



## **Sunt timid. Ce să fac?**

**Obiectivul principal al cursului:** Dezvoltarea stimei de sine, a încrederii în sine precum și dezvoltarea de strategii emoționale sănătoase care să aducă schimbarea pe termen lung

**Participanți:** copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 16 ani

**Nr. ședințe:** 8

**Durată ședință:** 1 oră /săptămână

**Programul cursului:** Sâmbăta, 10:00 – 11:00

### **Descriere curs:**

Timiditatea îmbracă diferite haine (în culori diferite), în funcție de evaluarea situației în care se află copilul: poate fi haina fricii, haina rușinii, haina nesiguranței sau haina neîncrederii și slabei stime de sine. Prin autocunoaștere, descoperirea și explorarea resurselor interioare, ieșirea din zonele de confort și înfruntarea evenimentelor percepute a fi neplăcute, copilul va învăța să recunoască tipul de “haină”, să o înțeleagă de ce a apărut și ce să facă pentru a o schimba cu alta potrivită, deschisă la culoare, care să-i dea resurse de încredere în forțele proprii.

### **Obiectivele cursului:**

- ✓ Autocunoaștere;
- ✓ Înțelegerea timidității, a temerii, rușinii și a cauzelor lor;
- ✓ Înțelegerea tiparelor timidității și a consecințelor lor negative;
- ✓ Identificarea modalităților de control și gestionare a timidității;
- ✓ Identificarea tipurilor de comunicare. Comunicare asertivă;
- ✓ Dezvoltarea de abilități de căutare de noi soluții de rezolvare a problemelor;
- ✓ Dezvoltarea stimei de sine;
- ✓ Dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- ✓ Învățarea manifestării empatiei, acceptării și recunoștinței;
- ✓ Liniștirea minții – tehnici Mindfulness.

### **Beneficiile cursului:**

- ✓ Descoperirea și explorarea resurselor interioare;
- ✓ Creșterea stimei de sine și a încrederii în sine;
- ✓ Cunoașterea impactului acțiunilor/inacțiunilor noastre;



- ✓ Acceptarea consecințelor acțiunilor noastre;
- ✓ Explorarea de noi posibilități;
- ✓ Crearea de alternative pozitive;
- ✓ Învățarea de tehnici de mindfulness.

**Programa cursului/ Teme abordate:**

1. Învățarea vocabularului emoțional. Despre timiditate, teamă și rușine, cauze, efecte și responsabilități
- 2 – 3. Neuroștiința din spatele timidității. Comportamente neadecvate
4. Consecințele comportamentelor neadecvate. Tehnici de control al timidității și rușinii
5. Tipuri de comunicare. Comunicare eficientă - asertivă
6. Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine
7. Despre Empatie
8. Recunoștință și Mindfulness

**Cerințe minime pentru înscriere:**

- ✓ Încadrarea în categoria de vârstă precizată;
- ✓ Dorința copilului de a găsi o modalitate constructivă de a gestiona timiditatea și a-și dezvolta stima de sine și încrederea în sine;
- ✓ Descrierea de către părinte, în câteva rânduri, a problemelor copilului.

**Criterii de selecție:**

- ✓ În vederea participării la curs, copiii nu vor susține nicio testare în prealabil. Se va ține cont de ordinea înscrierii.

**Profesor coordonator: Sabina Grosșiu**, psiholog clinician autonom, psihoterapeut psihoterapie rațional-emoțională și comportamentală, MA, Trainer acreditat CNFPA