

Raport de consiliere expert (AI)

ETP^{duo}+ VI + 4S + HAPPY + EPM

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 48 ani, pompier**

Data evaluării **13.06.2025**



Cuprins

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

1. Descriere inventare

Inventarul de Evaluare a Tulburărilor de Personalitate (ETP duo)

Inventarul **ETP duo** (Evaluarea Tulburărilor de Personalitate) este un instrument de evaluare a tendințelor/ tulburărilor de personalitate (dezvoltări dizarmonice ale personalității) din perspectiva a două modele concurente ("duo") în diagnostic: DSM-5 și ICD-10. Chestionarul ETPduo (Constantin & Nicuță, 2022), conține 131 de itemi și permite evaluarea tendințelor sau predispozițiilor individuale pentru 11 tulburări de personalitate (*paranoidă, schizoidă, schizotipală, antisocială/ disocială, borderline, impulsivă, narcisistă, histrionică, evitantă, dependentă și obsesiv-compulsiv/ anankastă*) și pentru manifestările de tip *anxios și depresiv*.

Chestionarul Vulnerabilității la Inadaptare (VI)

Chestionarul **VI** (Vulnerabilitate la Inadaptare) permite evaluarea unor dimensiuni sau factori după care poate fi descrisă o personalitate cu "vulnerabilitate la inadaptare". Chestionarul VI conține 44 de itemi și permite evaluarea a 7 trăsături psihologice care pot fi asociate cu posibile dificultăți sau deficiențe legate integrarea socio-profesională: *instabilitate emoțională, experiențe distorsionate, identitate deficitară, relaționare disfuncțională, impulsivitate necontrolată, empatie deficitară și intimitate problematică*. Chestionarul V.I. este util în identificarea persoanelor cu risc *creșcut de inadaptare* și, prin asociere cu alte date relevante (*performanță școlară, conduite deviante, depresie, bullying* etc.), în identificarea vulnerabilităților și în stabilirea strategiilor eficiente de prevenire sau de intervenție curativă.

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 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 înțelegând 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: ambitie (*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 ETP^{duo}

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

Paranoid/ă

Suspicios(oasă) și cu tendințe interpretative, este ușor de jignit, devenind ostil(ă) în relațiile interpersonale; deseori gelos(oasă) și resentimentară.

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

Schizoid/ă

Detașat(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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antisocial/ă

Nepăsător(oare) față de reguli și normele sociale, are probleme cu legea; manipulativ(ă), minte fără remușcări, trăind după propriile reguli și interese.

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

Borderline

Instabil(ă), impulsivă, cu atașamente emoționale intense, face eforturi mari de a evita abandonul real sau imaginar; posibile conduite autodestructive.

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

Histrionic/ă

Dramatic(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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dependent/ă

Neajutorat(ă), ezitant(ă), fără inițiativă, simte nevoia să fie aprobat(ă) înaintea luării deciziilor; nu are încredere că se poate descurca singur(ă).

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

Evitant/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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Obsesiv-compulsiv/ă

Perfecționist(ă), și preocupat(ă) de liste, ordine și planificare, este de o conștiinciozitate excesivă, inflexibilă; cu gânduri obsesive sau ritualuri compulsive.

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

Schizotipal/ă

Excentric(ă), ciudat(ă) și retras(ă), are credințe sau reacții neașteptate, determinate de o percepție particulară, distorsionată asupra realității.

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

Narcisist/ă

Egocentric(ă), cu nevoia de a fi admirat(a) poate fi seducător(oare) și manipulativ(ă), se folosește 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 negative; reacționează impulsiv, fără a se gândi la consecințe.

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

Anxios/osă

Îngrijorat(ă), tensionat(ă) și nesigur(ă) cu privire la evenimentele viitoare, trăiește stări persistente, excesive și nerealiste de teamă sau neliniște.

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

Depresiv/ă

Pesimistă sau nefericit(ă), nimic din ceea ce face nu îl/ o mai bucură; viitorul i se pare fără speranță și se simte singur(ă), inutil(ă) și fără sens.

3. Profil sintetic VI



Instabilitate Emoțională

Trăiește frecvent emoții negative intense, are dificultăți în gestionarea propriilor emoții și are o instabilitate emoțională pronunțată.



Experiențe Distorsionate ridicate

Are o gândire neconvențională, adesea distorsionată, și o atracție puternică către experiențe neobișnuite sau supranaturale.



Identitatea deficitară

Are o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste.



Relaționare disfuncțională

Are dificultăți în relațiile interpersonale, un nivel redus de empatie și poate avea comportamente manipulative sau de exploatare a celorlalți.



Impulsivitate necontrolată

Este impulsiv/ă, ia decizii spontane și nechibzuite, este imprevizibil/ă și are dificultăți în respectarea normelor și angajamentelor.



Empatie deficitară

Are o capacitatea limitată de a-i înțelege pe cei din jur și nu conștientizează pe deplin impactul propriilor acțiuni asupra celorlalți.



Intimitate problematică

Are dificultăți în menținerea legăturilor sociale pozitive și durabile, iar trăirile asociate implicării în relații intime sunt contradictorii.

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 EPM, 4S, ETP^{duo}, HAPPY și VI, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Rezumat al caracteristicilor psihologice

Persoana evaluată are o serie de caracteristici psihologice care îi influențează negativ abilitatea de a gestiona furia și iritabilitatea. Impulsivitatea necontrolată semnalează o incapacitate de a gestiona eficient răspunsurile emoționale, crescând riscul de izbucniri verbale sau comportamentale. Perturbările emoționale, identitatea deficitară și relaționarea disfuncțională sugerează dificultăți în a menține relații sănătoase și un simț clar al sinelui, factori care pot amplifica reacțiile de furie. Stresul profesional și indicatorii de burnout, cum ar fi depersonalizarea și nivelul redus de performanță, contribuie la senzația de epuizare și la nevoia de a reacționa rapid, uneori disfuncțional, la factorii de stres. În final, persistența motivațională redusă și autodisciplina scăzută indică o dificultate în menținerea unei abordări consecvente față de obiectivele personale și profesionale, ceea ce poate conduce atât la frustrare și reacții impulsive cât și la dificultăți în susținerea actului terapeutic.

OBIECTIVE

Dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională : Scopul este de a ajuta persoana să recunoască și să controleze mai eficient impulsurile emoționale în situații stresante. Acest lucru va reduce probabilitatea de izbucniri impulsive și va contribui la îmbunătățirea relațiilor personale și profesionale.

Reducerea stresului profesional și prevenirea burnout-ului : Prin tehnici de gestionare a stresului, se urmărește creșterea rezilienței la locul de muncă. Acest obiectiv vizează crearea unui echilibru sănătos între muncă și viața personală, astfel încât să se prevină apariția simptomelor de burnout.

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale : Se urmărește dezvoltarea abilităților de comunicare și empatie pentru a facilita o relaționare mai sănătoasă cu ceilalți. Relațiile pozitive pot constitui un suport important în gestionarea furiei și a iritabilității.

Creșterea autodisciplinii și persistenței motivaționale : Promovarea unor obiceiuri și rutine de autosusținere va contribui la atingerea obiectivelor personale și profesionale. Consolidarea autodisciplinii poate duce la un sentiment mai puternic de control și autorealizare.

Clarificarea și reconcilierea identității personale : În scopul de a reduce confuzia identitară și de a favoriza o imagine mai pozitivă și coerentă a sinelui. O identitate clară va îmbunătăți stabilitatea emoțională și relațională.

PLAN DE INTERVENȚIE

1. Evaluarea inițială și stabilirea obiectivelor personalizate

Scopul acestei etape este de a colecta informații detaliate despre contextul personal și profesional al clientului, pentru a personaliza planul de intervenție. Se va folosi o combinație de interviuri semi-structurate și chestionare validate științific pentru a măsura nivelul stresului, al burnout-ului și al abilităților actuale de reglare emoțională. Stabilirea unor obiective personalizate bazate pe aceste evaluări asigură relevanță și aplicabilitate. Dificultăți posibile includ lipsa de deschidere a clientului sau tendința de a minimiza simptomele. *Tehnica de interviu motivațional* poate ajuta la creșterea motivației interne prin explorarea și identificarea valorilor personale. *Social Readjustment Rating Scale* poate oferi o înțelegere mai profundă a factorilor de stres din viața clientului și modul în care aceștia contribuie la starea actuală.

2. Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională prin intervenții cognitiv-comportamentale (CBT)

Această etapă vizează identificarea și restructurarea tiparelor de gândire negativă care alimentează furia și iritabilitatea. Sesiuni săptămânale de terapie cognitiv-comportamentală vor ajuta clientul să dezvolte noi moduri de a interpreta experiențele stresante. Metode ca expunerea treptată la stimuli declanșatori și exersarea răspunsurilor alternative vor fi implementate. O dificultate posibilă poate fi rezistența la schimbare sau dificultatea de a identifica credințele iraționale. *Tehnica de restructurare*

cognitivă îi poate ajuta pe clienți să înlocuiască gândurile disfuncționale cu alternative mai realiste. *Jurnalul emoțional* poate fi utilizat pentru a înregistra și analiza factorii declanșatori și răspunsurile emoționale, facilitând conștientizarea schemelor emoționale.

3. Managementul stresului și prevenirea burnout-ului

Implementarea unor tehnici de relaxare și management al timpului poate reduce stresul și preveni burnout-ul. Aceasta poate include practici de mindfulness, antrenamente de relaxare musculară progresivă și tehnici de respirație diafragmatică. Metodele validate științific, cum ar fi programarea treptată a pauzelor de odihnă și exercițiul fizic moderat, pot contribui la reîncărcarea resurselor emoționale. Posibile dificultăți includ lipsa de aderență la noile rutine și scepticismul față de eficiența tehnicilor. *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)* este o abordare eficientă care poate fi integrată în practica zilnică, ajutând la îmbunătățirea conștientizării emoționale. *Tehnica de respirație 4-7-8* poate fi utilizată în momente de criză pentru a restaura calmul interior rapid.

4. Consolidarea autodisciplinii și a rutinei zilnice

În această etapă, se vor dezvolta strategii care să ajute clientul să își construiască și să mențină obiceiuri sănătoase. Tehnici precum planificarea zilnică, stabilirea de priorități și utilizarea instrumentelor de organizare digitală pot îmbunătăți structura zilei. Feedback-ul săptămânal și ajustările progresive vor sprijini angajamentul continuu. Dificultăți pot apărea sub forma procrastinării sau a voinței slabe de a implementa schimbări. *Tehnica Pomodoro* poate fi utilizată pentru a îmbunătăți concentrarea și productivitatea prin intervale de muncă și odihnă. *Metoda SMART* poate ajuta la stabilirea unor obiective clare și realizabile.

5. Îmbunătățirea abilităților de comunicare și relaționare

Această etapă se concentrează pe dezvoltarea abilităților interpersonale care pot contribui la stabilirea și menținerea unor relații sănătoase. Atelierele de dezvoltare a empatiei și cursurile de comunicare non-violentă vor fi organizate pentru a îmbunătăți interacțiunile sociale ale clientului. Tehnicile de ascultare activă și exprimare asertivă vor fi exersate într-un cadru sigur și suportiv. Dificultăți pot include reticenta față de feedback-ul primit și dificultatea de a depăși tipare relaționale disfuncționale. *Role-playing-ul* poate oferi un context controlat pentru a exersa răspunsurile adecvate în situații sociale. *Tehnica EARS (Empathize-Ask-Reflect-Summarize)* poate încuraja dialoguri mai profunde și înțelegerea perspectivelor celuilalt.

6. Clarificarea și reconcilierea identității personale

În scopul de a aborda identitatea deficitară, această etapă se va concentra pe dezvoltarea unui simț conștient și pozitiv al sinelui. Exercițiile de explorare personală, cum ar fi analiza narativă a biografiei și sesiunile de terapie centrată pe persoană, vor încuraja auto-reflecția și înțelegerea valorilor fundamentale. Crearea unei viziuni clare asupra obiectivelor personale pe termen lung va contribui la o identitate mai coerentă. Dificultăți posibile includ confruntarea cu conflicte interne și rezistența emoțională la auto-analiză. *Scrierea expresivă* poate ajuta la clarificarea emoțiilor și experiențelor trăite. *Genograma* poate facilita înțelegerea influențelor familiale asupra identității. *Tehnica celor trei poziții perceptuale* poate fi utilizată pentru a explora diverse perspective asupra unei situații date, îmbunătățind înțelegerea de sine și empatia.

7. Evaluarea progresului și ajustarea planului de intervenție

Ultima etapă implică o evaluare completă a progresului față de obiectivele stabilite și ajustarea planului de intervenție acolo unde este necesar. Chestionarele de auto-evaluare și feedback-ul periodic vor oferi indicatori clari ai schimbării. Se va acorda atenție și succesului în aplicarea tehnicilor în viața de zi cu zi. Dificultăți pot apărea din cauza variațiilor individuale în ritmul schimbării sau a modificărilor circumstanțelor externe. *Evaluarea continuă prin Jurnalul de Progres* permite verificarea obiectivelor săptămânale și reflectarea asupra obstacolelor întâlnite. *Sedințele de feedback activ* între consilier și client vor asigura o comunicare deschisă și adaptabilitate în planul de intervenție. *Reflectarea asupra punctelor forte și a realizărilor* poate întări motivația și angajamentul pe termen lung.

Strategii de lucru pentru implementarea planului

Pentru a ajuta adultul să implementeze efectiv planul de intervenție, voi folosi o combinație de strategii motivaționale și de rezolvare a problemelor. Voi începe cu stabilirea unei relații terapeutice puternice, bazată pe încredere și comprehensiune, asigurându-mă că adultul înțelege clar obiectivele și beneficiile fiecărei etape a planului. Voi adopta o abordare colaborativă, implicându-l activ în întregul proces de planificare și luare a deciziilor, pentru a-i spori angajamentul și simțul responsabilității personale față de progresul său. Utilizarea strategiei de întărire pozitivă, prin care voi recunoaște și valida fiecare mic succes obținut, va motiva și mai mult persoana să continue. Voi folosi, de asemenea,

tehnici de rezolvare a problemelor pentru a identifica și depăși obstacolele prin exerciții practice, demonstrând cum se pot transla în viața de zi cu zi. În final, voi promova feedback-ul permanent și re-evaluarea periodică a progresului pentru a asigura un proces de învățare continuu și aliniază mai bine intervențiile la schimbările personale și contextuale care pot apărea pe parcurs.

CONCLUZII

Implementarea acestui plan de optimizare poate aduce beneficii semnificative adultului prin îmbunătățirea reglării emoționale și creșterea rezilienței la stres. Clarificarea identității personale și consolidarea abilităților de relaționare pot transforma relațiile interpersonale în resurse valoroase de suport. De asemenea, creșterea autodisciplinei și a motivației personale poate facilita atingerea obiectivelor și poate îmbunătăți performanța profesională. În ansamblu, planul oferă un set de instrumente comprehensive și adaptabile, menite să promoveze un echilibru emoțional sănătos și o calitate îmbunătățită a vieții. Astfel, acest program nu doar că va contribui la ameliorarea simptomelor actuale, dar va construi și o bază solidă pentru o dezvoltare personală continuă, îmbunătățind satisfacția și bunăstarea generală pe termen lung.

8. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: vineri, 13 iunie 2025

Psiholog/Consilier: