



Plan de dezvoltare personală





Cuprins



Date de identificare >

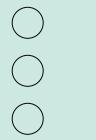
Istoric personal >

Abilitati, aptitudini si pasiuni >

Valori personale >

Analiza SWOT >

Profil psihologic >





Cuprins



Scopul si motivul consilierii >

Plan de consiliere >

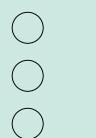
Obiectivul consilierii >

Metode folosite >

Rezultate >

Sustenabilitate >

Obiective pe termen lung >





N E X T

Date de identificare:

Cristina Avram



Varsta: 35 de ani

Sex: feminin

Domiciliu: Sibiu

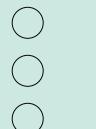
Stare civila: necasatorita

Copii: 1 fata/14 ani

Cetatenie: romana

Ocupatie: Regional Manager PJ

Studii: Superioare/Finante





Istoric personal



A fost crescută de bunica materna până la vîrstă de 3 ani, apoi a revenit în familie. Are un frate mai mic, deci a fost “responsabilă” de creșterea lui când parintii erau plecați. Tatăl a lucrat mai mult în deplasare și când era acasă era mai mult absent. Mama ducea “responsabilitate” casei și pentru că se simtea coplesita de neimplicarea tatălui, o considera confidența ei și punea de multe ori presiune pe ea să preia rolul tatălui - de barbat al casei, de sot.

La școală a invitat foarte bine dintr-un simt al responsabilității foarte mare, mergea la olimpiade, la concursuri, tot ce tinea de zona aceasta. Vacanțele le petrecea integral la bunici, relația cu mama devenind absenta exagerată și foarte implicată cu biserică. S-a simtit abandonată. A compensat absenta tatălui prin fuga ei la biserică care îi ocupa tot interesul, pe lângă munca zilnică. A “crescut” și a venit momentul să plece la facultate. Privea acest pas că o oportunitate de a se elibera din ceea ce îi era cunoscut și nu ma regaseam. Lumea era a ei, vedeam multe posibilități și viața sa fiu cat se poate de bine.

In ultima clipă l-a cunoscut pe tată copilului, și toti anii facultății au fost petrecuti între cursuri și naveta către casa. În momentul în care a născut, lucrurile s-au schimbat și a ramas mai mult implicată în creșterea fetitei, fiind abandonată și de către sot. Visul ei se schimbase din nou, fiind din nou singura, dar cu un bebe mic de crescut.

In ultimii ani se confrunta cu imbinarea cat mai buna a tuturor sarcinilor care ii revin, fiind nevoita sa suplineasca si rolul tatălui copilului. Vrea sa pastreze un echilibru pentru ca simte ca trage foarte mult de ea, dar vrea sa traiasca si o viata implinita, cu sens. Si-ar dori sa invete oamenii sa traiasca in armonie cu ei si cu cei din jur, sa aiba relatii sanatoase si sa fie ei insusi sanatosi. De altfel, si-ar dori sa emane pace, liniste si implinire.





Abilitati, aptitudini si pasiuni

01 .

ABILITATI

Empatie, comunicare, ascultare activa, radbare, calm,
creativitate, adaptabilitate, capacitatea de a rezolva
probleme.

02 .

APTITUDINI

Managementul timpului, organizare, prioritizare, proactivitate

03 .

PASIUNI

Activitati in domeniul sanatatii, a starii de bine cum ar fi
nutritia. Sport, citit, gatit.

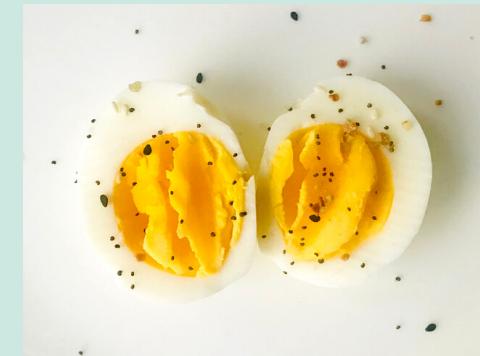
Activitati de voluntariat: in domeniul sanatatii



NEXT



Valori personale



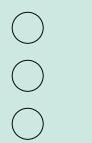
INTELEPCIUNE

ARMONIE
INTERIOARA

DEZVOLTARE
PERSONALA

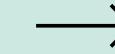
FAMILIE

SANATATE





Analiza SWOT



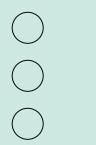
PUNCTE FORTE

- prietenoasa, cu capacitate mare de a lega relatii intime cu ceilalți
- energica, colaborativa, non-competitiva
- creativa, imaginativa, pasionala
- inteligenta emotionala mare, open minded
- onesta, altruista, modesta, principiala
- compasiune, senzitiva
- om integrul, corect, loial
- intuitiva si inteleapta
- autentica, carismatica
- omul calitatii, nu al cantitatii
- iubeste adevarul, frumusetea
- minte de leader
- independenta
- capacitatea de a simti pericolele, conflictele
- ii imputerniceste pe ceilalți
- simtul egalitatii ff dezvoltat



PUNCTE SLABE

- senzitiva la ceea ce cred ceilalți despre ea
- frica de respingere, de a fi ridiculizata, de a fi judeacata
- timida si putin rusinata
- assertivitate slaba
- anxietate, teama
- idealista
- sensibila la criticism
- nu vrea sa fie vulnerabila, refuza sa ceara ajutor cand are nevoie din credinta ca se descurca singura si ptr a nu fi o povara ptr altii
- perfectionista
- usor de folosit daca nu e atenta la intențiile celorlalți
- atrasa de oameni irresponsabili, in relatii cu care e nevoita sa devina suprareponsabila

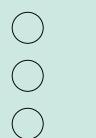




Words to Live By →



Be UNIQUE, just like me!





Analiza SWOT



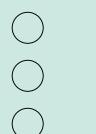
OPORTUNITATI

- in cautarea extraordinarului = motivatie buna pentru a evolu
- cu interese in cautarea naturii, a activitatilor intelectuale si a artei
- rutina si familiaritate
- eficacitate mare in a se coordona singura, organizata, disciplinata
- cu simt al datoriei bine conturate
- cu dorinta de a performa
- cantareste optiunile inaintea de a lua decizii
- implinirea vine din a ajuta oamenii, din a face lumea un loc mai bun
- „diferita,,
- curiozitate, dorinta de crestere
- vrea implinire, o viata traita cu sens, dorinta de a contribui la binele umanitatii



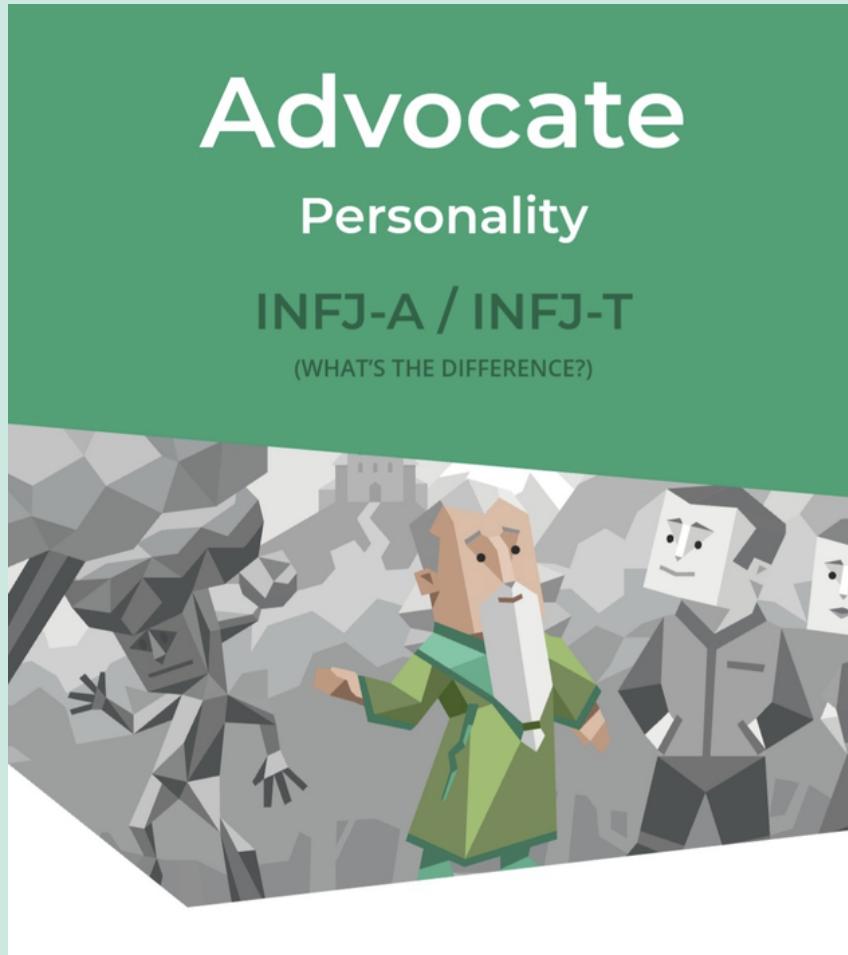
AMENINTARI

- multimea, zgomotele tari
- riscurile, aventura
- conflictele
- lipsa suportului si a intelegerii de la fiica ei care e furioasa pe situatia lor/ a mamei
- o personalitate foarte rare care se face foarte greu inteleasă
- din dorinta de a ajuta prea mult poate ajunge la stres si burnout
- critica excesiva, regulile strict, structurile formale
- lipsa de echilibru intre inima si minte
- impovorata de misiunea de a face „toata lumea,, un loc mai bun
- faptul ca e carismatica si prietenoasa o face populara, desi vrea sa fie rezervata
- inconjurata de oameni superficiali, care vor sa o impresioneze/foloseasca, nu sa se conecteze autentic cu ea





Profil psihologic 16 types:

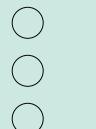




Scopul si motivul consilierii



O schimbare de perspectiva asupra vietii si
implementarea unui plan nou de „viata,, raportat
la „Visul ei,,





N E X T

Plan de consiliere - 10 sedinte

01



Intrebari de explorare, de cunoastere

02



INTERVENTIE

Metode folosite

03



FOLLOW UP

Sustenabilitate si follow up pentru „executarea,, noului Vis/plan de viata

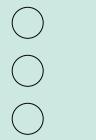




Obiectivul consilierii

- Sa scape de anxietate, de teama de eșec/de a găsi = să învețe să învețe
- Sa scape de nevoie de a fi pe plac celor necunoscuți (mai ales)
- Sa își ridice stima de sine prin schimbarea rolurilor în familie
- Sa scape de sindromul salvatorului, mutându-si focusul pe nevoile si dorintele proprii, nu pe ale altora
- Sa pună limite sănătoase, nu ziduri

N E X T





Metode folosite

- Discutii de explorare mentală
- Intrebari deschise
- Test aflarea valorilor personale
- Analiza SWOT
- Test psihologic 16 tipuri de personalitate & BigFive
- Test asertivitate (pasiv si asertiv)
- Teste de autocunoastere
- Test stima de sine / Rosenberg (14)
- Exercitii de meditatie ghidata pentru relaxare si ghidare catre Viata cu sens
- Afirmatii
- jocuri de rol
- „Invata sa inveti,, - Bibliografie/documentare - carti de cumparat/citit despre Limite, Asertivitate, Inteligenta emotionala

Te văd, te aud, te validez.

Ești suficient de bună aşa cum ești.

Nu trebuie să fii perfectă.

E în regulă să te simți aşa. Toate sentimentele tale sunt valide.

Ești puternică peste-poate și poți s-o faci!

Ești capabilă și valoroasă.

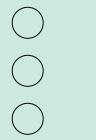
Meriți să vorbești cu propria voință și voce.

Exprimarea ta este importantă.

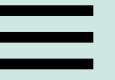
Ce ți s-a întâmplat în copilărie n-a fost vina ta.

Nu-ți fie teamă să creezi limite.

E timpul să accepți cine ești, fără să-ți mai ceri scuze.



Rezultate →



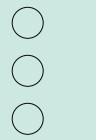
- Conscientizarea abilitatilor, aptitudinilor si pasiunilor, a pct forte si slabe, dar si a valorilor personale
- Descrierea „noului Vis„,
- Nivel crescut de autocunoastere
- Cunoastearea profilului psihologic si a potentialului sau
- Cresterea stimei de sine si a increderii in sine
- O conscientizare mai activă a stărilor interioare, conscientizare a emotiilor, nevoilor
- O focusare mai bună pe VISE
- Definirea viziunii de viata a unui plan de actiune despartit pe pasi in timp, rutina si TO DO LISTS
- Timp liber dedicat propriei persoane (echilibru intre a fi de folos si a-si fi de folos) cu accent pe activitati feminine (conectarea cu energia ei feminina)
- Redefinirea rolului ei in familia de baza
- O comunicare mai buna/asertivitate, cu cei necunoscuti
- Mai mult curaj in a se arata asa cum este ea (nu a-si pune masti) datorita limitelor ferme care nu mai creaza ziduri
- Journaling & Afirmatii regulat
- Sport regulat /Pilates





Sustenabilitate

- Clienta este implicata in a urma planul de actiune
- Am hotarat impreuna sa facem sedinte de follow-up lunare, pentru obiectivele pe termen lung
- Am hotarat impreuna ca vom avea sesiuni extraordinare in situatia in care e nevoie de recalibrare/readaptare in situatia in care apare ceva neprevazut



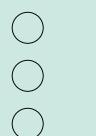


Obiective pe termen lung

- sa nu mai stea ascunsa
- sa se inscrie la cursuri de nutritie

- sa nu mai faca pe plac altora
- sa invete sa puna limite sanatoase

- sa isi dea voie sa greseasca
- sa aibe mai multa grija de ea si de nevoile/dorintele ei





Misiunea Cristinei →



**"Când îți împlinești Visurile, nu va fi nicio clipă
despre ceea ce obții, ci despre Cine Devii făcând
asta."**

