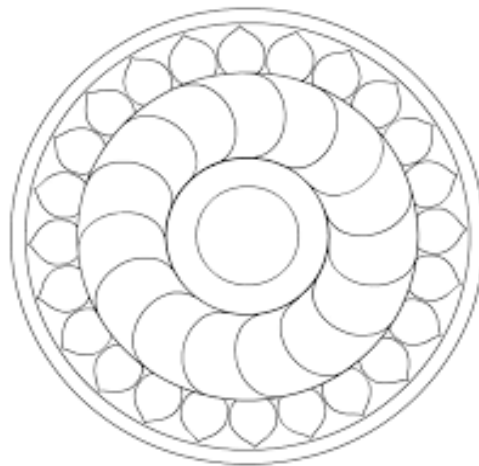


**A4.1\_202210 Instrumente/ tehnici de lucru specifice și studii de caz pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psihosociale de sprijin ale preșcolarilor/elevilor din grupul țintă de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online**

**Anexa 3**

Instrument de consiliere

***Mandala***



Colorează care mandala îți place, din caietul de mandale urmărind următoarele:

1. Culorile de sus să fie identice cu cele de jos
2. Culorile din stânga să fie identice cu cele din dreapta
3. Nu mișca foaia.
4. Păstrează aceeași poziție a foii, cu care ai început.

## *Instrument de consiliere Mandala*

### **Atelier de creație folosind Mandala**



Despre mandala se spune ca are putere vindecatoare. Este folosită în psihoterapii și consilieri, fiind des utilizată în dezvoltarea personală.

Mandala este o diagramă, reprezentată grafic prin cercuri concentrice, constituind un întreg. Întreaga diagramă se concentrează în jurul aceluiași punct, în jurul unei „semințe”, mai degrabă cu sensul de „circular”.

**NU TE GRĂBI! FĂ PAUZE ȘI CONTINUA SA COLOREZI, ORI DE CÂTE ORI AI TIMP.**

Propusa de Expert de Sprijin Psiho-Social 1 Lepădatu Ioana