

## Program de Dezvoltare Personală

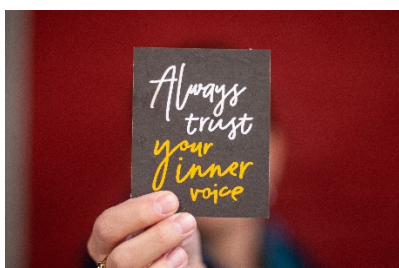
### CREȘTEREA ÎNCREDERII ȘI STIMEI DE SINE



*"Încrederea nu vine din a fi întotdeauna corect, ci din a nu te teme să greșești."  
"Stima de sine se construiește prin acceptarea eșecurilor ca pe niște lecții, nu ca pe niște limite."*

Acest program este pentru tine dacă:

- Te trezești dimineața cu sentimentul că ai putea fi mai mult decât ești acum.
- Te confrunți adesea cu îndoieli și întrebări despre valoarea ta personală.
- Îți este greu să te apreciezi și să te răsplătești pentru realizările tale.
- Simți că te-ai pierdut pe tine însuși în rutina zilnică și în așteptările celorlalți.
- Ai tendința de a amâna deciziile importante sau de a evita să îți asumi riscuri din cauza fricii de eșec.
- Îți dorești să te exprimi mai liber și mai autentic, dar ceva te reține.
- Relațiile tale par să fie un teren nesigur și simți că nu te poți conecta cu adevărat cu ceilalți.
- Te simți adesea copleșit de criticile interioare și exterioare.
- Îți dorești să ai un impact mai mare și să lași o amprentă pozitivă în lume.
- Ești gata să faci schimbări semnificative în viața ta, dar ai nevoie de un ghidaj și de un sprijin structurat.
- Îți dorești să te eliberezi de constrângerile autoimpuse și să trăiești cu adevărat liber/ă.



Încrederea în sine și stima de sine  
întrețin bunăstarea noastră psihologică și succesul în viață.

**Încrederea în sine** se referă la credința în propriile tale abilități și competențe. Este despre a ști că poți face față provocărilor, că poți lua decizii bune și că poți acționa în conformitate cu propriile tale valori și obiective. Când ai încredere în tine, ești mai dispus să încerci lucruri noi, să-ți asumi riscuri calculate și să perseverezi în fața obstacolelor.

**Stima de sine**, pe de altă parte, este despre cum te percepi și te apreciezi ca persoană. Este legată de sentimentul de valoare și respect pentru tine însuși. O stima de sine sănătoasă înseamnă că te simți demn și meritos, indiferent de greșelile sau eșecurile pe care le-ai putea întâmpina.

Iată de ce sunt importante:

- **Pentru performanță:** Încrederea în sine și stima de sine pot îmbunătăți performanța în multe domenii ale vieții, inclusiv în relații, carieră și hobby-uri.
- **Pentru relații:** Ele te ajută să stabilești relații sănătoase și echilibrate, permițându-ți să stabilești limite și să comunici deschis nevoile și dorințele tale.
- **Pentru reziliență:** Te fac mai rezistent în fața adversităților și mai capabil să te recuperezi după eșecuri sau dezamăgiri.
- **Pentru a lua cele mai bune Decizii:** Cu o încredere și stima de sine solidă, ești mai înclinat să iei decizii care sunt în concordanță cu valorile și obiectivele tale personale.

Programul de față dezvoltă elementele care generează încrederea în sine și stima de sine. Dat fiind faptul că fiecare persoană este diferită și unică, ședințele din acest program sunt individuale și nu de grup. Programul îți oferă ocazia să lucrezi cu un coach pentru a-ți urma propria cale cu ajutorul unui program personalizat pe nevoile și capacitățile tale.

*"A avea încredere în sine nu înseamnă că vei câștiga de fiecare dată,  
dar că vei încerca de fiecare dată."*

**Durata Programului: 3 luni**

**Frecvența întâlnirilor: bilunar (în prima și în penultima săptămână a lunii)**

**Durata ședinței: 60-90 minute**

**Tipul Ședințelor: Individuale**

Nume .....

Email .....

Telefon .....



## MĂ ÎNSCRIU ÎN PROGRAM

Programul "CREȘTEREA ÎNCREDERII ȘI STIMEI DE SINE" este conceput pentru a te ghida în călătoria ta de autodezvoltare, oferindu-ți instrumentele și cunoștințele necesare pentru a-ți îmbunătăți încrederea în sine și stima de sine.

Scopul programului este de a te ajuta să recunoști și să valorizezi propriile tale calități, să te eliberezi de temeri și îndoieli, și să te echipezi cu abilități de viață care să te susțină în toate aspectele vieții tale personale și profesionale.

Prin participarea activă și angajamentul tău, vei putea să faci față provocărilor cu mai multă curaj și determinare, să stabilești relații mai sănătoase și să trăiești o viață mai autentică și împlinită.

Întâlnirile au loc live, programul nu include video-uri înregistrate.

Înregistrarea workshopului se va face în scopuri educative și nu se va trimite pe email înregistrarea după fiecare întâlnire live online. Este nevoie să participi activ și să lucrezi în timpul ședinței.

Pentru participare ai nevoie să fii dispus să scrii. Pe parcursul programului te vei folosi de pix și caiet și vei primi teme pentru acasă. Vei face exerciții de conștientizare aplicate pe situația ta personală și va trebui să te implici activ și responsabil.

## VREAU ÎN PROGRAM

Programul "Creșterea încrederii și stimei de sine" are o durată de 3 luni și include câte 2 întâlniri pe lună.

Iată structura pe care o vom urmări în acest program:

### Luna 1: Stima de Sine

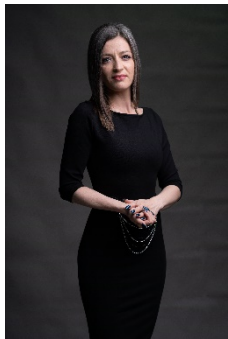
- Sesiunea 1: Înțelegerea Stimei de Sine și a factorilor care influențează stima de sine
- Sesiunea 2: Identitate personală. Auto-acceptare și recunoașterea propriilor merite

## Luna 2: Construirea Încrederii în Sine

- Sesiunea 3: Confruntarea Temerilor, Comunicare asertivă și stabilirea limitelor
- Sesiunea 4: Autenticitate și Vulnerabilitate. Deschidere emoțională și exprimarea sinelui autentic

## Luna 3: Acțiune și Transformare

- Sesiunea 5: Stabilirea și Atigerea Obiectivelor personale și profesionale.
- Sesiunea 6: Integrarea și Menținerea Schimbărilor



## CINE SUNT EU

Gabriela Roșoiu este Life Coach și Motivational Speaker cu o experiență de aproape un deceniu în sprijinirea oamenilor să-și găsească calea spre împlinire personală și profesională. Cu o poveste personală de reziliență și transformare, Gabriela a devenit un ghid pentru cei care caută să se cunoască mai bine și să-și îmbunătățească viața în toate aspectele sale.

Cu o fundație solidă în dezvoltare personală, comunicare, și planificare și training, Gabriela a coordonat proiecte naționale și internaționale, a gestionat relații cu clienții și a dezvoltat strategii de marketing și PR. Experiența sa vastă în coaching individual și de grup, combinată cu abilitățile de a identifica și depăși convingeri limitative, face din Gabriela un expert în domeniul său. Ea este dedicată să aducă la suprafață ce este mai bun mai bun din fiecare persoană, indiferent de circumstanțe, și să împuternicească oamenii să-și deblocheze potențialul.

*"Atunci când încrederea și stima de sine cresc, zidurile fricii se prăbușesc, lăsând loc pentru construirea podurilor spre succes."*

**Ce vei obține prin participarea la programul**

**"Creșterea încrederii și stimei de sine"?**



Participând la programul "Creșterea încrederii și stimei de sine", vei obține:

- ✓ **O mai bună înțelegere a sinelui:** Vei învăța să te cunoști mai bine, să identifici ce te motivează și ce îți dorești cu adevărat de la viață.
- ✓ **Tehnici de gestionare a emoțiilor:** Vei dobândi abilități pentru a gestiona eficient emoțiile negative și pentru a cultiva stări pozitive.
- ✓ **Abilități de comunicare îmbunătățite:** Vei învăța să comunici clar și eficient, exprimându-ți nevoile și dorințele fără teamă.
- ✓ **Strategii de coping:** Vei dezvolta strategii pentru a face față stresului, anxietății și criticilor, atât interne cât și externe.
- ✓ **Încredere în luarea deciziilor:** Vei câștiga încredere în capacitatea ta de a lua decizii și de a-ți asuma responsabilitatea pentru acestea.
- ✓ **Autonomie și independență:** Vei fi încurajat să devii mai autonom și să-ți asumi controlul asupra vieții tale.
- ✓ **Un plan personalizat de dezvoltare:** Vei pleca cu un plan concret pentru a continua să-ți dezvolti încrederea și stima de sine după încheierea programului.

## Ce se va schimba în viața ta?



Schimbările pe care le vei observa în viața ta:

- ✓ **Vei deveni mai proactiv:**  
Vei învăța să iei inițiativa și să acționezi în direcția obiectivelor tale, în loc să aștepti ca lucrurile să se întâmple.
- ✓ **Vei gestiona mai bine criticile:**  
Vei dobândi abilități pentru a trata criticile într-un mod constructiv, fără a lăsa ca acestea să-ți afecteze negativ stima de sine.
- ✓ **Vei avea relații îmbunătățite:**

Cu o încredere și stima de sine mai mare, vei putea stabili relații mai sănătoase și mai echilibrate.

✓ **Vei experimenta o creștere a performanței:**

Fie că este vorba de activități personale sau de carieră, vei putea să te prezinți și să performezi la un nivel mai înalt.

✓ **Vei simți mai puțină anxietate:**

Încrederea în sine și stima de sine reduc sentimentele de anxietate și nesiguranță.

✓ **Vei avea o atitudine mai pozitivă:**

Vei adopta o perspectivă mai optimistă asupra vieții și vei fi mai rezistent în fața adversităților.

✓ **Vei lua decizii mai bune:**

Cu o încredere sporită în judecata ta, vei putea să iei decizii mai informate și mai aliniate cu valorile tale.

✓ **Vei trăi cu mai multă autenticitate:**

Vei avea curajul să fii tu însuși și să trăiești conform standardelor și aspirațiilor tale, nu ale altora.

**MĂ ÎNSCRIU**