



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN
BACĂU



**Workshop-ul „Încrederea în sine –fundamentul reușitelor noastre
din prezent și din viitor”**

Comunicat de presă

În data de 28.09.2021, începând cu ora 15.00, pe platforma Microsoft Teams a avut loc workshop-ul „*Încrederea în sine- fundamentul reușitelor noastre din prezent și din viitor*”, organizat de către Departamentul de Consiliere Profesională din cadrul Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău, activitate susținută de către Daniela ANTON, psiholog în cadrul departamentului și invitata Mădălina CHELARU, psiholog DGASPC Bacău, masterandă, anul al II-lea, în cadrul programului de studii „*Psihologie clinică și consiliere psihologică*” din cadrul Universității Libere Internaționale din Moldova.

La workshop au participat prof.univ.dr. Venera-Mihaela COJOCARIU în calitate de director al departamentului, și un număr de 31 studenți interesați de această tematică din cadrul tuturor facultăților. Evenimentul a fost conceput ca o invitație la deschiderea către reflecție și însușirea unor direcții de acțiune prin care încrederea, acest vector cu rol energizant în reglarea acțiunilor și obiectivelor noastre, așa cum a fost el definit de către prof.univ.dr. Venera-Mihaela COJOCARIU, să devină un fundament al reușitelor. Directorul departamentului a apreciat utilitatea și oportunitatea demersului propus, în prag de deschidere a noului an universitar.

În prima parte a întâlnirii au fost identificate cele mai importante scheme cognitive care pot submina construirea unei încrederi în sine sănătoase și solide: schemele cognitive de eșec, de dependență și de deficiență care operează la nivel profund, inconștient. Invitată la eveniment, doamna psiholog Mădălina CHELARU a punctat câteva dintre cele mai importante direcții de acțiune care pot contribui la formarea/consolidarea încrederii în sine: grija față de corpul fizic; o bună igienă mentală și emoțională; verificarea/identificarea calității persoanelor care alimentează gândurile și acțiunile noastre; cultivarea unor abilități de organizare și autodisciplină și/sau de relaxare; gestionarea criticului interior; abilitatea de identificare de soluții pentru problemele întâmpinate și de cultivare a unui sens spiritual.

Pe parcursul dialogului cu invitata au existat intervenții ale studenților care au reliefat în mod indirect, nevoia unei mai bune cunoașteri a modalităților concrete de intervenție și a identificării unor persoane de sprijin/ suport, mai ales în perioada de formare timpurie, atât personală cât și profesională. În partea de final a fost punctată ca sinteză ideea că încrederea în sine, se dobândește, este un construct, care necesită viziune, perseverență, deschidere, curaj care se fundamentează în conexiune cu evenimentele fiecăruia, care pot fi marcate (și) de incertitudine, eșec, pe care ar trebui să le percepem ca pe noi oportunități de dezvoltare și manifestarea a sinelui. A fost lansată invitația de a organiza acest workshop și pentru studenții de anul I.

Prorector pentru etica și imaginea universității,
Conf. univ. dr. Cristina CÎRTIȚĂ-BUZOIANU