

Fereastra Johari

Scop: Fereastra Johari este un exercițiu de autocunoaștere, prin intermediul căruia te poți cunoaște, poți vedea imaginea de sine sau cea pe care nu o conștientizezi.

1. ARENA

Ceea ce știu eu despre mine și știu și ceilalți

2. ZONA OARBĂ

Ceea ce nu știu eu despre mine, dar știu ceilalți

3. FAȚADA

Ceea ce știu eu despre mine, dar nu știu ceilalți

4. NECUNOSCUȚ

Ceea ce nu știu eu despre mine, dar nu știu nici ceilalți

Fereastra Johari

1. ARENA - conține informații pe care le știi atât tu cât și ceilalți și servește ca bază în relațiile cu ceilalți. Mărimea arenei arată calitatea relațiilor, când se interacționează liber și se schimbă informații. Comunicarea este facilitată, iar relațiile interpersonale sunt mai puternice.

2. ZONA OARBĂ - conține informațiile pe care alții le au despre tine, dar tu nu le știi. Sunt acele informații care surprind imaginea / părerea pe care o au ceilalți despre tine. Nu îți sunt cunoscute aceste informații pentru că cei ce le au nu ți le aduc la cunoștință în mod deliberat.

3. FAȚADA - conține informații cunoscute numai de către tine: planuri de viitor, idei, adevărata stare emoțională, idealuri, talente etc. Din dorința de auto protecție nu facem cunoscute aceste informații celorlalți, avem o « față » în spatele căreia ne ascundem.

4. NECUNOScutUL - sentimente, abilități, talente încă nedescoperite. În anumite situații de viață se pot descoperi calități și dimensiuni nebănuite/ neștiute ale propriei persoane, atât ție cât și celorlalți.

TIMP:

Nu există limită de timp.

Sursa: Fereastra lui Johari