (somn adecvat, alimentație sănătoasă, timp pentru relaxare).
- Practici regulate de auto-îngrijire.

Concluzie

În consiliere, abordarea anxietății în relație cu burnout-ul se concentrează pe identificarea cauzelor comune, aplicarea unor tehnici practice și sprijinirea clientului pentru a dezvolta reziliența și bunăstarea generală. Scopul este să ajutăm clientul să recâștige echilibrul emoțional și energia necesară pentru a face față provocărilor.

9. CUM SĂ LUĂM DECIZII

9A. Introducerea temei: Importanța luării deciziilor

Definiție:

„Luarea deciziilor este procesul prin care alegem între două sau mai multe opțiuni, având în vedere valorile, prioritățile și obiectivele noastre.”

Rolul deciziilor în viața noastră:

- Fiecare decizie, mare sau mică, ne influențează parcursul personal și profesional.
- Deciziile conștiente reflectă controlul pe care îl avem asupra vieții noastre.
- Exemple: alegerea unei cariere, relații, activități zilnice.

9B. Explorarea stilului personal de luare a deciziilor

Ajută clientul să înțeleagă cum ia de obicei decizii:

Întrebări exploratorii:

- „Cum iei, de obicei, deciziile importante?”
- „Îți urmezi raționamentul sau emoțiile în procesul decizional?”
- „Ai momente în care simți că ai evitat să iei o decizie? Ce s-a întâmplat atunci?”

Identificarea blocajelor:

- Frica de greșeală sau de consecințe.
- Nevoia de aprobare din partea altora.
- Lipsa de claritate asupra obiectivelor personale.

Evaluarea stilului decizional:

- Intuitiv (decizii bazate pe emoții și instinct).
- Analitic (decizii bazate pe logică și informații).
- Evitant (tendința de a amâna sau de a evita deciziile).

9C. Metode pentru luarea deciziilor eficiente

Ajută clientul să folosească strategii clare pentru a lua decizii:

a. Clarificarea valorilor și obiectivelor

Exercițiu:

- „Ce este cel mai important pentru tine în acest moment?”
- „Scrie trei valori esențiale care îți ghidează alegerile.”

b. Colectarea informațiilor relevante

Exercițiu:

- Realizarea unei liste cu opțiunile disponibile și avantajele/dezavantajele fiecăreia.
- Exemple:
- Pro/Contra pentru fiecare opțiune.
- Identificarea resurselor disponibile (timp, suport, informații).

c. Folosirea tehnicii decizionale „6 pălării gânditoare” (Edward de Bono)

- Ajută clientul să analizeze decizia din mai multe perspective:
- Gândirea logică (pălăria albă).
- Emoțiile și intuiția (pălăria roșie).
- Riscuri și precauții (pălăria neagră).
- Posibilități și soluții (pălăria galbenă).
- Creativitate și idei noi (pălăria verde).
- Observare obiectivă (pălăria albastră).

d. Evaluarea riscurilor și beneficiilor

- Ajută clientul să-și răspundă la întrebări precum:
- „Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla dacă iau această decizie?”
- „Ce pot câștiga din această alegere?”

e. Utilizarea intuiției și emoțiilor

Exercițiu:

- „Imaginează-ți că ai ales deja o opțiune. Cum te simți în legătură cu această alegere?”

9D. Gestionarea fricii de greșeli

Ajută clientul să reducă anxietatea legată de deciziile dificile:

Reîncadrarea perspectivei asupra greșelilor:

- *„O decizie greșită nu înseamnă un eșec, ci o oportunitate de a învăța.”*

Acceptarea incertitudinii:

- *„Este imposibil să cunoști toate consecințele unei decizii. Ce ar fi să accepți că și incertitudinea poate fi parte din proces?”*

Micșorarea presiunii:

- Încurajează luarea deciziilor pas cu pas, în loc să încerce să rezolve totul dintr-o dată.

9E. Exerciții practice în ședință

Exercițiu: Matricea decizională

1. Creează o matrice cu patru pătrate: Avantaje, Dezavantaje, Riscuri, Oportunități.
2. Ajută clientul să analizeze o decizie specifică completând fiecare secțiune.

Exercițiu: Proiecția în viitor

1. *„Imaginează-ți că ai luat această decizie. Cum va arăta viața ta peste un an?”*
2. Discută despre impactul pe termen scurt și lung al deciziei.

Exercițiu: Întoarcerea la valorile personale

1. Întreabă: *„Această decizie reflectă cine ești tu cu adevărat și ce îți dorești în viață?”*

2. Ajută clientul să observe dacă decizia este aliniată cu valorile sale.

9F. Concluzia și consolidarea procesului decizional

Validarea progresului:

- Recunoaște curajul clientului de a reflecta asupra deciziilor sale.

Plan de acțiune:

- Stabiliți următorii pași concreți pentru a implementa decizia luată.

Monitorizare:

- Sugerează să analizeze periodic consecințele deciziilor și să învețe din acestea.

9G. Încurajarea autoîncrederii în luarea deciziilor

Ajută clientul să își dezvolte încrederea în propria capacitate de a lua decizii:

- *„Chiar dacă decizia ta nu este perfectă, faptul că ai acționat te aduce mai aproape de obiectivele tale.”*

- *„Ce lecții ai învățat din deciziile trecute care te pot ajuta acum?”*

Concluzie:

Luarea deciziilor este un proces care poate fi învățat și rafinat. În consiliere, scopul este să sprijinim clientul să își clarifice valorile, să reducă frica de greșeli și să dezvolte strategii eficiente pentru a lua decizii conștiente și aliniate cu obiectivele lor personale.

10. CURAJUL

10A. Explorarea curajului într-o ședință de consiliere

a. Identificarea zonelor în care clientul simte că îi lipsește curajul

- Întrebări exploratorii:

- „În ce domenii ale vieții tale te simți blocat(ă) de frică?”
- „Ce îți dorești să faci, dar simți că nu poți?”
- „Cum ar arăta viața ta dacă ai avea curajul să acționezi?”

b. Explorarea fricii

Curajul este mereu legat de frică, așa că o parte importantă a ședinței este să înțelegi sursa fricii:

- „Ce te oprește să acționezi?”
- „Ce scenariu negativ îți imaginezi dacă ai face acel pas?”

c. Exemple de curaj din trecut

- Ajută clientul să-și amintească momentele în care a fost curajos:
- „Poți să-mi povestești despre o situație în care ai avut curaj? Ce te-a motivat să acționezi atunci?”
- „Cum te-ai simțit după ce ai depășit acea provocare?”

10B. Dezvoltarea curajului:

Metode și exerciții

a. Conștientizarea valorilor personale

Curajul este mai ușor de găsit atunci când acțiunile sunt aliniate cu valorile:

Exercițiu:

- „Care sunt valorile tale de bază? Cum se raportează ele la decizia pe care o ai de luat?”
- „Cum îți poate curajul să-ți onorezi aceste valori?”

b. Descompunerea provocărilor în pași mici

- Frica poate fi copleșitoare dacă schimbarea pare prea mare.
- Ajută clientul să identifice pași mici și concreți:

- „Ce mic pas ai putea face azi care să te apropie de obiectiv?”

c. Reîncadrarea eșecului

- Persoanele ezită adesea să acționeze din teama de eșec. Ajută clientul să vadă eșecul ca pe o oportunitate de învățare:

- „Cum ai putea transforma o experiență negativă într-o lecție utilă?”

d. Practici de auto-întărire

- Încurajează clientul să-și construiască o mentalitate de sprijin:
- „Care sunt afirmațiile pe care ți le poți spune pentru a-ți crește încrederea în sine?”
- Exemplu: „Am reușit înainte, pot reuși și acum.”

e. Exercițiul „Ce este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?”

- Ajută clientul să evalueze rațional fricile și să reducă impactul acestora:
- „Care este cel mai rău scenariu posibil? Este cu adevărat atât de grav cum simți acum?”

f. Imaginarea rezultatului dorit

- Exercițiu de vizualizare:
- „Imaginează-ți că ai avut curajul să acționezi. Cum te simți? Cum arată viața ta după aceea?”

10C. Obstacole în dezvoltarea curajului

Critica internă: Gânduri precum „Nu sunt suficient de bun(ă)”.

- Intervenție: Reîncadrarea gândurilor negative cu afirmații pozitive.

Presiunea socială: „Ce vor crede ceilalți dacă fac acest lucru?”

- Intervenție: Încurajarea clientului să-și pună întrebarea: „Ce îmi doresc eu cu adevărat?”

Perfecționismul: „Dacă nu pot face perfect, mai bine nu fac deloc.”

- **Intervenție:** Normalizarea imperfecțiunilor și recunoașterea progresului în pași mici.

10D. Consolidarea curajului pe termen lung

Practica zilnică a curajului:

- Încurajează clientul să facă un mic act de curaj zilnic, chiar și în situații minore.

Jurnal de curaj:

- Clientul poate ține un jurnal în care să noteze momentele de curaj și impactul lor.

Sprijin social:

- Sugerează clientului să se înconjoare de persoane care îl susțin și îl inspiră.

7. Concluzie: Puterea curajului

În consiliere, scopul nu este să eliminăm frica, ci să îi înțelegem sursa și să învățăm să acționăm în ciuda ei. Curajul este o abilitate care se poate dezvolta prin practică și reflecție, iar fiecare pas făcut cu curaj întărește încrederea în sine și contribuie la o viață autentică și împlinită.

Pentru ultima ședință am anunțat în avans că va fi despre o temă la alegerea participanților.

TEMELE SOLICITATE:

1. Apartenența la grup

Apartenența la grup este sentimentul de a face parte dintr-o comunitate sau un colectiv, caracterizat prin conexiuni emoționale, valori comune și o recunoaștere reciprocă între membrii grupului. Este o nevoie psihologică fundamentală a ființei umane și influențează identitatea personală, comportamentul și bunăstarea emoțională.

2. Bullying

Bullying-ul este un comportament agresiv, repetat și intenționat, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă.

3. Curaj

Curajul este capacitatea de a acționa în ciuda fricii, de a face față riscurilor sau situațiilor dificile, implicând un echilibru între rațiune și emoție, susținut de încrederea în sine și motivația intrinsecă.

4. Vinovăție

Vina sau vinovăția este o emoție complexă care apare atunci când o persoană simte că a încălcat o normă morală, un principiu personal sau că a rănit pe cineva, fie în mod intenționat, fie neintenționat. Această emoție joacă un rol important în conștiința morală, dar dacă este persistentă sau disproporționată, poate afecta negativ sănătatea emoțională.

Consiliere prin arta:

În cadrul ședințelor s-a lucrat și cu elemente de artă ca instrument de identificare a cauzelor stresului și în gestionarea emoțiilor.

Cu ajutorul artei îmbunătățim stima de sine, comunicarea, procesul decizional, autonomia.

Programul a cuprins și Tehnici de relaxare:

- Exerciții de respirație
- Tehnici de vizualizare în camera imersivă /VR de la Atelierul Experimental Mac Popescu
- Meloterapie în camera imersivă /VR de la Atelierul Experimental Mac Popescu

Feedback de la participanți

Participanții au fost în general foarte mulțumiți iar programul s-a ridicat la nivelul așteptărilor, cu doar ușoare diferențe între participanți.

Impactul asupra gestionării burnout-ului a fost simțit ca semnificativ, majoritatea au observat o îmbunătățire, dar există mici variații individuale.

Tehnicile propuse au fost percepute ca fiind utile, dar nu la fel de uniforme în impact pentru toți participanții.

Participanții au avut încredere deplină în pregătirea consilierului, acest aspect fiind cel mai bine notat.

Consilierul a fost perceput ca extrem de empatic și înțelegător, ceea ce a contribuit la satisfacția generală.

Participanții au simțit un sprijin excelent în găsirea soluțiilor, reflectând competența consilierului, apreciază interpretarea personalizată și interacțiunea, sugerând importanța unui mediu empatic și colaborativ.

Impactul emoțional și cognitiv este remarcat, cu accent pe auto-reflecție și dezvoltarea unor abilități practice.

Feedback-ul indică nevoia de extindere a timpului alocat ședințelor și posibilitatea personalizării acestora.

Există o susținere puternică pentru acest program, participanții recomandându-l atât pentru suportul oferit, cât și pentru prevenție.

Puncte forte:

- Consilierii au fost percepuți ca bine pregătiți și empatici.
- Programul a fost apreciat pentru abordarea colaborativă și impactul asupra burnout-ului.

Zone de îmbunătățire:

- Extinderea duratei sesiunilor și includerea ședințelor individuale.
- Creșterea aplicabilității tehnicilor pe termen lung.

Recomandări:

- Adăugarea unor sesiuni personalizate pentru a aprofunda gestionarea problemelor individuale.
- Monitorizarea progresului pe termen lung prin chestionare de follow-up.
- Integrarea unor metode interactive suplimentare pentru consolidarea tehnicilor învățate.

Impactul proiectului.

1. Scăderea simptomelor de burnout și creșterea nivelului de satisfacție și buna dispoziție a studenților implicați în proiect.
2. Creșterea nivelului de rezistență prin metode de gestionare a stresului și adaptare la situațiile dificile ale studenților implicați în proiect.
3. Creșterea nivelului de conștientizare și autosuficiență în ceea ce privește autocunoașterea, dezvoltarea personală și capacitatea de a se ocupa de propria sănătate mintală.

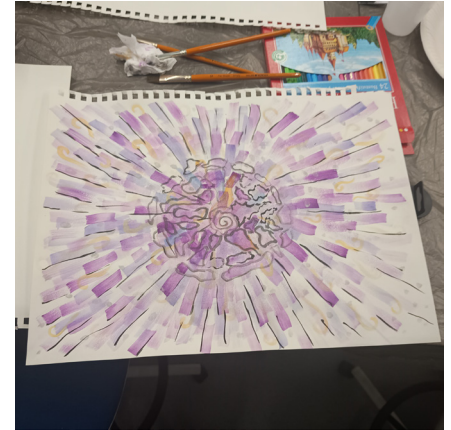
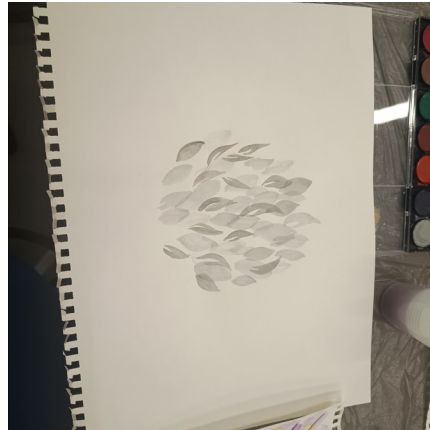
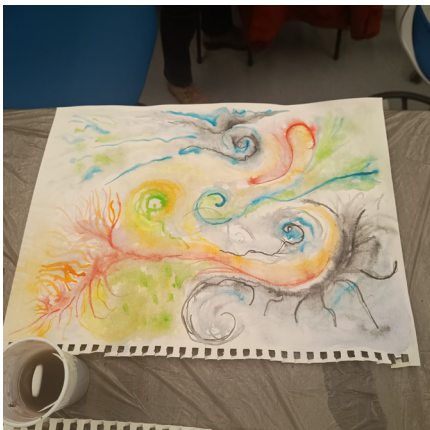
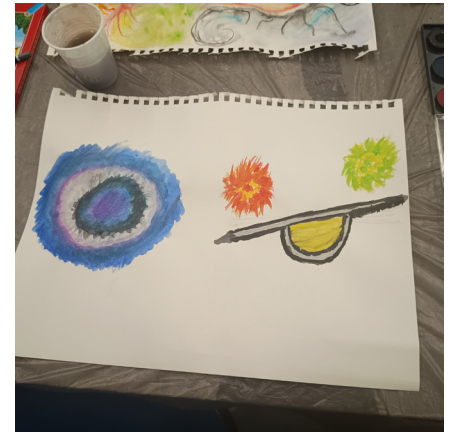
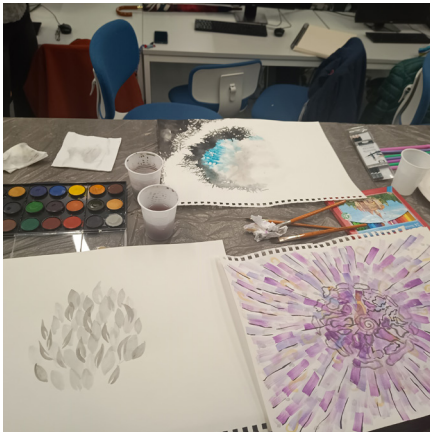
Recomandări pentru implementarea pe scară largă:

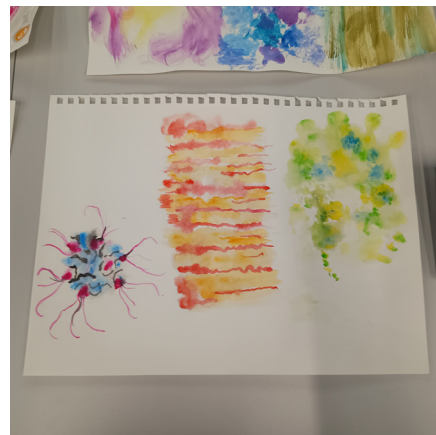
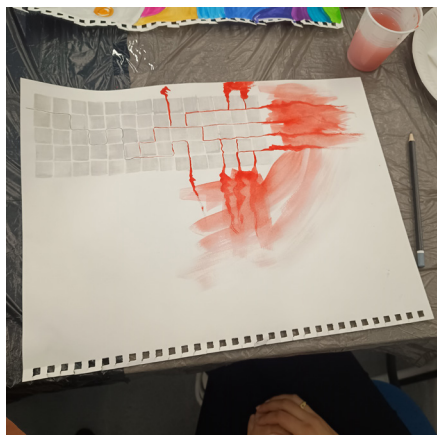
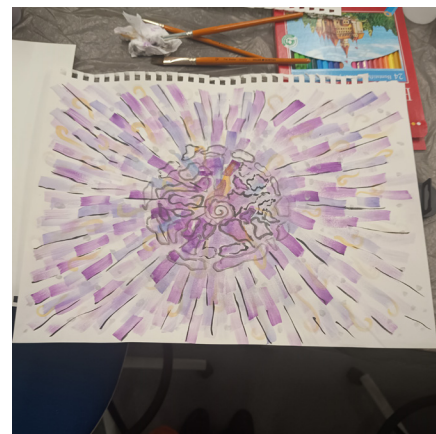
- Integrarea programului în serviciile universitare.
- Monitorizarea continuă a sănătății mentale a studenților.
- Posibilități de personalizare a intervențiilor.

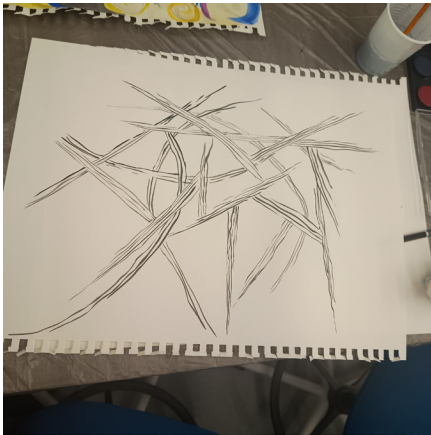
Bibliografie

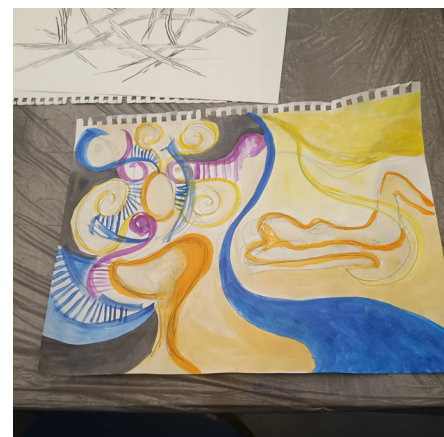
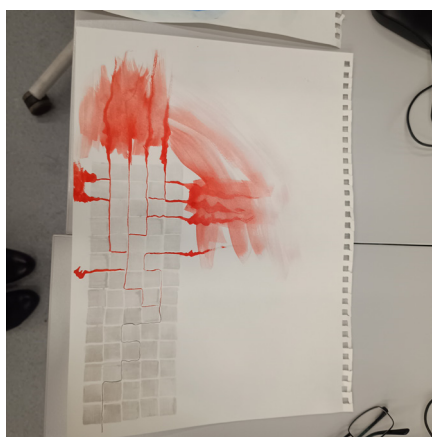
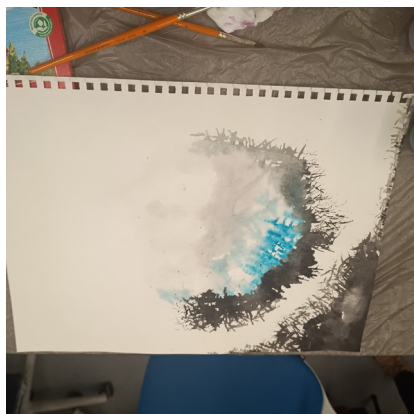
- Fengler, Joger; *Burnout- Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale*; Bucuresti, Editura Trei, 2018
- Silverston, Liesl , *Art Therapy Exercises*, Philadelphia, Athenaeum Press, 2009
- Nelson-Jones, Richard; *Manual de consiliere*, Bucuresti, Editura Trei, 2009
- Fromm, Erin; *Arta de a fi* , Bucuresti, Editura Trei,
- Schiraldi, Glenn R. ; *Manualul Stimei de Sine*, Bucuresti, Curtea Veche Publishing, 2017

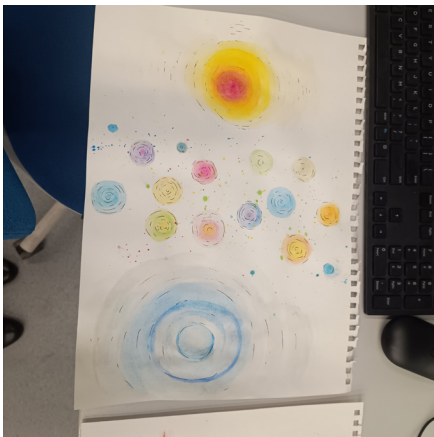
Lucrările participanților la ședințe



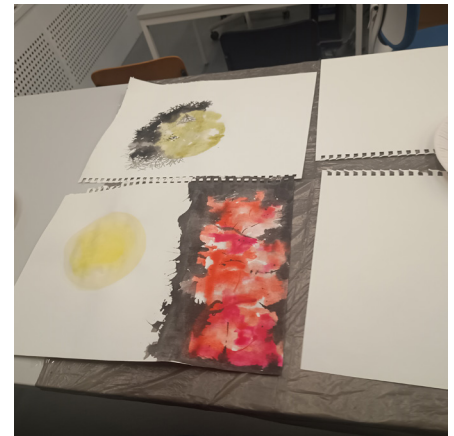


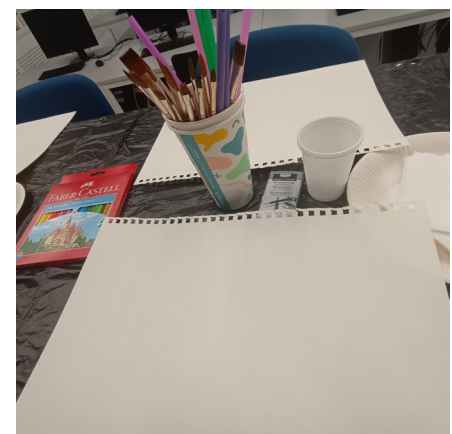
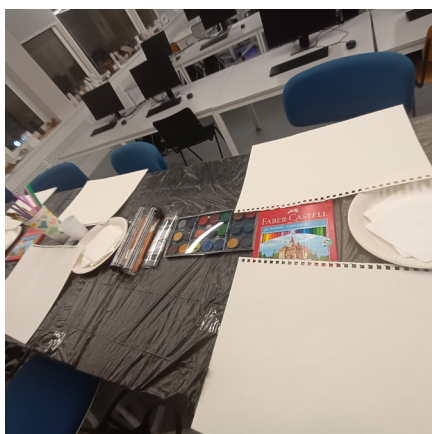
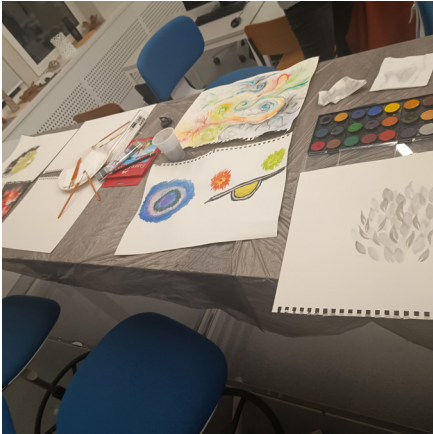


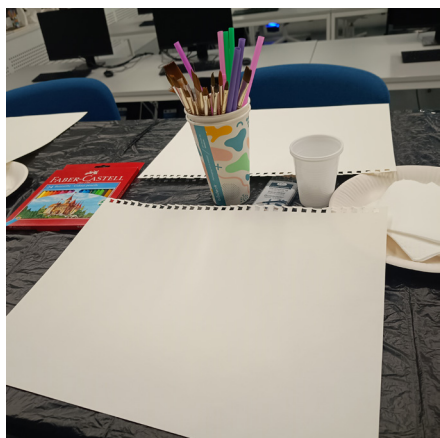
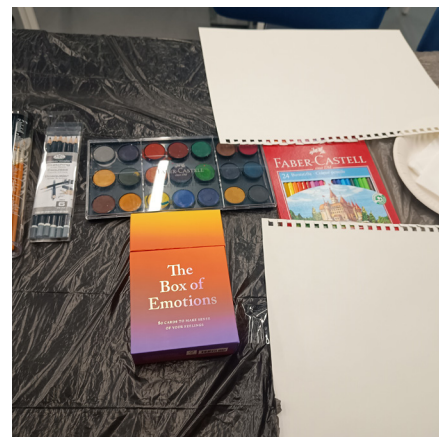
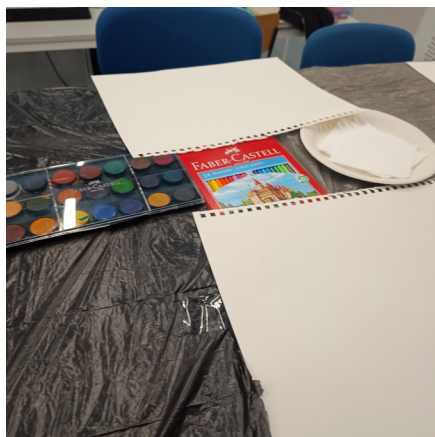
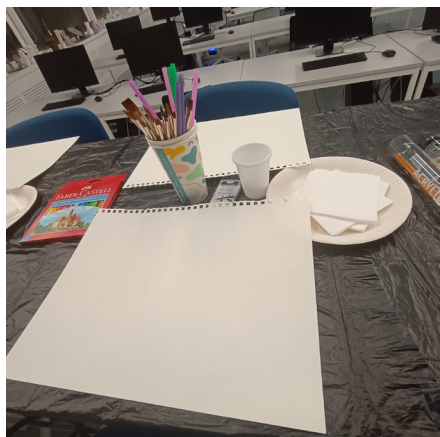




Spațiul de lucru al ședințelor s-a desfășurat în Atelierul Experimental Mac Popescu







Spațiul de lucru al tehnicilor de relaxare s-a desfășurat în Atelierul Experimental Mac Popescu - Camera imersivă

