

Raport de consiliere expert (AI)

APT + VrA + 4S + HAPPY + EPM

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alia Anonima, feminin, 38 ani, expert contabil**

Data evaluării **15.06.2025**



Cuprins

1. Descriere inventare
2. Profil sintetic VrA
3. Profil sintetic EPM
4. Profil sintetic 4S
5. Profil sintetic HAPPY
6. Profil sintetic APT
7. Sugestii de consiliere
8. Concluzii finale

1. Descriere inventare

Inventarul Atypical Personality Traits (APT)

Inventarul APT (Atypical Personality Traits) permite identificarea unor **profiluri atipice de personalitate**, de la cele care definesc "personalitățile eroice", la cele care sunt caracteristice "personalităților dificile". Inventarul APT a fost construit prin raportare la descrierile din sistemele de diagnostic DSM-V și ICD-10, cele care se referă la "tendențele dizarmonice"/ tulburările de personalitate (Constantin & Nicuță, 2022). **Chestionarul APT** conține 122 de itemi (+ 4 itemi de control pentru versiunea online) și permite identificarea tendințelor pentru "Personalitatea atipică: *"Rebelă", "Solitară", "Dramatică", "Emoțională", "Perfecționistă", "Supusă", "Timidă", "Excentrică", "Justițiară", "Narcisistă", "Impulsivă", "Anxioasă" sau "Depresivă"*. Pentru aceste tendințe/ trăsături atipice de personalitate sunt oferite câteva **sugestii/recomandări** generale, direcții de acțiune de la care se poate porni, fie în activități de **autodezvoltare personală** fie în intervenții specializate de tip **consiliere, mentorat sau coaching**.

Chestionarul Vulnerabilității și rezilienței la Adicții (VrA)

Chestionarul **VrA** (Vulnerabilitate și reziliență la Adicții), permite evaluarea unor dimensiuni după care se poate descrie o *personalitate cu vulnerabilitate la dependențe/ adicții*, trăsături psihologice care, în studiile științifice empirice, au fost frecvent asociate cu diferite tipuri de dependențe (dependență fizică sau psihologică de o substanță/ un comportament riscant) sau adicții (căutarea și folosirea compulsivă a unei substanțe/ unui comportament riscant). Chestionarul VrA conține 66 de itemi și permite evaluarea a 6 dimensiuni psihologice asociate cu vulnerabilitatea la adicții (*căutarea de senzații, autocontrol scăzut, intoleranță la disconfort, evitare emoțională, dorința de evadare din realitate și nevoia de gratificare imediată*) și 4 factori considerați factori protectori sau asociați cu o bună reziliență în fața dependențelor sau comportamentelor adictive (*reziliența emoțională, suport social perceput, flexibilitate cognitivă și auto-eficacitate*).

Chestionarul 4S (Sources, Symptoms and Strength for Stress)

Inventarul de stres **4S** (*Sources, Symptoms and Strength for Stress*; Constantin et al., 2023) a fost construit în acord cu cele mai recente date ale cercetării științifice și permite o identificare a intensității de manifestare a principalelor surse de stres (*profesionale, sociale, financiare sau medicale*), prezenței și intensității de manifestare a indicatorilor de burnout (*epuizare emoțională, depersonalizare/ cinism și reducerea performanței*), posibilei conversii a stresului în simptome psihosomatice (*cognitive, emoționale, de somn și fiziologice*) și rezilienței la stres (*reziliență personală și reziliență colectivă*). Format din 61 de întrebări, Inventarul de stres 4S și poate fi folosit atât individual (nominal) în consilierea profesională individuală cât și colectiv (anonim) în diagnoza organizațională a factorilor asociați stresului profesional (*surse, intensitate, burnout, simptome psihosomatice, reziliență colectivă* etc.).

Chestionarul HAPPY

Chestionarul **HAPPY** permite evaluarea (a) nivelului actual al *emoțiilor pozitive* (well-being sau fericire), (b) *trăsăturilor psihologice* asociate dobândirii sau pierderii stării de bine/ fericirii (optimism, serenitate, așteptări, reziliență) și (c) măsurii în care sunt puse în practică *strategiile minimale* de păstrare sau de (re)câștigare a stării de bine/ fericirii (*hedonism, succes, absorbție, scop, relaționare*). Format din 77 de itemi, instrumentul permite evaluarea celor 10 dimensiuni psihologice asociate stării de bine/ fericirii iar *Raportul de consiliere* oferă sugestii cu privire la *strategiile practice* care pot fi folosite de persoana evaluată *pentru (re)câștigare stării de bine*, reguli, acțiuni și soluții relativ simple care pot fi folosite pentru îmbunătățirea armoniei și satisfacției individuale, pornind de la caracteristicile personale evaluate.

Chestionarul de Evaluare a Persistenței Motivaționale (EPM)

Chestionarul **EPM** /SPM (*Evaluarea Persistenței Motivaționale*) permite evaluarea persistenței motivaționale înțelesă ca fiind predispoziția individuală de a persista motivațional în efortul direcționat spre atingerea unui scop, de a găsi resursele motivaționale necesare pentru atingerea obiectivelor pe termen lung (Constantin et al., 2011). Chestionarul EPM este format din 30 de itemi vizând identificarea a șase factori: ambiițe (*stabilirea de obiective ambițioase*), determinare (*urmărirea scopurilor pe termen lung*); planificare (*pregătirea activităților zilnice*); implementare (*realizarea sarcinilor zilnice*); recurență (*reactualizarea scopurilor neatinse*) și autodisciplină (*respectarea planificărilor și angajamentelor*).

2. Profil sintetic APT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rebel /ă

Deviant /ă de la normele sociale, nu-i plac regulile și presiunea autorității; neînfricat /ă și convingător/oare, îi poate manipula cu ușurință pe ceilalți.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Solitar /ă

Detășat /ă sau fără inițiativă afectivă în relațiile cu ceilalți, are dificultăți în trăirea și exprimarea emoțiilor; rece sau distant/ă în relațiile interpersonale.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dramatic /ă

Demonstrativ/ă sau teatral/ă, cu un discurs încărcat emoțional, îi place să fie în centrul atenției, exagerând în relatările și reacțiile sale emoționale.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emoțional /ă

Pasional /ă, impulsiv /ă și cu atașamente emoționale intense, trece cu ușurință de la o extremă la cealaltă, trăind totul cu foarte mare intensitate.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Perfecționist /ă

Meticulos /oasă, preocupat/ă de liste, ordine și planificare, este de o conștiințiozitate excesivă, uneori inflexibilă; cu idei sau obiceiuri fixe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Supus /ă

Dependent /ă, ezitant/ă și fără inițiativă, simte nevoia să fie aprobat/ă înaintea luării deciziilor; nu au încredere în sine și în forțele proprii.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Timid /ă

Inhibat/ă în prezența celorlalți, îi este teamă de evaluarea socială, de a fi judecat/ă sau criticat/ă de ceilalți; deseori cu sentimente de inferioritate.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Excentric /ă

Original /ă, straniu /e și deseori retras /ă, are credințe, idei sau reacții inedite, determinate de o percepție particulară, paradoxală asupra realității.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Justițiar /ă

Circumspect /ă și orgolios /oasă, interpretează cu abilitate faptele și luptă deseori pentru adevăr și dreptate; nu poate uita ofensele sau nedreptatea.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Narcisist /ă

Egocentric /ă, cu nevoia de a fi admirat/ă, poate fi seducător /oare și convingător/oare, folosindu-se de ceilalți pentru a-și atinge obiectivele.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impulsiv /ă

Nestăpânit /ă, reușește cu greu să își controleze impulsurile, poftele sau emoțiile; reacționează impulsiv, fără a se gândi, din timp, la alternative.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Anxios /oasă

Îngrijorat/ă, tensionat/ă și nesigur/ă cu privire la evenimentele viitoare, trăiește stări frecvente, exagerate și nerealiste de teamă sau neliniște.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Depresiv /ă

Pesimist/ă sau trist /ă, nimic din ceea ce face nu îl / o mai bucură; viitorul i se pare fără multă speranță și se simte singur/ă, uneori inutil/ă și fără sens.

3. Profil sintetic VrA

Căutarea de senzații scăzută

Preferă activități sigure și familiare, evitând riscurile și experiențele extreme.



Autocontrol ridicat

Are un autocontrol bun, o bună disciplină în ceea ce face și capacitatea de a rezista tentațiilor.



Intoleranță la disconfort scăzută

Gestionează eficient stresul și disconfortul, adaptându-se bine la schimbări și dificultăți.



Evitare emoțională scăzută

Trăiește intens și exprimă emoțiile și sentimentele sale, fiind conectat/ă cu emoțiile sale și ale altora.



Dorință de evadare scăzută

Înfruntă problemele în loc să le evite, angajându-se în rezolvarea problemelor și situațiilor stresante.

Gratificare imediată scăzută

Poate amâna satisfacția sau gratificația și nu este excesiv motivat/ă de recompense imediate.



Reziliență emoțională scăzută

Are dificultăți în a face față stresului și emoțiilor negative și își revine greu după experiențe dificile.



Suport social scăzut

Crede că nu se poate baza pe cei apropiați în situații dificile și evită să ceară ajutor în situații dificile.



Auto-eficacitate scăzută

Nu are încredere în abilitățile sale, se simte descurajat/ă în fața obstacolelor și evită riscurile.



Flexibilitate cognitivă scăzută

Are dificultăți în a se adapta la schimbare și este mai puțin deschis/ă la idei sau abordări noi.



Căutarea de senzații ridicată

Este atras/ă de aventură și excitație, preferând activități pline de risc și de adrenalină.

Autocontrol scăzut

Este impulsiv/ă, are dificultăți în menținerea focusului și o tendință accentuată de a ceda tentațiilor.

Intoleranță la disconfort ridicată

Cu toleranță mică la disconfort, evită situațiile stresante și are dificultăți în gestionarea emoțiilor negative.

Evitare emoțională ridicată

Evită experiențele emoționale, preferând să se detașeze și să reprime emoțiile sau sentimentele dificile.

Tendința de evadare ridicată

Caută modalități de a scăpa din realitate folosind activități sau substanțe ca mijloace de evadare.

Gratificare imediată ridicată

Este atras/ă de recompensele și plăcerile imediate având dificultăți în a amâna satisfacția.

Reziliență emoțională ridicată

Gestionează eficient stresul și emoțiile negative și se recuperează rapid după evenimente stresante.

Suport social ridicat

Se bucură de relații sociale consistente și este deschis/ă în a primi sau oferi suport celor din jur.

Auto-eficacitate ridicată

Are încredere în abilitățile sale, persistă în fața obstacolelor, asumându-și riscuri calculate.

Flexibilitate cognitivă ridicată

Se adaptează ușor la schimbare fiind deschis/ă la noi perspective, la idei noi sau abordări inovative.

4. Profil sintetic 4S



SURSE DE STRES



Stres profesional

Este stresat(ă) din cauza problemelor profesionale, de la locul de muncă, acesta fiind unul foarte solicitant.



Stres social

Este stresat(ă) din cauza problemelor de interpersonale și este epuizat(ă) de dificultățile cu cei apropiați lui/ ei.



Stres financiar

Este stresat(ă) din cauza problemelor financiare, simțindu-se neajutorat(ă) în legătură cu banii și veniturile actuale insuficiente.



Stres sănătate

Este îngrijorată(ă) din cauza sănătății, de starea de boală și problemele asociate.



INDICATORI DE BURNOUT



Epuizare emoțională

Nu mai are resurse emoționale necesare să facă față ritmului actual și nu mai găsește sens sau motivație în ceea ce face.



Depersonalizare

Trăiește stări de indiferență sau de cinism față de ceea ce face, față de cei cu care interacționează la locul de muncă.



Nivel redus de performanță

Nu mai are nivelul de performanță dorit și are dificultăți în a-și finaliza, la timp, sarcinile.



SIMPTOME PSIHO-SOMATICE



Perturbări cognitive

Are dificultăți cognitive, de memorare sau de concentrare, fiindu-i uneori dificil să gândească clar sau ia decizii relativ simple.



Perturbări emoționale

Trăiește frecvent stări emoționale negative de descurajare și îngrijorare sau este deseori nervos(oasă) și irascibil(ă).



Perturbări de somn

Nu poate să se relaxeze și să se odihnească, având un somn de proastă calitate, fragmentat, trezindu-te insuficient de odihnit(ă).



Perturbări fiziologice

Acuză perturbări fiziologice de tip digestiv, respiratoriu, cardiovascular sau neurologic.



REZILIENȚĂ LA STRES



Reziliență personală

Se adaptează ușor, găsește soluții la probleme dificile și are încredere în propriile capacități și abilități de a face față situațiilor dificile, stresante.



Reziliență colectivă

Consideră este parte dintr-un colectiv rezilient, care se mobilizează ușor și face față cu succes stresului și situațiilor profesionale dificile.

5. Profil sintetic HAPPY

Tristețe

Trăiește rar momente de bucurie, viața sa pare lipsită de satisfacții, iar motivele de a zâmbi sunt puține.



Ascetism

Nu își alocă timp pentru sine sau pentru micile plăceri zilnice, fiind prins(ă) într-o rutină obositoare.



Insatisfacție

Nu își stabilește obiective clare și nu găsește împlinire în ceea ce face pe termen scurt, simțindu-se frustrat(ă).



Distragere

Are dificultăți în a se lăsa absorbit(ă) de ceea ce face, distragerile fiind dese iar concentrarea inconsistentă.



Neclaritate

Trăiește o stare de incertitudine și confuzie cu privire la scopul său în viață, lipsindu-i claritatea și direcția.



Izolare

Se simte izolat(ă) și lipsit(ă) de conexiuni sociale semnificative, fără sprijin și mulți prieteni adevărați.



Tulburare

Are dificultăți în păstrarea calmului în situații de stres sau conflict și își recâștigă greu echilibrul emoțional.



Pesimism

Vede "partea goală a paharului", dificultățile și potențiale evoluții negative, pierzându-și ușor speranța.



Așteptări nerealiste

Suferă din cauza așteptărilor sale nerealiste, trăind frecvent sentimente de nedreptate și frustrare.



Vulnerabilitate

Are o capacitate redusă de a rezista situațiilor tensionate sau dificultăților fiind ușor de afectat și destabilizat.



Dezirabilitate

Cu o tendință de fațadă ridicată, se descrie în termeni dezirabili social și se conformează opiniilor celorlalți.



Fericire

Trăiește des momente de bucurie și entuziasm, viața sa fiind plină de satisfacții și momente fericite.

Hedonism

Își acordă zilnic timp pentru sine și pentru activitățile plăcute, cu scopul de se relaxa și reconecta cu sine.

Succes

Își stabilește obiective simple și clare pe termen scurt și găsește, în atingerea lor, împlinire și satisfacție.

Absorbire

Se lasă complet absorbit(ă) de ceea ce face, pierzând noțiunea timpului și trăind starea de flow/ mindfulness.

Scop

Îi este clar care este scopul în viață, are încredere că se află pe drumul cel bun spre atingerea obiectivelor.

Relaționare

Se bucură de un cerc social extins, format din oameni suportivi, fiind mulțumit(ă) de calitatea relațiilor.

Serenitate

Îți păstrează calmul și încrederea în situații haotice și își recâștigă rapid echilibrul după situații conflictuale.

Optimism

Vede "partea plină a paharului" și își păstrează speranța și încrederea în viitor, chiar și în momentele dificile.

Așteptări realiste

Are așteptări realiste, de la sine sau de la ceilalți, reușind să își mențină echilibrul între dorințe și realitate.

Reziliență

Demonstrează o rezistență ridicată în fața dificultăților și stresului, păstrându-și cumpătul în situații dificile.

Sinceritate

Este deschis(ă) și transparent(ă) în relațiile sale, promovându-și opiniile și recunoscându-și vulnerabilitățile.

6. Profil sintetic EPM

Persistență motivațională redusă

Dificultate în a persevera comportamental și motivațional în direcția atingerii unor obiective personale ambițioase.



Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri modeste; orientare pe termen scurt.



Urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung

Capacitate redusă de urmărire a unor obiective sau scopuri importante pe termen lung.



Planificarea deficitară a sarcinilor curente

Deprinderi deficitare legate de organizarea și planificarea sarcinilor curente.



Slabă concentrare pe sarcinile curente

Ușor de distras și cu o concentrare redusă pe realizarea sau finalizarea sarcinilor zilnice.



Reactualizare redusă a scopurilor neatinse

Slabă reactualizare sau absența preocupărilor legate de obiective și scopuri personale neatinse.



Autodisciplină scăzută

Inconstant(ă) și receptiv(ă) la distragere, nu îi place să își auto-impună respectarea unor planificări sau angajamente anterioare.



Persistență motivațională ridicată

Capacitate de a persevera comportamental și motivațional în efortul de atingere a unor obiective personale ambițioase.

Stabilirea de scopuri ambițioase pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri ambițioase; orientare pe termen lung.

Urmărirea consecventă a scopurilor pe termen lung

Capacitate bună de urmărire a unor obiective și scopuri personale importante pe termen lung.

Planificarea bună a sarcinilor curente

Deprinderi consistente pentru organizarea și planificarea sarcinilor curente.

Bună concentrare pe sarcinile curente

Greu de distras și cu o concentrare bună pe realizarea și finalizarea sarcinilor zilnice, cotidiene.

Reactualizarea frecventă a scopurilor neatinse

Reactualizarea frecventă a obiectivelor și scopurilor neatinse; reprogramarea lor pentru finalizare.

Autodisciplină ridicată

Tenace și autodeterminat(ă), își auto-impune și respectă cu rigurozitate planificările anterioare și angajamentele luate.

7. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarelor APT, VrA, 4S, HAPPY și EPM au fost identificate dominante în profilul psihologic și pot fi formulate câteva sugestii utile, sintetizate mai jos.

CARACTERISTICI PSIHOLOGICE

Perturbările emoționale, împreună cu trăsăturile de personalitate cu dominante pe supunere, timiditate și excentricitate, ar putea să te facă să te simți vulnerabil(ă) și neîncrezător/oare în abordarea unui plan strict de slăbire. Acesta mai ales că te știi o persoană care se confruntă cu o persistență motivațională redusă și autodisciplină scăzută, ceea ce poate îngreuna menținerea unei diete alimentare riguroase. În plus, stresul profesional și indicatorii de burnout, cum ar fi depersonalizarea și nivelul redus de performanță, pot diminua și mai mult motivația de a-ți urma obiectivele. Cu toate acestea, înțelegerea acestor trăsături îți poate deschide calea către adaptarea unui plan personalizat, care să îți susțină punctele forte și să îți atenueze punctele slabe, ajutându-te să atingi succesul dorit.

PLAN DE INTERVENȚIE

Stabilirea Scopurilor Realiste

Scopul acestei etape este să identifici și să formulezi obiective clare și realizabile, reducând sentimentul de neputință și creând un plan pe termen lung. Folosirea unor strategii sau metode validate științific, cum ar fi SMART (specific, măsurabil, realizabil, relevant, timp), pot fi utile în formularea acestor obiective. Începe prin a defini ce înseamnă succesul pentru tine în cadrul unei diete, fie că este vorba de kilograme pierdute sau de obiceiuri alimentare schimbate. *Exerciții practice pot include: scrisul unui jurnal al obiectivelor, împărțirea scopurilor mari în obiective mici și săptămânale și folosirea vizualizărilor.* Prin scrierea unui jurnal, vei avea claritate asupra direcției de urmat și vei putea urmări progresul. Împărțirea obiectivelor mari în altele mai mici te va ajuta să eviți să te simți copleșit(ă). Vizualizările te vor ajuta să-ți păstrezi imaginația vie în joaca cu diverse scenarii de succes.

Dezvoltarea Autodisciplinei

Această etapă se concentrează pe întărirea autodisciplinei prin dezvoltarea de rutine și obiceiuri sănătoase. Tehnicile de îmbunătățire a autodisciplinei includ autorefecția, recompensarea corectă și utilizarea autosugestiei. Creează un program zilnic unde incluzi pauze scurte, exerciții fizice și mese planificate. *Exerciții practice: practicarea meditației de concentrare, stabilirea de timp limită (timer), și jurnalul autodisciplinii.* Meditația te va ajuta să îți îmbunătățești atenția și să îți reduci impulsivitatea. Timpii limită pentru sarcini îți vor crea un sens al urgenței și te vor motiva să acționezi. Jurnalul autodisciplinii îți va permite să analizezi ce funcționează și ce nu.

Gestionarea Stresului Profesional

Gestionarea stresului este crucială pentru a nu te lăsa copleșit(ă) și pentru a preveni căderile emoționale. Identificarea factorilor de stres și aplicarea tehnicilor de reducere a stresului cum ar fi gestionarea timpului și asertivitatea pot fi instrumente utile. Echilibrul între viața personală și cea profesională trebuie să devină un obiectiv esențial. *Exerciții practice: tehnici de respirație controlată, pauze programate, și evaluarea sarcinilor de muncă.* Respirația controlată te va ajuta să reduci tensiunea și să te concentrezi mai bine. Pauzele programate îți vor acorda spațiul necesar pentru deconectare. Evaluarea sarcinilor te va ajuta să identifici ce poate fi delegat sau eliminat.

Îmbunătățirea Întregului Sistem Psihologic

În această etapă, scopul este să integrezi tehnici cognitive care să-ți susțină în mod constant sănătatea mentală, cum ar fi gestionarea emoțiilor și dezvoltarea inteligenței emoționale. Tehnica re-cadrării cognitive și terapia cognitiv-comportamentală (CBT) pot fi eficiente. Cultivă o atitudine pozitivă și motivează-te prin povești de succes personale sau ale altora. *Exerciții practice: jurnalul emoțional, re-cadrări zilnice și discuții de peer-coaching.* Jurnalul emoțional te ajută să îți conștientizezi stările și să observi tiparele recurente. Re-cadrările zilnice transformă gândurile negative în unele constructive. Peer-coaching-ul oferă sprijin și feedback social.

Reducerea Depersonalizării

Lupta împotriva depersonalizării se bazează pe reîncadrarea contextelor și regăsirea unui sens în ceea ce faci. Fă un efort conștient pentru a te conecta emoțional cu activitățile zilnice și îmbunătățește-ți relațiile interpersonale. Tehnica storytelling și auto-descoperirea prin arte sunt metode creative de explorare a sinelui. *Exerciții practice: scrierea unei povestiri personale, participarea la ateliere de artă, și explorarea*

muzicală. Scrierea unei povestiri îți oferă perspective noi asupra propriei vieți. Atelierele de artă permit exprimarea și conexiunea cu alții. Explorarea muzicală ajută la exprimarea emoțiilor neexprimate.

Creșterea Performanței și Eficienței

Obiectivul este să îți redescoperi potențialul și să îți îmbunătățești performanța generală. Îmbunătățirea aptitudinilor de management al timpului și identificarea perioadelor de maximă productivitate sunt esențiale. Adoptarea unei atitudini proactive în locul reacționării aduce claritate în acțiuni. *Exerciții practice: monitorizarea ritmului zilnic, stabilirea priorităților, și analiza performanțelor*. Monitorizarea îți dă informații despre când și cum funcționezi optim. Stabilirea priorităților te ajută să acționezi concentrat. Analiza performanțelor oferă o bază pentru ajustări strategice.

Îmbunătățirea Încrederii și Relațiilor Sociale

Creșterea încrederii în sine și construirea unor relații sociale sănătoase sunt fundamentale pentru susținerea personală. Dezvoltarea abilităților sociale prin cursuri de comunicare asertivă și implicarea în activități de grup pot îmbunătăți suportul social. Practicarea tehnicilor de auto-îngrijire și autoapreciere sunt importante. *Exerciții practice: participarea la grupuri de suport, menținerea unui jurnal al succeselor, și exerciții de apreciere de sine zilnică*. Grupurile de suport oferă conectare și sprijin. Jurnalul succeselor reamintește de realizări. Exercițiile de apreciere de sine consolidează auto-valorizarea.

CONCLUZIE

Aplicarea acestui plan de intervenție poate să îmbunătățească nu doar șansele de succes ale dietei alimentare și de slăbire, dar și sănătatea ta mentală generală. Prin abordarea unor tehnici variate, te vei simți mai încrezătoare și mai capabilă să îți gestionezi provocările personale și profesionale. Totuși, dacă simți că aceste schimbări sunt prea dificile de aplicat individual, consultarea unui specialist, fie el psiholog sau consilier, poate fi un pas valabil și de recomandat pentru a primi sprijin și ghidare personalizată.

8. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 15 iunie 2025

Psiholog/Consilier: