

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

DEZVOLTARE PERSONALĂ
Caietul elevului adolescent



MARTIE 2020

Echipa de lucru:

- 1. Profesor consilier școlar, Cristina Vintu (coordonator)*
- 2. Profesor consilier școlar, Mioara Vieru*
- 3. Profesor consilier școlar, Ivona Grigorescu*
- 4. Profesor consilier școlar, Gabriela Bughiuș*
- 5. Profesor consilier școlar, Mihaela Sîrghi*
- 6. Profesor consilier școlar, Anca Ailincăi*
- 7. Profesor consilier școlar, Daniela Popa*

Cuprins

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR, IVONA GRIGORESCU AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

- * *Exercițiu –UȘA, p.5*
- * *Exerciții de reflecție personală, p.7*
- * *Exerciții de conștientizare a atitudinilor față de sine, p.8*

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR DANIELA POPA AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Exerciții de autocunoaștere

- * *Analiza SWOT a propriei persoane, p.10*
- * *Steaua respectului de sine, p.11*
- * *Resurse personale, p.12*
- * *Harta inimii, p.13*
- * *Drepturile și responsabilitățile mele în familie, p.14*

Exerciții de planificare a viitorului

- * *Pot și vreau, p.15*
- * *2030, joi, ora 20.30, p.16*
- * *Ce fac azi, ce fac mâine?, p.17*

Exercițiu de imaginație

- * *Dacă lumea ar fi...mi-ar plăcea să fiu..., p.18*

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR CRISTINA VÎNTU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- * **Exercițiu pentru dezvoltarea stării de bine , p.19**
- * *De la nefericire la fericire*
- * **Exercițiu pentru dezvoltarea stării de bine, p.21**
- * *Cum ne construim satisfacția pentru propria viață*
- * **Exercițiu pentru controlul impulsurilor, p.23**
- * **Soluționarea problemelor, p.24**
- * *Cum ne rezolvăm problemele?*
- * **Exercițiu pentru dezvoltarea empatiei, p.25**
- * *Mesaje către celălalt*
- * **Exercițiu pentru a ajunge la împlinirea de sine, p.26**
- * **Exercițiu de autocunoaștere și reflecție personală, p.27**

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR GABRIELA BUGHIUȘ DEZVOLTAREA ÎNCREDERII ÎN SINE

- * **Exercițiu pentru dezvoltarea încrederii în sine, p.28**
- * *Perseverența – cheia succesului tău!*
- * **Exercițiu pentru dezvoltarea gândirii critice, p.29**
- * *Cum luăm propriile decizii*
- * **Exercițiu pentru dezvoltarea stimei de sine, p.31**
- * *Cât de mult valorezi*

- * **Exercițiu pentru dezvoltarea stimei de sine și a gândirii pozitive, p.33**

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR ANCA AILINCĂI
GESTIONAREA STRESULUI

- * *Buletinul meteo, p.34*
- * *Ce pot să fac atunci când mă simt stresat?, p.35*
- * *Semnele stresului, p.36*
- * *Vâltoarea stresului, p.37*
- * *Jurnal zilnic al gândurilor automate, p.38*

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR MIOARA VIERU
ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ

- * *Mihai și Gigi învață să conducă, p.39*
- * *Imaginează-ți viitorul, p.41*
- * *Cum te vezi peste 10 ani?, p.42*
- * *Concentrează-te pe succes!, p.44*
- * *Trucuri de memorie, p.46*
- * *Harta mentală a învăța să înveți, p.49*

PROFESOR CONSILIER ȘCOLAR SÎRGHI MIHAELA
CONSILIEREA CARIEREI

Metode și tehnici de autocunoaștere

- * *„Floarea calităților” - Exercițiu de autorefecție, p.50*
- * *„Fereastra Johari” - Exercițiu de autocunoaștere, p.51*
- * *Chestionar de interese profesionale Holland, p.53*

Explorarea carierei

- * *“Job-ul meu ideal”, p.61*
- * *„Universul profesiilor”, p.62*
- * *„Drumul meu spre succes”, p.63*

AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Consilier școlar: Prof. Ivona Grigorescu

"UȘA"

Adaptare după lucrarea „Ghid pentru cariera mea”, Asociația Alternative Sociale

Reprezintă un exercițiu proiectiv, unde subiectul se află în fața unei uși imaginare întredeschise.

Are ca scop conștientizarea strategiilor pe care fiecare le folosește în anumite situații de viață, confuze, limitative, frustrante sau dimpotrivă, strategii active, directe și independente.

Prin această tehnică este posibilă conștientizarea propriilor strategii rezolutive concomitent cu descrierea imaginii de sine în situații ce implică decizii de viață.

Concepte - cheie:

- încredere în sine
- oportunitate
- inițiativă/ blocaj
- independență/ dependență
- anxietate
- strategii rezolutive

Scenariul activității:

Fiecare elev va desena pe o foaie o ușă întredeschisă. Participanții se proiectează în mod imaginar în fața acestei uși care va însemna ceva pentru fiecare.

- 1) “Vă aflați în fața unei uși întredeschise. Ce poate reprezenta ea? Cum vă simțiți în fața ușii?”
- 2) “Ce credeți că se află dincolo de ușă? Vizualizați!”
- 3) “Ce vă vine să faceți?”
- 4) “Spuneți și acționați ca și cum vă aflați în fața ușii”

Procesare:

Fiecare își va conștientiza propria strategie rezolutivă împreună cu descrierea emoțiilor, imaginii de sine, încrederii în sine, blocajelor/ inițiativelor, dependenței/independenței, anxietății, atitudinii generate de situație. Prin această provocare în imaginar, elevii vor descoperi propriile oportunități, strategii de rezolvare a unei situații, modalitatea de a se experimenta pe sine, descoperind resurse personale și devenind mai încrezător în sine.

Fișă de lucru

Reflecțați, apoi scrieți *ce gândesc, simt și cum acționează* adolescenții atunci când se confruntă cu:

A. distanțarea socială;

Reflecțați, apoi scrieți *ce gândesc, simt și cum acționează* adolescenții atunci când se confruntă cu:

B. stresul ;

Reflecțați, apoi scrieți *ce gândesc, simt și cum acționează* adolescenții atunci când au:

C. conflict cu părinții.

Exerciții de reflecție personală

Cea mai frumoasă experiență pe care am avut-o a fost.....

Sunt mândră/mândru de mine atunci când.....

Cea mai bună soluție pe care am găsit-o în rezolvarea unei probleme a fost.....

Mi-aș dori să învăț să fac.....

Două lucruri pe care știu să le fac și-mi place să le fac sunt.....

Am încredere în mine atunci când.....

Cu cine împarți momentele de bucurie?

Dacă ar fi să dau un sfat celor de vârsta mea, acesta ar fi.....

Mă consider o persoană.....deoarece.....

Consider că sunt o persoană de încredere deoarece.....

Sunt o persoană valoroasă pentru că.....

Pentru mine, a fi fericit înseamnă.....

Ce prețuiesc cel mai mult în viață?

Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt.....

Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt.....

Îmi place mult să.....

Îmi doresc să.....

Îmi propun pe viitor să.....

Cea mai fericită zi din viața mea a fost.....

Cel mai frumos lucru pe care l-am văzut a fost.....

Dacă aș fi o culoare, aș fi.....doarece.....

Cea mai importantă decizie pe care am luat-o a fost.....

Cele mai importante persoane din viața mea sunt.....

Cea mai importantă realizare din viața mea a fost/este.....

Cel mai important succes din viața mea a fost/este.....

Exerciții de conștientizare a atitudinilor față de sine

1. Dacă cineva ar face o înregistrare video atunci când mă comport dezirabil, ce s-ar vedea pe această înregistrare?
2. Cine sunt când știu că nu mă privește nimeni?
3. Ce mi-aș dori să schimb la comportamentul meu?
4. În următoarele două săptămâni aș vrea să schimb următoarele aspecte:
5. Cel mai ușor de schimbat ar fi:

6. Cel mai greu de schimbat ar fi:

7. Vreau să îmi schimb comportamentul, astfel încât:

8. Dacă îmi voi schimba comportamentul, mă voi simți:

Adaptare după „Comportamentul elevului-dilema profesorului, experiențe și idei de colaborare educațională”, Anca Bucur, Adina Tatu, Alina Șișmanian, Nina Doina Ene

AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Profesor consilier școlar: Daniela Popa

Exerciții de autocunoaștere

Analiza SWOT a propriei persoane

<p>Puncte tari (calități care te recomandă, atuuiri)</p>	<p>Puncte slabe (aspecte care te dezavantajează)</p>
<p>Oportunități (ceea ce te ajută, ce te susține)</p>	<p>Amenințări (ceea ce te-ar împiedica)</p>

STEAUA RESPECTULUI DE SINE

3 lucruri pozitive care te caracterizează

2 realizări
de care ești mândru

2 lucruri pentru care
te apreciază oamenii

2 obiective de viitor:
unul de scurtă durată și
prietenie
unul de lungă durată

2 lucruri pe care le
aduci într-o

RESURSE PERSONALE

Fișă de lucru

1. Subliniază 5 trăsături care te caracterizează cel mai bine:

cinstit, corect, curajos, modest, sincer, inteligent, harnic, cuminte, disciplinat, ordonat, politicos

2. Ce trăsături pozitive ați dori să cultivați?

optimism

sociabilitate

încredere în oameni

adaptabilitate

curaj

perseverență

3. Completați:

Cred în mine pentru că.....

Nu-mi place la mine.....

Sunt fericit(ă) când.....

Mă simt respectat(ă) dacă.....

Sunt mândru de mine întrucât.....

4. Imaginează-ți că ești un copac (desenează-!) și pe crengile sale sunt lucrurile pe care le știi despre tine în acest moment. Scrie pe frunzele copacului aceste lucruri.

Harta inimii

Cerința: completează spațiile inimii astfel:

A-cel puțin 3 calități personale care îți plac cel mai mult;

B-cel puțin 3 lucruri din viața ta pe care ți-ar plăcea să le schimbi;

C-cel puțin 3 lucruri pe care le faci bine;

D-cel puțin 3 cuvinte care ți-ar plăcea să se spună despre tine;

The image shows a large heart shape divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The top-left quadrant is labeled 'A', the top-right 'B', the bottom-left 'C', and the bottom-right 'D'. Each quadrant contains four horizontal dashed lines for writing. Below the heart is a horizontal banner with pointed ends, also containing a horizontal dashed line for writing. The entire form is set against a background of a repeating pattern of small text.

DREPTURILE ȘI RESPONSABILITĂȚILE MELE ÎN FAMILIE

1. Completați:

Rolul meu în familie

este.....

Aș dori ca părinții mei

să

Mă comport cu sora/fratele

Cred că suntem o familie

2. Care sunt cauzele conflictelor în familia voastră?

mamă - tată	părinți - copii	copil - copil

3. Drepturile și responsabilitățile tale în familie:

Drepturi	Responsabilități

4. Completați:

Îmi place la familia mea	Nu-mi place la familia mea
Dorințele mele	Dorințele părinților mei

5. Completează rândurile următoare cu viziunea ta despre familie.

Exerciții de planificare a viitorului

POT ȘI VREAU

	Performanța vizată	Comportamente necesare	Rezultate așteptate
Termen lung			
Termen mediu			
Termen scurt			

Fișa de lucru

“2030, joi, ora 20.30”

Teafli în anul 2030, într-o zi de miercuri, iar ora este 20.30.

În ce localitate te afli?

.....

În ce loc te afli?

.....
.....

Ce faci în acest moment?

.....
.....
.....

Cine e în jurul tău și ce fac?

.....
.....
.....

.

Dacă ai ales o anumită lună, care este motivul alegerii tale?

.....
.....
.....

CE FAC AZI, CE FAC MÂINE ?

A. Obiective pe termen scurt

1. Chiar acum eu sper
.....
(ex. să rezolv mai bine testul la matematică)
 - a. Două motive pentru care vreau să ating scopul
 - b. Primul pas va fi să
2. În următoarele două luni eu vreau să
.....
(ex. să îmi îmbunătățesc situația la matematică)
 - a. Două motive pentru care vreau să ating scopul.....
 - b. Primul pas va fi să
3. Când voi termina acest an, sper să
(ex. să iau premiul III)
 - a. Două motive pentru care vreau să ating scopul
 - b. Primul pas va fi să

B. Obiective pe termen lung

1. Eu îmi doresc să devin
.....
(ex. medic)
 - a. Două motive pentru care succesul este important pentru mine
 - b. Care sunt obiectivele pe termen scurt care mă ajută în realizarea acestui obiectiv pe termen lung?.....
.....
2. Peste cinci ani, aș vrea să
(ex. să fiu student)
 - a. Două motive pentru care acest lucru este important pentru mine
 - b. Care sunt obiectivele pe termen scurt care mă ajută în realizarea acestui obiectiv pe termen lung?

3. Pestecincisprezece ani,
așvreașă
(ex. să am propria casă)

a. Doua motive pentru care acestlucru este important pentru
mine

b. Care sunt obiectivele pe termen scurt care
măajută în realizarea acestui obiectiv?
.....

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Consilier școlar: Prof. Cristina Vintu

Exercițiu pentru dezvoltarea stării de bine

De la nefericire la fericire

(adaptat după Steven J. Stein și Howard E. Book , 2003, p. 217)

Obiective :

- descrierea evenimentelor declanșatoare și a gândurilor iraționale ce însoțesc starea de nefericire ;
- identificarea modalităților de acțiune pentru înlăturarea și prevenirea stării de nefericire.

Sarcina de lucru: completarea fișei de lucru *De la nefericire la fericire*

Fișă de lucru

În spațiile de mai jos, scrieți ultima dată când ați fost nefericiți :

.....
.....

Eveniment declanșator :

.....
.....

Obiectivul care nu a fost atins :

.....
.....

Amintiți-vă orice monolog interior descurajant care a determinat tristețea și înlocuiți-l cu unul încurajator.

Monolog încurajator :

.....
.....
.....
.....

Examinați obiectivul propriu-zis. A fost realist sau nu? Ce-ar spune cei mai apropiați prieteni ai voștri dacă i-ați întreba? Faceți o listă cu toate elementele pro și contra referitoare la obiectiv pentru a vă decide dacă a fost realizabil sau nu.

Elemente pro :

Elemente contra :

.....

.....

.....

Dacă ajungeți la concluzia că obiectivul a fost realizabil, identificați alte modalități de rezolvare a problemelor care să vă permită ca data viitoare să puteți atinge obiectivul propus.

Alte modalități de rezolvare a problemei :

.....

.....

.....

Dacă obiectivul vi se pare nerealist, stabiliți o serie de obiective similare care ar putea să vă mulțumească. Alegeți-l pe cel care se apropie mai mult de obiectivul inițial, dar este mai ușor de atins.

Obiective :

.....

.....

.....

.....

Obiectiv ușor de atins :

.....

.....

Notați modalitățile prin care credeți că-l puteți atinge :

.....

.....

.....

.....

Exercițiu pentru dezvoltarea stării de bine
Cum ne construim satisfacția pentru propria viață
(adaptat după Steven J. Stein și Howard E. Book , 2003)

Obiectiv : stabilirea de obiective personale realiste care generează satisfacție pe termen scurt sau mediu.

Sarcina de lucru: Fă o listă de obiective pe care dorești să le realizezi pe termen scurt sau mediu ; examinați apoi obiectivele făcând o listă cu toate elementele pro și contra referitoare la obiectiv pentru a vă decide dacă este realizabil sau nu (vezi fișa de lucru).

Fișă de lucru

Cum ne construim satisfacția pentru propria viață

Obiective pe termen scurt :

- 1.
- 2.
- 3.

Obiective pe termen mediu :

- 1.
- 2.
- 3.

Faceți o listă cu elementele pro și contra pentru toate obiectivele propuse pentru a vă decide dacă sunt realizabile sau nu, după modelul de mai jos :

Obiectiv1

Elemente pro :

Elemente contra :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Dacă ajungeți la concluzia că obiectivele sunt realizabile, identificați modalități de rezolvare a problemelor care să vă permită să atingeți obiectivul propus.

Modalități de rezolvare a problemei :

.....
.....
.....

Dacă aveți obiective ce vi se par nerealiste, stabiliți o serie de obiective similare care ar putea să fie îndeplinite. Alegeți-l pe cel care se apropie mai mult de obiectivul inițial, dar este mai ușor de atins.

Obiectiv nerealist :

.....
.....

Obiectiv ușor de atins :

.....
.....

Notați modalitățile prin care credeți că-l puteți atinge :

.....
.....

Exercițiu pentru controlul impulsurilor

(adaptat după D.Goleman, 2001)

Obiectiv : exersarea abilităților de rezolvare a conflictelor și de stăpânire a impulsivității.

Sarcina de lucru: Gândește-te la un conflict și încearcă să îl rezolvi sub forma culorilor semaforului după modelul de mai jos; acest exercițiu te ajută să îți stăpânești impulsivitatea și să îți menții autocontrolul în situații dificile de viață.

Metoda Semaforul :

Roșu :

a. Stai, liniștește-te și gândește-te înainte să acționezi.

Galben :

b. Spune-ți problema și exprimă ceea ce simți.

c. Stabilește-ți un scop pozitiv.

d. Gândește-te la cât mai multe soluții.

e. Gândește-te la consecințe.

Verde :

f. Dă-i drumul și încearcă planul cel mai bun.

Soluționarea problemelor

Cum ne rezolvăm problemele?

(adaptat după Steven J. Stein și Howard E. Book)

Obiectiv: exersarea abilităților de rezolvare de probleme în grup.

Sarcina de lucru: identifică o problemă cu care te confrunți în prezent și parcurge etapele de rezolvare din fișa de lucru.

Definirea problemei		
Stabilirea obiectivelor	1. 2. 3.	
Generarea soluțiilor alternative	Soluția 1 Soluția 2 Soluția 3	
Consecințele negative și pozitive ale fiecărei soluții identificate	Consecințe negative	Consecințe pozitive
SOLUȚIA 1		
SOLUȚIA 2		
SOLUȚIA 3		
Adoptarea deciziei		
Stabilirea planului de implementare		

Nu uita să pui în aplicare planul stabilit!

Exercițiu pentru dezvoltarea empatiei

Mesaje către celălalt

(adaptat după Laura Elena Năstasă, 2011)

Obiective :

- exersarea modalităților de dezvoltare a capacității empatice ;
- exprimarea verbală a emoțiilor ;

Sarcina: Completează fiecare propoziție din posterul cu propoziții incomplete și apoi transmite fiecare propoziție la cel puțin cinci persoane diferite. Fii atent la cum te-ai simțit după transmiterea mesajelor și la cum te-a ajutat acest exercițiu.

Eu acum am nevoie de

Eu acum am nevoie de.....iar asta mă face să.....

Eu cred că tu ai nevoie de.....

Eu cred că tu ai nevoie de.....iar asta mă face să.....

Eu vreau de la tine / vreau ca tu să.....

Eu nu vreau ca tu.....

Exercițiu pentru a ajunge la împlinirea de sine

(adaptat după Steven J. Stein și Howard E. Book , 2003)

Obiectiv : identificarea modalităților de acțiune pentru a ajunge la împlinirea de sine.

Sarcina : Oamenii cei mai fericiți și mai de succes sunt cei care sunt pe deplin de acord cu ceea ce fac și le place. Primul pas este identificarea acelor activități care ne fac plăcere și pe care dorim să le practicăm. Următorul pas este să procedăm astfel încât aceste preocupări să devină priorități în cadrul vieții noastre de zi cu zi.

Răspunde la fiecare întrebare din fișa de lucru și observă cum te-a ajutat acest exercițiu ;

Cate ore pe săptămână stați la școală?	
Câte ore petreceți cu familia?	
Câte ore petreceți cu prietenii?	
Câte ore petreceți singur?	
Împlinirea de sine implică maximizarea timpului pe care îl petreceți în fiecare zonă. Pe o scală, de la 1 la 10, cât de satisfăcuți sunteți de calitatea timpului pe care îl petreceți la școală, cu familia, cu prietenii, singuri?	
În care din aceste zone ați dori să vă îmbunătățiți calitatea timpului pe care îl petreceți?	
Ce vă place cel mai mult când sunteți la școală? cu familia? cu prietenii? singuri?	
Care sunt obiectivele voastre pe termen lung în fiecare din aceste zone?	
Care sunt obiectivele voastre pe termen scurt (2 până la 6 luni) în fiecare din aceste zone? Ce acțiuni v-ar putea ajuta să atingeți aceste obiective?	
Care sunt interesele și hobby-urile voastre?	
Ce interes sau hobby ați dori să-l urmăriți într-un mod mai insistent?	
Ce alte zone de interes ați dori să mai explorați?	

Harta vieții

Exercițiu de autocunoaștere și reflecție personală

Obiectiv: îmbunătățirea calității vieții prin autocunoaștere

Sarcina: Ia o foaie de hârtie și desenează linia vieții tale. Ea poate fi dreaptă, ascendentă sau descendentă. Marchează cu X locul în care te situezi acum. Marchează evenimentele importante din viața ta. Începe cu primele întâmplări.

Pune-ți următoarele întrebări și marchează-le cu următoarele simboluri:

- Dacă reprezintă o experiență pozitivă, o întâmplare favorabilă (^)
- Dacă reprezintă o experiență negativă, o întâmplare dificilă (*)
- Dacă am învățat ceva din ceea ce mi s-a întâmplat (!)
- Cât de stresant a fost ? S-puțin, SS-destul, SSS-foarte
- Dacă am riscat (R)
- Dacă a fost alegerea mea personală (A)
- Dacă a fost singura alternativă pe care am avut-o (X)

Când ai terminat, caută-ți un partener căruia să-i povestești câte ceva despre linia vieții tale.

Pune-ți următoarele întrebări :

- Ce-mi spune această linie despre felul meu de viață de până acum ?
- Ce am învățat din experiența mea de viață ?
- Cine a luat deciziile, în general ?

DEZVOLTAREA ÎNCREDERII ÎN SINE

Consilier școlar: Prof. Gabriela Bughiuș

Exercițiu pentru dezvoltarea încrederii în sine

Perseverența – cheia succesului tău!

(adaptat după Marian Rujoiu, 2003, Ești genial oricum, Editura Extreme Training Publishing, 2011)

Unul dintre ingredientele succesului este perseverența. Perseverența apare atunci când majoritatea oamenilor se opresc, dar tu continui. Continui să lupți, continui să depui un efort, continui să fii optimist, continui tot ce poate fi continuat. Zâmbești, inspiri adânc și mergi mai departe. Pe măsură ce vei merge mai departe, vei avea mai multe motive de a te bucura și de a te simți împlinit. Încurajează-te permanent și lasă-i pe ceilalți să te încurajeze. Mi-am adus aminte o parabolă drăguță pe care astăzi ți-o spun și ție.

Trei iepurași se plimbau prin pădure. La un moment dat, unul dintre ei cade într-o groapă destul de adâncă. Cei doi iepurași de pe margine au început să strige:

- Vai, acolo o să rămâi, nu o să reușești niciodată!

Iepurașul căzut în groapă începu să se căznească să iasă. Începu să se zbată și să se agațe de margini în dorința disperată de a ieși din groapă. Cei doi iepurași rămași la suprafață niciodată nu mai văzuseră un asemenea necaz și erau siguri că iepurașul căzut nu o să reușească niciodată, astfel că au început să-i spună iepurașului:

- Nu o să reușești niciodată!

Pe măsură ce iepurașul încerca mai mult, ei repetau același lucru, se agitau și mai tare și îi spuneau că nu o să reușească niciodată!

După zeci de minute în șir de strigături și încercări, iepurașul reuși să iasă. O așa grozăvie iepurașii nu mai văzuseră până atunci și-l întrebă:

- Vai, iepurașule, dar cum ai reușit?

- Am reușit!

- Ai reușit, dar cum?

- Am reușit!

- Măi, iepurașule, tu nu înțelegi ce spunem?

- Am reușit și vă mulțumesc pentru încurajări, fără voi nu aș fi reușit niciodată!

Iepurașul nostru cel căzut în groapă era surd. El nu auzise cuvintele nicio clipă și a interpretat strigătele și agitația de pe marginea gropii drept încurajări. Iepurașul nostru nu ar fi reușit niciodată dacă ar fi auzit descurajările de pe margine:

Morala: Trebuie să fii surd atunci când ceilalți te descurajează și să interpretezi orice gest ca pe o încurajare și să continui să perseverezi în a-ți atinge obiectivele.

Fiecare dintre noi simte că merită mai mult. Trebuie să elimini orice sabotor din viața ta și din gândurile tale. Perseverența îți va da energia, energia îți va da optimismul, optimismul îți va da bucuria, iar bucuria îți va arata drumul. După ce vei ști drumul, poți să fii perseverent, intri în acest cerc virtuos, care este aproape un perpetuum mobile. Poți alege să fii iepurașul de pe margine sau poți să alegi rolul celui care dorește mai mult. Poți să vrei mai mult de la viața personală, de la viața profesională, poți să-ți faci o viață mai colorată, mai plăcută și cu satisfacții infinite. Poți să simți că ai puterea de a face acest lucru și alege să faci un prim pas. Când ceva nu funcționează, perseverența nu înseamnă să continui, ci să încerci altceva.

Zâmbește și alege să fii regizorul propriului viitor

Exercițiu pentru dezvoltarea gândirii critice

Cum luăm propriile decizii

(sursa:<http://www.taleswithmorals.com/aesop-fable-the-man-the-boy-and-the-donkey.htm>)

Obiective :

- Să analizăm diferite posibile rezultate ale procesului de luare a deciziilor
- Să demonstrăm gândire critică atunci când luăm decizii

Sarcina de lucru: Citește cu atenție povestea următoare și răspunde apoi la întrebările din fișa de lucru (vezi fișa de lucru).

Un bărbat și fiul său au pornit cu măgarul lor spre piață. În timp ce mergeau de-a lungul drumului, un concetățean a trecut și a zis: "Ce nebuni, la ce e bun un măgar, dacă nu pentru a fi călărit?"

Deci, omul a pus băiatul pe măgar și au mers mai departe, pe drumul lor. Dar, în curând, au trecut pe lângă un grup de oameni, dintre care unul a spus tovarășilor săi, "Priviți ce tânăr leneș! El merge călare, în timp ce tatăl lui bătrân merge pe jos! "

Atunci, omul a ordonat băiatului său să coboare și s-a urcat el pe măgar, dar nu au mai mers mult până când s-au întâlnit cu două femei, dintre care una a șoptit "Ce rușine, bătăran leneș să-și lase pe fiul său cel mic să meargă pe jos în timp ce el se plimbă călare!"

Ei bine, omul nu știa ce să mai facă, dar în cele din urmă l-a luat și pe băiatul lui pe măgar. În acest timp au ajuns în piața orașului și trecătorii au început să râdă de ei.

Omul s-a oprit și a întrebat de ce sunt de badjocură? Bărbații au spus, "Nu ți-e rușine să te urci și tu și fiul tău în spinarea unui biet măgar?" Omul și băiatul s-au dat jos și au încercat să se gândească ce să facă. Ei s-au tot sfătuit și în cele din urmă au legat măgarul de picioare și l-au luat chiar ei în cârcă, cărându-l pe drumul spre piață. Dar, trecând peste un pod, măgarul a dat din picioare și cei doi l-au scăpat în apă și cum măgarul avea picioarele legate, s-a înecat.

„Să vă fie învățătură de minte!", a spus un omul bătrân care i-a văzut.

Morala...

Fișă de lucru

- Ce s-a întâmplat în poveste?
- Ce ați găsit interesant în poveste?
- Cum te-ai simți să fii în situația lor?
- Ce anume din poveste se referă la subiectul legat de luarea deciziilor?
- Este bine să încercăm să mulțumim pe ceilalți?
- De ce da sau de ce nu?
- Ce putem învăța din poveste?
- Ați fost vreodată în situația în care ați încercat să-I mulțumiți pe toți și au fost toți supărați?
Puteți să ne împărtășiți?

Exercițiu pentru dezvoltarea stimei de sine

Cât de mult valorezi

(sursa: Tiberiu Culidiuc (coord), **IMPACT** – jocuri și povestiri, Manual de educație nonformală, ediția a II-a, 2015, Fundația Noi Orizonturi)

Obiective :

- Să descrie importanța stimei de sine;
- Să identifice diferite modalități prin care poate fi stimulată stima de sine;
- Să manifeste apreciere pentru valoarea propriei persoane

Sarcina de lucru: Citește cu atenție povestea următoare și răspunde apoi la întrebările din fișa de lucru (vezi fișa de lucru).

Paul, cu o figură tristă și abătută, se întâlnește cu prietena lui Carla într-o cofetărie, la o cafea. Deprimat, începe să se descarce în fața ei, povestindu-i despre numeroasele lui probleme, despre locul de muncă, bani, prieteni, scopul lui în viață și multe altele... Totul părea să îi meargă prost... La un moment dat, Carla băgă mana în geantă și scoase o bancnotă nouă de 200 de lei. I-o întinse zâmbind:

- Vrei această bancnotă?

Paul, puțin confuz, îi răspunde:

- Dacă o vreau? Bineînțeles, Carla... doar sunt 200 de lei! Cine i-ar refuza?!

Atunci Carla mută bancnota în mana stângă și o mototolează până făcu din ea un mic ghemotoc. Arătându-i ghemotocul lui Paul, îl întrebă din nou:

- Dar acum, mai vrei bancnota?

- Carla, nu știu ce urmărești, dar ghemotocul acela din mâna ta valorează în continuare un două sute! Bineînțeles că vreau bancnota, chiar și așa, dacă mi-o dai. Carla desfăcu ghemotocul, aruncă bancnota șifonată pe jos și o călcă cu piciorul până când se murdări toată.

- Tot mai vrei bancnota?

- Ascultă, Carla, tot nu înțeleg unde vrei să ajungi. Chiar și așa, călcată în picioare și murdărită, este tot o bancnotă de 200 de lei, și până nu o rupi, își păstrează valoarea...

- Paul, tu ai spus-o – o bancnotă de 200 rămâne o bancnotă de 200! Ei bine, trebuie să știi că indiferent ce se întâmplă cu tine, chiar dacă uneori ceva nu iese cum vrei tu, chiar dacă viața te "îndoiaie" sau te face un mic ghemotoc, tu continui să fii la fel de important cum ai fost întotdeauna... Ceea ce trebuie să te întrebi este cât valorezi tu în realitate, nu cât de abătut ești la un moment dat sau cât de deprimat din cauza unor situații mai mult sau mai puțin trecătoare din viața ta. Paul rămase nemișcat, uitându-se la Carla fără să zică un cuvânt, în timp ce cuvintele ei își

croiau drum spre mintea și inima lui. Carla puse bancnota desfăcută pe masă, alături de ceașca lui Paul, iar cu un zâmbet complice, îi spuse:

- Ia banii, sunt ai tăi! Păstrează-i ca să-ți amintești de acest moment când vei cădea iar în butoi... iar când mi-i vei da înapoi, trebuie să-mi dai o bancnotă nouă... tot de 200, ca s-o pot folosi cu următorul prieten care are nevoie... Îl pupă pe obraz și se îndreaptă spre ușă. Paul privi bancnota, zâmbi, o privi din nou și trezit parcă la o nouă viață îl strigă pe ospătar să achite consumația...

Fișă de lucru

- Ce s-a întâmplat?
- Care este părerea voastră în legătură cu povestea?
- Ce reprezintă de fapt bancnota?
- Ce puteți să învățați din această situație?
- Ce încearcă de fapt Carla să-i explice prietenului ei?
- Ați avut vreodată experiențe similare?
- Ce concluzie putem să tragem?
- Ce ați învățat fiecare despre voi înșivă din această poveste?
- Ce vei pune în practică și cum vei pune în practică cele învățate?

Exercițiu pentru dezvoltarea stimei de sine și a gândirii pozitive

Obiective :

- Aplicarea tehnicilor de autoevaluare;
- Valorizarea potențialului personal.

Sarcina de lucru: Citește cu atenție parabola de mai jos, analizează și răspunde apoi la întrebările din fișa de lucru (vezi fișa de lucru).

Sus, pe un deal, ce domina frumosul oraș Veneția, trăia un bătrân înțelept. Legenda spune că el putea răspunde la orice întrebare care îi era pusă. Doi tineri din partea locului s-au gândit să-l păcălească pe bătrân. Ei au capturat o pasăremicăși s-au îndreptat spre locuința înțeleptului. Unul dintre tineri, ținând pasărea ascunsă în mâinile sale, îl întrebă pe bătrân dacă pasărea era moartă sau vie.

Fără o umbră de ezitare, acesta spuse: „Fiule, dacă îți spun că pasărea este vie, tu vei strânge pumnii și o vei zdrobi de moarte. Dacă îți spun că pasărea e moartă, tu vei deschide pumnii și ea își va lua zborul. Vezi, fiule, mâinile tale dețin puterea asupra vieții și a morții.”

Fișă de lucru

- Ce încearcă bătrânul să explice ?
- Ce concluzie puteți să tragem?

Invitație la reflecție: V-ați gândit vreodată că singurele persoane din această lume care pot folosi capacitățile și deprinderile voastre sunteți... voi înșivă ?

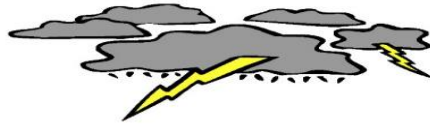
- Realizați o listă cu exemple de reușite personale recente în care să identificați calitățile voastre care au stat la baza reușitelor respective.

În voi se află semințele măreției - potențialul de creștere!

GESTIONAREA STRESULUI

Consilier Școlar: Prof. Anca Petronela Ailincăi

BULETINUL METEO



Ce se întâmplă când ai o furtună a minții? _____

Ce emoție ai? _____

Cât este de puternic? (Estimează între 1-10) _____

Ce-ți trece prin minte în timpul furtunii _____

Ce te determină să fii convins(ă) că este complet adevărat? _____

Ce te face să te îndoiești de faptul că ar fi complet adevărat? _____

Formulează o concluzie pentru Buletinul tău Meteo.

Care este noua ta emoție? _____

CE POT SĂ FAC ATUNCI CÂND MĂ SIMT STRESAT?

- **Practicarea regulată a exercițiilor de relaxare**

Exemple:

- **Căutarea suportului social**

Exemple:

- **Dezvoltarea unor hobby-uri – sport, muzică, teatru, etc.,**

Exemple:

- **Umorul**

Exemple:

- **Practicarea regulată a exercițiilor fizice:**

Exemple:

- **Stilul de viață sănătos**

Exemple:

- **Managementul timpului**

Exemple:

- **Dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme și luarea deciziilor**

Exemple:

- **Altele**

Exemple:

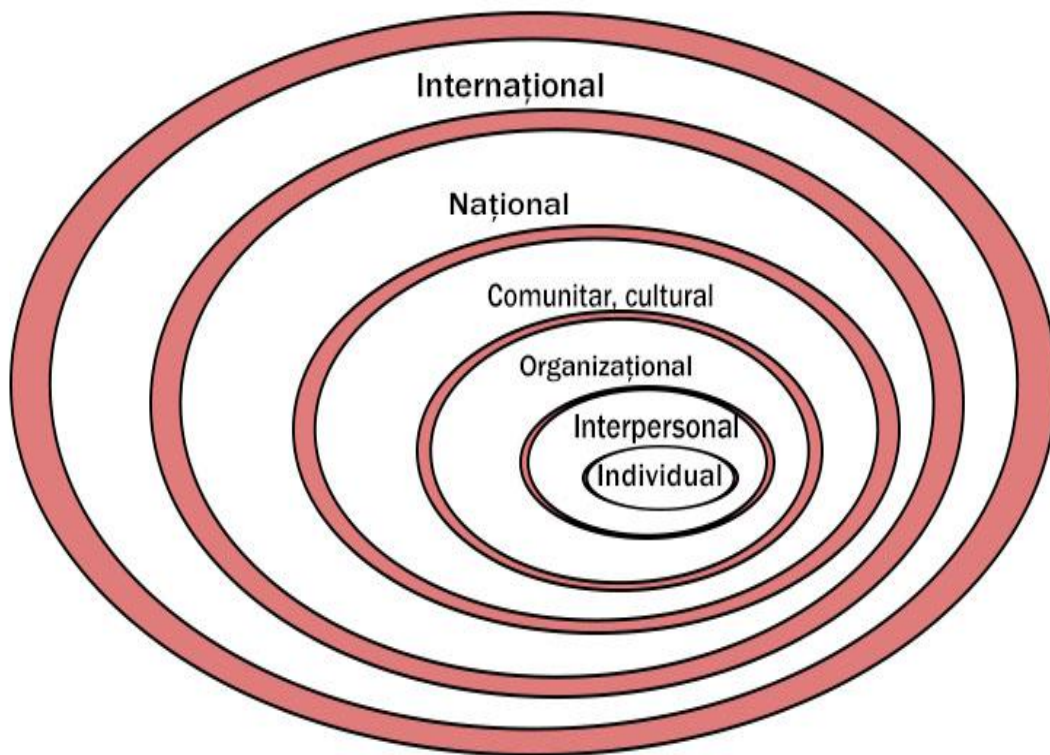


SEMNELE STRESULUI

Bifați categoria potrivită, în funcție de cât de des întâlniți acel semn.

Nr. crt.	Semnele stresului	frecvent	uneori	deloc
1.	Incapacitatea de a dormi sau somn fără odihnă			
2.	Iritabil, mai indispus decât de obicei			
3.	Creșteri sau scăderi ale apetitului alimentar			
4.	Creșteri în consumul de medicamente/alcool			
5.	Stări bruște de plâns			
6.	Îngrijorare pentru multe lucruri			
7.	Lipsa controlului și a răbdării, țipatul la alții			
8.	Confuzie, nesiguranță			
9.	Dureri de cap, corp tensionat			
10.	Comportament agitat, nerăbdător			
11.	Declin în obținerea realizărilor			
12.	Dificultate în conlucrare cu ceilalți			
13.	Nemulțumiri constante, sentimentul că lucrurile nu sunt în regulă			
14.	Pierderea interesului în general			
15.	Cerință constantă de perfecționare pentru sine sau ceilalți			

Vâltoarea stresului



Semne îngrijorătoare de stres

Factori	Exemple de semne
----------------	-------------------------

Individual

Interpersonal

Organizațional

Comunitar și cultural

Săptămăna	
Ziua: _____	Data _____

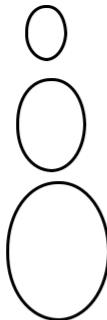
Ora	Situația	Gând automat	Cât de mult crezi în acest gând? %

ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ

MIHAI ȘI GIGI ÎNVAȚĂ SĂ CONDUCĂ

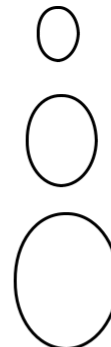
Mihai și Gigi sunt doi buni prieteni. Au 18 ani și vor să își ia carnetul de conducere, așa că se înscriu la o școală de șoferi. Au abilități similare, dar ceea ce fiecare își spune lui însuși este foarte diferit. Acum sunt la prima lor oră de conducere și instructorul auto îi pune să conducă în oraș, pe străzi mici. În timp ce instructorul le dă ultimele explicații.....

Mihai își spune lui însuși:



Mamă, ce tare, de la 4 ani vișam și acum, uite, o să conduc pe bune. Sunt la volan și într-o lună îmi iau carnetul. O lună trece greu, o să fac greșeli, dar nici Schumacher n-a fost campion în prima zi la volan, nu? Și dacă fac greșeli ce, doar de aia plătesc un instructor. Puțin mi-e teamă, o să merg chiar prin oraș, străzi adevărate nu glumă – dar n-oi fi mai fricos ca mama, și ea chiar conduce bine. Abia aștept să încep, o să fie o zi super, Schumacher scrie pe mine!

Gigi își spune lui însuși:



Mamă mamă, aștept ziua asta de la 4 ani și acum, uite, mor de frică. Și chestia asta o să dureze o lună, o lună în care o să fac numai greșeli și instructorul o să-și dea seama că n-am nici un talent, aia o să fie. Voi merge și prin oraș, pe străzi, o să mă fac de râs, toți prietenii o să mă vadă. O sa zică că sunt ca mama, un fricos. Măcar mama are permis și conduce. O să fie o zi nasoală, cine m-a pus să mă bag în drăcia asta?

Întrebări:

- Cine crezi că va reuși? Mihai sau Gigi? De ce?
- Care este părerea ta legată de poveștile lui Mihai și Gigi vizavi de învățare?
- În ce constă dialogul tău interior referitor la învățare?
- Cum îl poți îmbunătăți?

IMAGINEAZĂ-ȚI VIITORUL

Încearcă să te imaginezi în viitor, să spunem peste zece ani de acum înainte. Lasă-ți imaginația să zboare și uită-te la viitorul tău în detaliu. Poate e mai ușor dacă închizi ochii. Dacă nu te simți confortabil cu ochii închiși, poți să îi ții deschiși. Cum arată locuința ta? Ești căsătorit sau nu? Ai copii? Cine sunt prietenii tăi și ce vă place să faceți împreună? Care sunt hobby-urile tale? Ce studii ai făcut până acum? Diploma pe care o ai și-a folosit? Imaginează-te la serviciu. Cum arată o zi de muncă? Gândește-te la imaginile care îți apar în minte.

Acum vino înapoi în timp și concentrează-te la locul în care ești 5 ani de acum înainte. Ai absolvit liceul? Sau ești la facultate? Sau termini facultatea? Unde locuiești, cum arată viața ta? Ce ai reușit până acum și are sunt visele tale pentru viitor? Lasă-ți imaginația liberă și gândește-te la aceste lucruri.

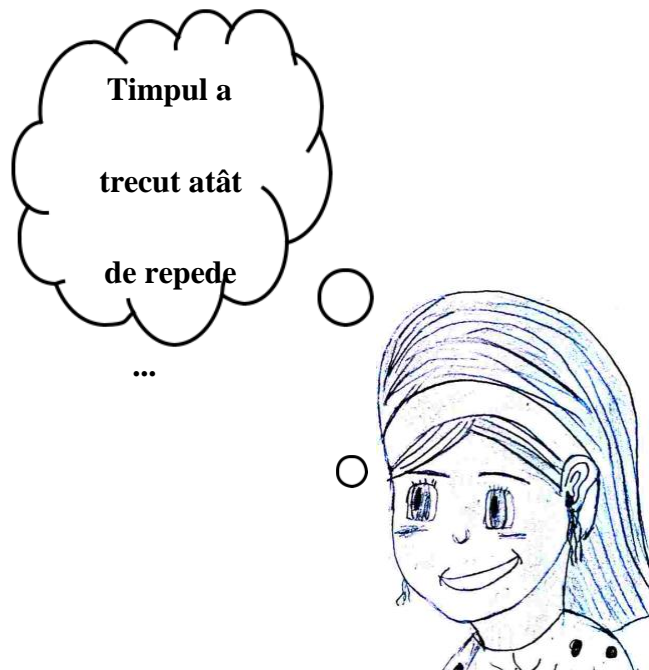
Acum e timpul să te concentrezi pe ceea ce vrei să fii peste un an de acum. Ce va trebui să realizezi în acest an pentru a-ți împlini visele de viitor, acelea de peste 5 și 10 ani? Ce ai nevoie să înveți? Ce trebuie să faci? Care ar trebui să fie scopurile tale în acest an? Fă o legătură între aceste scopuri și visele tale de viitor. Imaginează-te într-o lună de acum înainte. Imaginează-te determinat să înveți, capabil de efort și capabil de performanță. Imaginează-te obținând ceea ce ți-ai propus. Cum ai reușit? Cum ți-ai organizat viața și studiul pentru a-ți atinge scopurile? Gândește-te puțin la aceste lucruri.

Ai călătorit prin multe locuri și timpuri. Gândește-te încă o dată la aceste imagini speciale.

Ele sunt imagini care te vor ajuta să rămâi motivat să înveți. Încearcă să apelezi la ele când crezi că efortul pentru a învăța este prea mare.

Acum poți să te întorci în prezent și să te concentrezi pe ceea ce vrei să faci acum.

CUM TE VEZI PESTE 10 ANI?



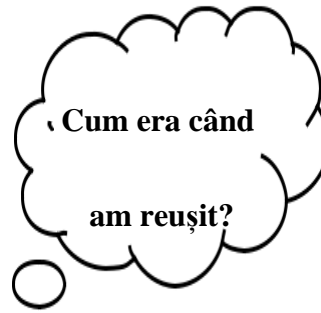
- Suntem în anul _____ (adunați 10 ani de acum înainte) și locuiesc în _____.
- Serviciul meu/ facultatea mea este _____.
- Ca să obțin acest serviciu/ să intru la această facultate a trebuit să _____.
- Alături de prieteni îmi place să _____.

● Lucrurile cele mai valoroase pe care le am sunt _____

● Pentru a ajunge ceea ce sunt a trebuit să _____

● Cel mai important lucru pe care l-am făcut este _____

CONCENTREAZĂ-TE PE SUCCES



? 0 0

A large, empty, horizontally-oriented oval shape, intended for the user to write an example of a successful situation.

Dă exemplu de la școală de o situație în care ai avut succes

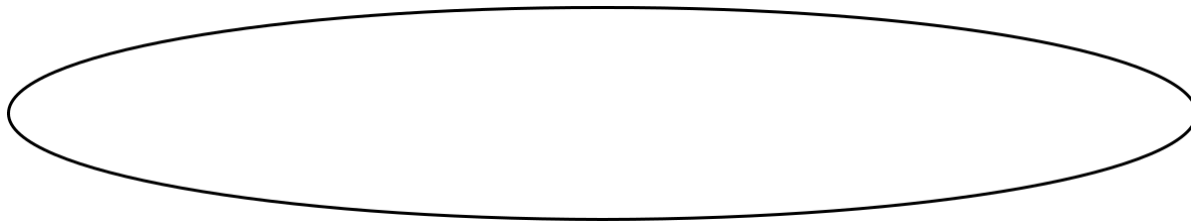
A large, empty, horizontally-oriented oval shape, intended for the user to write the date and context of the event.

Când s-a întâmplat? În ce context?

A large, empty, horizontally-oriented oval shape, intended for the user to describe their feelings at the time.

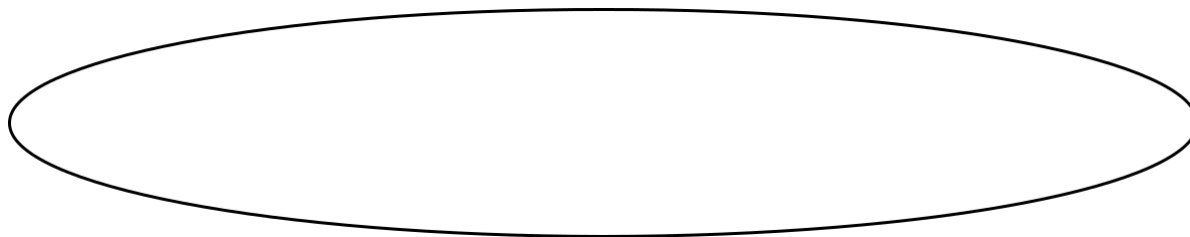
Cum te simțeai atunci? Care era starea ta în acel moment?

Te-a ajutat cineva în acele momente?



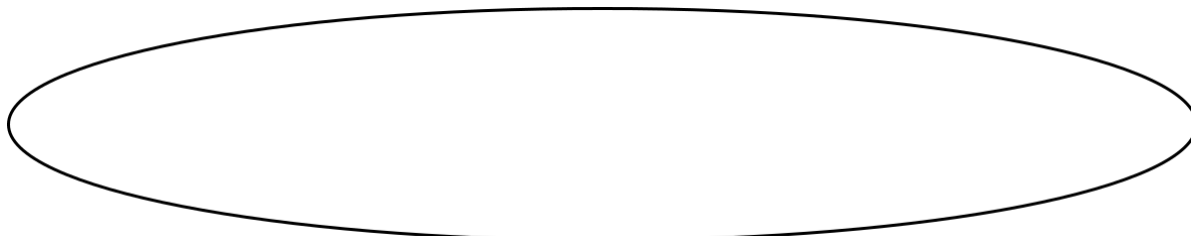
Ce strategii de învățare foloseai atunci?

În ce fel sunt diferite de cele pe care le folosești acum?



Ce îți spuneai ție atunci? Ce gândeai despre succes?

Ce gândeai despre învățare?



Acum, ce poți să faci ca să transferi ceea ce ai folosit atunci

la momentul actual?

TRUCURI DE MEMORIE



ACRONIME

Un acronim este un cuvânt inventat, format din primele litere ale unei secvențe de cuvinte pe care trebuie să o memorezi. Aici sunt enumerate câteva exemple de acronime cunoscute:

ABBA - Numele acestei trupe suedeze de muzică pop din anii '70 este format din primele litere ale prenumelor membrilor grupului: Agnetha, Bjorn, Benny, and Anni-Frid.

ROGVAIV - Roșu, Orange, Galben, Verde, Albastru, Indigo, Violet - culorile spectrului vizibil

Ș.A.M.D. - și așa mai departe - folosit în textele literare

KISS: from "Keep It Simple, Stupid"- advice often given to speakers and writers.
NIMBY: from "Not In My Back Yard" - for a person who opposes anything scheduled to be built near his or her residence.

PEMDAS: from "Parenthesis, Exponents, Multiplication, Division, Addition, Subtraction" - sequence in solving math equations



ACROSTIH

Acrostihul este o propoziție inventată pentru a putea memora primele litere din cuvintele care compun propoziția. Poate fi și o poezie inventată.

For example, a popular acrostic is, "Every Good Boy Does Fine" The first letters of the words in the sentence, E G B D F, stand for the G-clef sequence of music notes. Another well-known acrostic is related to an acronym, PEMDAS, mentioned above.

“Please Excuse My Dear Aunt Sally” is an acronym for the order of operations when solving math problems.

METODA LOCI

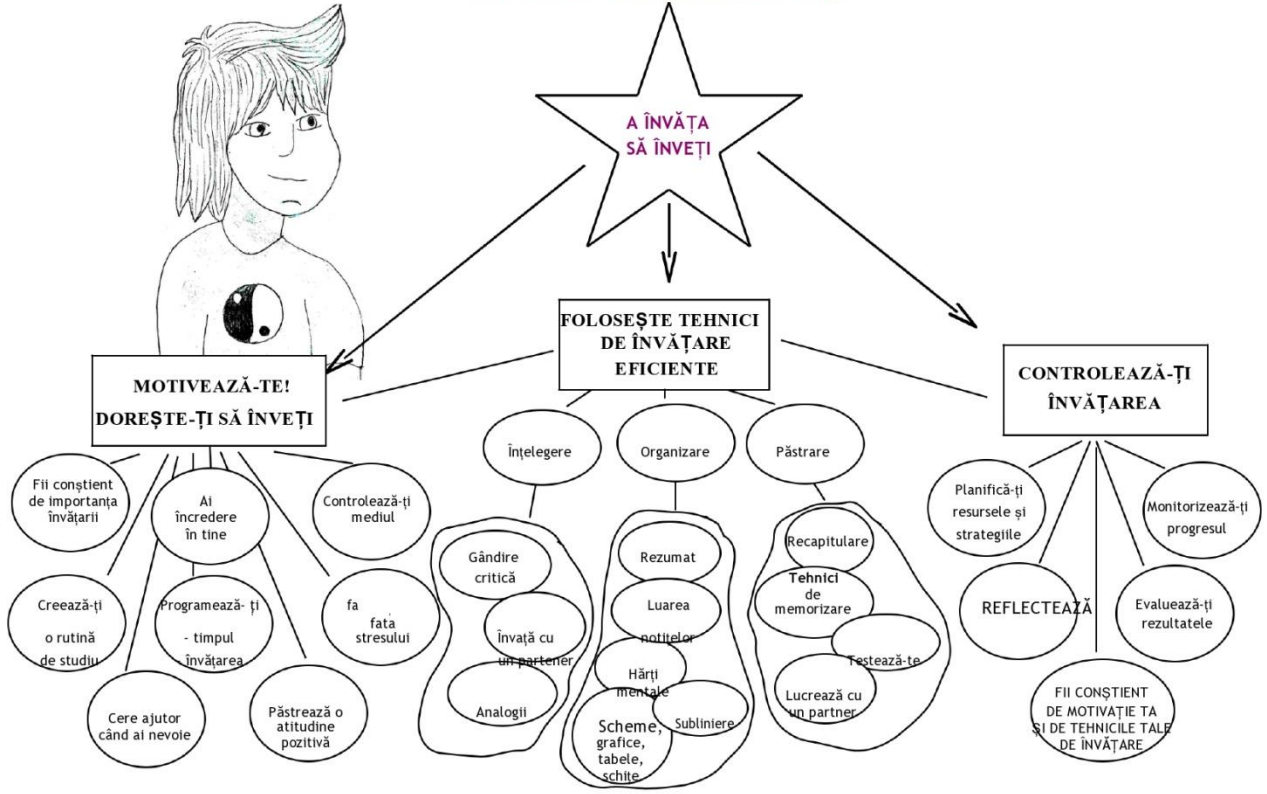
Imaginează-ți un loc familiar, cum ar fi casa ta. Imaginează-ți-l așa cum e în realitate, cu multe detalii.

“Pune” fiecare idee sau cuvânt sau număr pe care trebuie să îl memorezi într-un loc, cum ar fi canapeaua, biroul scaunul, fotoliul etc. Fii imaginativ și distrează-te. Legăturile ciudate între un anumit loc și o anumită idee te ajută să memorezi mai ușor.

ÎNLĂNȚUIREA

A înlănțui înseamnă a crea o relație sau chiar o poveste între diferite elemente. De exemplu trebuie să memorezi cuvintele pălărie, computer, lac, carte, pantofi. Poți inventa o propoziție care să te ajute să memorezi aceste cuvinte: El și-a pus *pantofii* și a plecat spre *lac*, dar și-a uitat *pălăria* și *cartea* pe birou, lângă *computer*.

HARTA MENTALĂ A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI



CONSILIEREA CARIEREI

Consilier școlar: Prof. Mihaela Sîrghi

Această secțiune include metode, instrumente precum și trimiteri către surse de informație pe care elevii de liceu le pot utiliza în vederea alegerii carierei. Metodele selectate au fost grupate în două mari categorii: de autocunoaștere și de explorare a carierei.

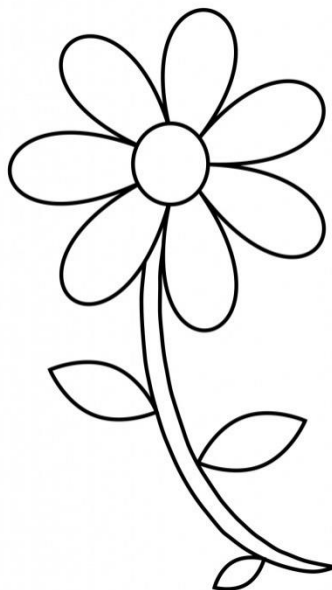
A. Metode și tehnici de autocunoaștere

1. „Floarea calităților” - Exercițiu de autorefecție

Scop: Conștientizarea propriilor calități relevante pentru orientarea carierei

Sarcina de lucru :

- Desenează o floare. Poate fi ca aceasta:



- Notează apoi, pe fiecare petală, câte o calitate personală. Nu te grăbi! Reflectează asupra a ceea ce știi să faci mai bine, asupra felului în care te porți, asupra felului în care te privesc ceilalți.
- La nevoie, te poți consulta cu cineva apropiat.
- Poți folosi culori pentru a face floarea cât mai frumoasă.
- Notează-ți numele în centrul florii și afișează-o în mod vizibil pentru tine.
- Adaugă noi și noi petale pe măsură ce descoperi însușiri personale pozitive.

2. „Fereastra Johari” - Exercițiu de autocunoaștere

(material adaptat după „Suport de curs în domeniul consilierii vocaționale pentru directorii educativi și dirigenții din județul Sibiu” - Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Sibiu, 2014)

Scop: Fereastra Johari este un exercițiu de autocunoaștere, prin intermediul căruia elevii vor descoperi informații despre ei, despre imaginea lor de sine și de care nu sunt conștienți.

Sarcina de lucru:

- Completează tabelul/ fereastra de mai jos.
- Mai întâi completează ochiul 1(Arena) cu informații despre tine pe care le cunosc și alte persoane
- Roagă alte persoane care te cunosc bine (părinți, frați, prieteni, colegi) să-ți ofere informații încât să completezi ochiul 2 - Zona oarbă.
- Completează apoi ochiul 3 - Fațada cu aspecte despre tine pe care nu le știi ceilalți
- Ochiul 4 - Necunoscutul rămâne necompletat
- Reflectează la rezultatul obținut: Ce ai aflat nou despre tine? Ce zonă conține mai multe informații și ce spune asta despre tine? Cum poți folosi aceste informații în alegerea carierei?

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

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.

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.

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

NECUNOScutUL conține 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.

3. „Ce-mi place să fac?” - Chestionar de interese profesionale; sursa: „Cum să intri cu succes la universitate. Ghid pentru elevi” - Cecilia Foia și Gabriella Losonczi (coord.)

Scop: Identificarea intereselor față de diferite domenii de activitate

Sarcina de lucru: Mai jos găsești chestionarul de interese Holland și grila de scorare. În chestionarul care urmează sunt date mai multe activități. Va trebui să treci în dreptul fiecăreia, în căsuța închisă la culoare, cifra corespunzătoare:

2 – dacă îți place acea ocupație;

1 – dacă îți este indiferentă;

0 – dacă îți displace acea ocupație.

Nu trebuie să iei în considerare competențele sau pregătirea necesară pentru aceste activități, ci numai preferința. Lucrează repede! Primele reacții constituie cele mai bune răspunsuri.

Chestionar de interese profesionale Holland

Nr. Crt.	ACTIVITATEA	R	I	A	S	E	C
1	Să repari mecanisme (ceasuri, bijuterii etc)						
2	Să numeri bani (să fii persoana care primește și dă banii la o bancă)						
3	Să intervievezi persoane despre problemele ce privesc comunitatea						
4	Să faci experimente științifice						
5	Să conduci un departament administrativ						
6	Să cânti pe o scenă						
7	Să repari motoare la automobile						
8	Să înregistrezi datele financiare ale unei firme						
9	Să ajuți persoanele handicapate fizic să se pregătească pentru o meserie						
10	Să folosești microscopul pentru a studia celule și bacterii						
11	Să cumperi și să vinzi mărfuri pentru un magazin mare						
12	Să fii artist (pictor, sculptor, fotograf, actor, cântăreț etc.)						
13	Să faci mobilier						
14	Să lucrezi cu calculatorul sau cu un copiator într-un birou						

15	Să ajuți pe cei neajutorați (handicap, bătrâni, copii cu probleme)								
16	Să citești cărți, reviste științifice								
17	Să fii manager de vânzări								
18	Să scrii scurte povestiri								
19	Să lucrezi pe o macara								
20	Să faci rezervări pentru zboruri de avioane, pentru hoteluri într-un birou de voiaj								
21	Să fii profesor sau învățător								
22	Să faci muncă de cercetare într-un laborator fizic								
23	Să intervievezi muncitori care au nemulțumiri la locul de muncă								
24	Să faci desene animate								
25	Să fii dulgher								
26	Să fii expert contabil (verificare)								
27	Să studiezi sociologia, adică cum trăiesc oamenii împreună								
28	Să faci studii științifice despre soare, lună, planetă, stele								
29	Să câștigi bani din comerț sau la bursa de valori								
30	Să predai muzica în școli								
31	Să asamblezi componentele unui echipament stereo								
32	Să verifici bugetul unei firme								
33	Să dai sfaturi privind legislația oamenilor săraci								
34	Să studiezi cauzele bolilor de inimă								
35	Să conduci un restaurant mare								
36	Să scrii un roman								
37	Să fii electrician								
38	Să ții evidența mărfurilor, a ceea ce se consumă la o firmă								
39	Să ai grijă de oameni bolnavi								
40	Să utilizezi matematica pentru a rezolva o problemă tehnică și științifică								

66	Să studiezi operele marilor muzicieni								
67	Să lucrezi în construcții								
68	Să controlezi actele băncilor pentru a descoperi greșeli								
69	Să participi la strângerea fondurilor de caritate								
70	Să faci cercetare științifică cu privire la utilizarea energiei solare								
71	Să lucrezi pentru a convinge guvernul să adopte o anumită măsură								
72	Să scrii o piesă de teatru								
73	Să montezi dispozitive electrice								
74	Să utilizezi calculatorul pentru a prelucra date contabile								
75	Să planifici activitatea altora								
76	Să lucrezi la realizarea unei inimi artificiale								
77	Să promovezi dezvoltarea unei noi piețe de aprovizionare a populației								
78	Să compui muzică sau să faci aranjamente muzicale								
79	Să construiești etajere pentru cărți								
80	Să urmezi un curs de contabilitate								
81	Să dai primul ajutor								
82	Să fii asistent medical de laborator								
83	Să faci afaceri, comerț								
84	Să dirijezi o orchestră simfonică								
85	Să fii antreprenor în construcții de locuințe								
86	Să introduci informații în calculator								
87	Să lucrezi în calitate de consilier familial								
88	Să urmezi un curs de biologie la o școală sau universitate								
89	Să fii legiuitorul care să medieze disputele între sindicate și patronat								
90	Să scrii reportaje pentru reviste								
91	Să faci jucării de lemn								

92	Să ții evidența încasărilor pentru lucrările efectuate																		
93	Să ajuți copii cu tulburări mentale																		
94	Să cercetezi, să cauți un remediu contra cancerului																		
95	Să fii judecător																		
96	Să pictezi peisaje																		
97	Să lucrezi ca paznic sau custode																		
98	Să operezi într-un registru de încasări																		
99	Să înveți să ajuți oameni în suferință																		
100	Să conduci studii științifice privind controlul bolilor plantelor																		
101	Să recrutezi și să angajezi oameni pentru o mare firmă																		
102	Să scrii scenarii TV																		
103	Să conduci un autobuz																		
104	Să fii recepționar la un hotel																		
105	Să studiezi psihologia																		
106	Să fii medic care să ajute la prevenirea bolilor																		
107	Să călătorești prin țară pentru a vinde produsele firmei																		
108	Să faci scenografie pentru piesele de teatru																		
109	Să repari lucrurile din jurul casei																		
110	Să fii funcționar administrativ																		
111	Să coordonezi programul sportiv pe un teren de sport																		
112	Să faci studii științifice despre natură																		
113	Să organizezi și să coordonezi afaceri																		
114	Să aranjezi muzica de fond pentru film																		
115	Să repari mecanisme																		
116	Să operezi cu cifre pe computer																		
117	Să conduci discuțiile de grup pentru copii delicvenți																		

118	Să ajuți cercetătorii științifici în laboratoarele experimentale						
119	Să fii manager de producție						
120	Să faci recenzii de cărți ca un critic literar						
TOTAL PUNCTE							

Acum calculează-ți scorul. Adună punctele acordate pe fiecare coloană. Notează câte puncte a obținut fiecare literă R I A S E C plasată la începutul fiecărei coloane.

Codul tău personal este format din cele 3 litere care au obținut cel mai mare punctaj. Citește descrierea corespunzătoare fiecărei litere (de exemplu, dacă cel mai mare punctaj l-au obținut literele I A S profilul tău este Investigativ, Artistic și Social). O descriere a tipologiei Holland aplicată la mediul de muncă, tipul de personalitate asociat acestuia și comportamentele tipice este prezentată mai jos.

Descrierea tipurilor de personalitate, după Holland

1. **Tipul realist (R)** se caracterizează prin tendința de a se îndrepta spre acele activități care presupun manipularea obiectelor și instrumentelor. Posedă aptitudini manuale, mecanice sau tehnice și este satisfăcut de acele medii profesionale care necesită un nivel optim de dezvoltare a acestor aptitudini.

Profesii sugerate: pilot de avion, pilot auto, operator PC, proiectant, inginer mecanic, constructor, electronist, bucătar, tehnician dentar, bijutier, electrician, instalator, mașinist, lăcătuș, tâmplar, miner, mecanic auto, pădurar, depanator electronist etc

2. **Tipul investigativ(I)** se distinge prin apetit deosebit pentru cercetare, investigare sub diverse forme și în cele mai diferite domenii(biologoc, fizic, social, cultural etc.). Are de obicei abilități matematice și științifice și preferă să lucreze singur pentru rezolvarea de probleme.

Profesii sugerate: Chimist,fizician, biolog, biochimist,bio-fizician, medic,chirurg, antropolog,laborant, psihiatru, psiholog, cercetător, astronom, farmacist, geolog, matematician, statistician, meteorolog, horticultor, oceanograf, radiolog, stomatolog, radiolog etc.

3. **Tipul artistic(A)** manifestă atracție pentru activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexpresie. Persoanele artistice sunt înzestrate cu abilități artistice și de imaginație.

Profesii sugerate: pictor, arhitect, actor, fotograf, compozitor, dansator, filosof, regizor, profesor de literatură/muzică/arte plastice, regizor, actor, jurnalist, reporter, muzician, dirijor, designer, decorator, creator demodă, manager publicitar, fotomodel, moderator TV, scriitor etc.

4. **Tipul social(S)** este interesat de activități care implică relaționare interpersonală. Preferă astfel să ajute oamenii să-și rezolve problemele sau să-i învețe diverse lucruri, decât să realizeze activități care necesită manipularea unor unelte sau mașini.

Profesii sugerate: mediator, procuror, judecător, psihoterapeut, fizioterapeut, consilier școlar, asistent social, profesor, sociolog, asistent medical, infirmier, bibliotecar, istoric, medic specialist, consultant resurse umane, director de servicii sociale, preot

5. **Tipul întreprinzător(E)** preferă să lucreze în echipă, însă în primul rând cu scopul de a conduce, a dirija, a ocupa locul de lider. Evită activitățile științifice sau domeniile care implică o muncă foarte dificilă, preferându-le pe acelecare îi pun în valoare abilitățile oratorice și manageriale.

Profesii sugerate: bancher, agent de bursă, investitor, antreprenor, manager, analist economic, analist de sistem, analist financiar, agent comercial, agent de asigurări, avocat, prezentator radio-tv, jurnalist

6. **Tipul convențional(C)** se îndreaptă spre acele activități care se caracterizează prin manipularea sistematică și oronată a unor obiecte într-un cadru bine organizat și definit. Are abilități secretariale și matematice ceea ce îl face potrivit pentru activitățile administrative. Tipul convențional reușește să se adapteze cu dificultate la situațiile cu grad ridicat de ambiguitate și care nu au descrise cerințe clare.

Profesii sugerate: contabil, administrator, manager, programator, bibliotecar, operator calculator, reporter, inspector vamal, asistent editorial, evaluator, auditor, tehnician, grefier, consultant fiscal, agent de turism, economist, notar, secretar, tehnoredactor, funcționar public, expert financiar, poștaș, casier, receptioner, vânzător, ospătar etc.

Varianta on-line a acestui test o puteți găsi aici: <http://www.carieramea.com/testul-holland/>

Un alt chestionar de interese profesionale poți găsi aici: <http://go.ise.ro/>

Un test interesant vei găsi și aici: <https://www.la-psiholog.ro/teste-psihologice/test-personalitate-jung-16-tipuri>

4. „Ce pot să fac?” - exercițiu de identificare a abilităților personale - adaptare după „Orientarea și consilierea în carieră: ghidul profesorului”, Gulei, Marinela - Elena, 2011

Scop: Identificarea de abilități și aptitudini ce pot fi valorificate în carieră

Sarcina de lucru:

- Gândește-te ce îți place să faci, apoi identifică abilitățile pe care le folosești în aceste activități. Prin abilități înțelegem acele însușiri psihice și fizice care te ajută să îndeplinești o activitate în bune condiții.
- Completează fișa de lucru

Fișa de lucru

1. Lucrurile care îmi place cel mai mult să le fac în timpul liber sunt:

.....
.....

La ce abilități apelez ca să fac ceea ce îmi place? (De exemplu, dacă îți place să joci baschet sau fotbal atunci îți folosești abilitățile sportive și de lucru în echipă; dacă îți place să desenezi - îți folosești abilitatea artistică.)

.....
.....

2. La școală sunt cel mai bun la

.....
.....

Abilitățile care mă ajută să fiu cel mai bun sunt:

.....
.....

3. Activitățile extrașcolare la care am participat au fost:

.....
.....

Abilitățile folosite:

.....
.....

Teste de aptitudini vei găsi aici:

<http://go.ise.ro/>

<https://www.la-psiholog.ro/teste-psihologice/teste-de-aptitudini>

<http://www.carieramea.com/testul-inteligentelor-multiple/>

B. Explorarea carierei

1. “Job-ul meu ideal”

Scop: Analiza caracteristicilor unei profesii atractive pentru elev

Sarcina de lucru:

- Gândește-te la ceea ce vei face peste ani. Cum ar arăta pentru tine job-ul ideal? Realizează o descriere a acestui job răspunzând la următoarele întrebări:
 - Care ar fi atribuțiile, responsabilitățile?
 - Cum ar trebui să arate locul de muncă?
 - Ce instrumente, echipamente de lucru ai folosi?
 - Ar trebui să lucrezi singur sau în echipă?
 - Vei lucra în interior sau în natură? Va presupune deplasări?
 - Ce abilități, însușiri personale vor fi solicitate de acest job?
 - Care vor fi satisfacțiile?
 - Cum te vei pregăti pentru acest job? Ce competențe sunt necesare?
 - Permite acest job avansarea în carieră?
 - Ce stil de viață îți va permite acest job?
- Prezintă părinților sau prietenilor descrierea realizată și roagă-isă îți sugereze profesii care să se apropie cât mai mult de această descriere.

2. „Universul profesiilor”

Scop: Descrierea principalelor caracteristici ale unei profesii (responsabilități, mediul de lucru, competențe solicitate, oportunități de dezvoltare a carierei, studii necesare)

Sarcina de lucru:

- Studiază profilul ocupațional al unor profesii și realizează o selecție cu cele mai atractive pentru tine.
- Notează-ți: denumirea și descrierea profesiei, cerințe pentru exercitare, studii necesare
- Găsești aici profiluri ocupaționale:

http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Ghidul_in-lumea-ocupatiilor_PROFILE-OCUPATII.pdf

<http://www.cjraetm.ro/index.php/en/profile-ocupationale>

<http://www.carieramea.com/dex-ul-profesiilor/>

<http://go.ise.ro/>

3. „Drumul meu spre succes”

Scop: Identificarea traseului educațional în vederea pregătirii profesionale

Sarcina de lucru:

- Odată ce ai realizat lista profesiilor preferate, poți consulta următoarele surse de informație astfel încât să poți alege instituția de învățământ care îți poate asigura formarea profesională.
- Pe site-ul Ministerului Educației vei găsi lista universităților din țară și link-uri ale site-urilor acestora. Poți vizita site-ul diferitelor facultăți pentru a analiza oferta lor educațională și pentru a-ți alege facultatea potrivită <http://oldsite.edu.ro/index.php/articles/text/8399>
- Pe portalul http://ec.europa.eu/ploteus/home_ro.htm vei găsi informații cu privire la oportunitățile de învățare și posibilitățile de formare disponibile în Uniunea Europeană. Site-ul conține link-uri ale site-urilor universităților și instituțiilor de învățământ superior, baze de date cu școli și cursuri de formare profesională și educație a adulților.
- Poartă o discuție cu părinții asupra planurilor tale profesionale.

Mult success!

Succes!

