

## Dezvoltare personala in Asistenta Socială/ Lect. Dr. Mihaela Sofrone

Ce se vrea a fi acest curs?

Acest curs se vrea a fi o sursa de raspunsuri pentru multele probleme semnalate de tineri (si de fostii studenti, in general) care mi-au solicitat in numeroase randuri, in privat, cateva minute de consiliere. Am selectat si ierarhizat de-a lungul timpului temele de discutie cele mai solicitate pentru categoria de varsta - adolescenti/ tineri adulti si am conturat acest curs.

Dezvoltarea personala nu inseamna sa citesti un numar de carti, sa participi la cursuri de tot felul, sa inveti tehnici si mantre... Dezvoltarea personala inseamna mai intai sa te cunosti astfel incat sa identifici corect ce simti, ce esti, ce faci... si sa alegi pentru satisfacerea nevoilor tale variantele care se potrivesc cat mai bine lui - "Cine esti?".

Asistentul social in activitatea profesionala de suport pentru dificultatile cu care se confrunta altii, poarta cu sine si dificultatile personale. De aceea, o buna cunoastere de sine si stapanirea unor mecanisme de intampinare a unor contexte vulnerabile va contribui atat la dezvoltarea sa personala, cat si profesionala. De asemenea, va intelege mai bine background-ul beneficiarilor si va putea contura un plan de interventie personalizat si mai eficient.

Cursul este construit pe structura tematica urmatoare:

1. De ce suntem asa cum suntem?

- Sinelele
- Identitatea și identificarea...
- Constructia EU-lui si ranile primordiale care isi pun amprenta pe personalitatea noastra.
- Respingerea
- Abandonul
- Nedreptatea
- Umilinta
- Tradarea

2. De ce ni se intampla ceea ce ni se intampla?

- Atitudinea
- Stresul.
- Energia/ Economia energetică
- Convingerile
- Amintirile celulare. Memoria celulară
- Percepția și nevoile personale
- Fricile

3. Ce putem face sa corectam carentele psiho-emotionale?

- Adaptabilitatea și neputința
- Potențialul
- Eșecul
- Refuzul
- Resursele

4. Dezvoltarea personala

- Reziliența. Succesul
- Management personal
- Marketing personal
- Dezvoltare personală. Tehnici DP

Seminariile se vor desfasura in maniera practica, aplicata... si studii de caz... Fiecare student poate expune sub anonim problema cu care se confrunta si o vom analiza impreuna.