




**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**


**CONTRACT PERSONAL**

***PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR: ION EMILIA***


## CONTRACT PERSONAL



Având în vedere că în această perioadă avem timp din plin să reflectăm  la anumite lucruri pe care din diverse motive le-am neglijat până acum, ne-am gândit să vă propunem un exercițiu interesant.

Fiecare dintre voi trebuie să se gândească la ceva ce a amânat în repetate rânduri din diverse motive, iar în acest moment să-și promită că va rezolva problema în cel mai scurt timp posibil.  

În acest sens, vă atașăm și un model de contract personal pe care să-l puteți încheia fiecare dintre voi. 

Vă recomandăm să realizați acest exercițiu ACUM pentru că este momentul potrivit.

ACUM nu există "nu am timp", "sunt obosit/ă", "am altceva de făcut"etc.  Nu

amânați!  Este foarte important să duceți lucrurile la bun sfârșit... 

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;  
Drapeau, C. (2000). *Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*. București: Teora.

<https://www.youtube.com>

## CONTRACT PERSONAL

Realizează un contract cu tine însuși/însăși. Gândește-te la ceva ce ai amânat în ultima vreme, iar în acest moment promite-ți că vei rezolva problema în cel mai scurt timp posibil.

Completează contractul de mai jos:

1. data de azi
2. data finală
3. până la data finală.....
4. în scopul îndeplinirii acestei sarcini, voi folosi următoarele strategii:.....

Data:

Semnătura:

*Surse:*

*Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;  
Drapeau, C. (2000). Învață cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată. București: Teora.*

<https://www.youtube.com>