

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ 8



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

ION-OVIDIU PÂNIȘOARĂ (COORDONATOR)
DRAGOȘ ILIESCU • SORIN CRISTEA • ADINA FLORENTINA PESCARU
CRISTINA MARINA GHIȚĂ • ION BOGDAN CEZAR
GINA COSTIȘANU BIANU • STELUȚA PELEAȘĂ

CORINT
BOOKS

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării.

Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară

aprobată prin Ordinul ministrului educației nr. 3393 din 28.02.2017,

119 – număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor,

116.111 – număr de telefon de asistență pentru copii, în conformitate cu Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, republicată, cu modificările și completările ulterioare.

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ 8

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

ION-OVIDIU PÂNIȘOARĂ (COORDONATOR)
DRAGOȘ ILIESCU • SORIN CRISTEA • ADINA FLORENTINA PESCARU
CRISTINA MARINA GHIȚĂ • ION BOGDAN CEZAR
GINA COSTIȘANU BIANU • STELUȚA PELEAȘĂ

CORINT
BOOKS

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației și Cercetării prin ordinul de ministru nr. 4500/10.07.2025.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2025-2026.

Inspectoratul școlar

Școala / Colegiul / Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

* Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: **nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.**

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Date despre autori:

Ion-Ovidiu Pânișoară (coordonator) este profesor universitar, doctor în Științele Educației, Director al Departamentului de Formare a Profesorilor, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Dragoș Iliescu este profesor universitar, doctor în Psihologie și director al Școlii Doctorale, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Sorin Cristea este profesor universitar emerit doctor la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Adina Florentina Pescaru este conferențiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Cristina Marina Ghiță este conferențiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Ion Bogdan Cezar este lector universitar doctor în psihologie la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Gina Costișanu Bianu este psiholog clinician, psihoterapeut, doctorand în medicină și asistent universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București.

Steluța Peleașă este cadru didactic asociat la programul de masterat Consiliere Școlară și în Carieră și are un masterat în Sănătate Ocupațională & Performanța Resursei Umane (FPSE, UB).

Referenți științifici:

Prof. univ. emerit dr. **Ioan Neacșu**, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București

Valentina Constantin, profesor consilier școlar, CMBRAE.

Redactare: **Flori Bălănescu**

Tehnoredactare computerizată: **Dana Ionașcu**

Design copertă: **Dan Mihalache**

Surse foto: **Shutterstock**

Varianța digitală: **Editsoft & Services**

ISBN 978-606-088-966-3

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Corint Books.

Pentru comenzi și informații, contactați:

GRUPUL EDITORIAL CORINT

Departamentul de Vânzări

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București,

cod poștal 010517. Tel./Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20

Depozit

Str. Gării nr. 11, Mogoșoaia, jud. Ilfov

Tel.: 0758.053.416

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro

Cuvânt-înainte

Viitorul începe azi!

Imaginează-ți că ești într-o barcă în largul mării și, brusc, îți dai seama că nu este o barcă, ci un vapor în toată regula, un vapor cu motoare puternice, capabil să facă față oricărei furtuni! Verifici nivelul de combustibil și realizezi că rezervorul este plin! Îți dai seama că poți să alegi ce destinație vrei și cauți pe hartă locul unde ți-ar plăcea cel mai mult să ajungi! Și îți dai seama că ai învățat să și navighezi: ești gata de marea călătorie!

În rândurile de mai sus, ai înțeles, probabil, că am vorbit despre **drumul tău**. Ai crescut, ai învățat, ai toate resursele să alegi ce este mai bine pentru tine în viață. *Consiliere și dezvoltare personală* nu este doar un manual! Noi l-am gândit ca pe un ghid pentru tine, ca pe o carte pe care să o citești nu doar acum, ci și mai târziu, să o iei cu tine în rucsacul vacanțelor, să le-o împrumuți prietenilor sau părinților ca să o citească și ei!

Pentru început, vrem să te ajutăm să te înțelegi mai bine. Să afli cine ești și ce poți să faci, să fii mândru de ceea ce ai devenit în toți acești ani. Vorbim despre tine, despre încrederea pe care trebuie să o ai în tine, despre cum să îți cunoști puterea de a schimba lumea, despre decizii bune pe care să le iei, despre riscuri și cum să le faci față.

Apoi vom discuta despre tine și emoțiile tale. Vei învăța că emoțiile sunt doar niște mesageri care apar să ne spună ceva important. Vom vorbi despre autocontrol, despre ce se întâmplă atunci când apare conflictul și ce trebuie să facem pentru a comunica foarte bine cu cei de lângă noi. Vom învăța cum să negociem și să obținem astfel ceea ce vrem de la cei care vor ceva de la noi.

În cel de-al treilea capitol vom vorbi despre învățare. Vom învăța despre folosirea resurselor noastre, despre cum putem să reținem tot ceea ce avem nevoie, o să ne dezvoltăm creativitatea și o să aflăm cum putem să colaborăm cu ceilalți (chiar dacă trăim într-o lume a competiției!). Vom înțelege de ce ne plac anumiți oameni și alții nu, de ce ne alegem modele, despre cum putem învăța eficient, cu bucurie, fără să ne stresăm.

Toți acești pași îți sunt necesari pentru când vei ajunge în cel de-al patrulea capitol – pentru că atunci vom vorbi despre carieră. Te vom ajuta să îți găsești resursele, să alegi drumuri, să înțelegi ce este bine pentru tine. Apoi totul va fi în mâna ta. O să fii la cârma vieții tale și vei fi pregătit să ajungi acolo unde ți-ai propus.

Ești gata pentru această aventură?

CUPRINS

Cuvânt-înainte	3
Ghid de utilizare a manualului	5
Competențe generale și specifice	6
Recapitulare inițială	7

UNITATEA 1

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

● Lecția 1. Începe drumul spre tine. Unicitatea personală	10
● Lecția 2. În căutarea EU-lui. Aprecierea evoluției personale	13
● Lecția 3. EU: Trecut-Prezent-Viitor. Viziunea personală asupra vieții	16
● Lecția 4. Alegeri, alegeri... Procesul luării deciziilor	18
● Lecția 5. Transformers! Despre schimbare... ..	21
● Lecția 6. Mulți oameni, o singură lume. Despre potențiale riscuri... ..	24
Recapitulare	27
Evaluare	28

UNITATEA 2

DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

● Lecția 1. Fii la cârma vieții tale!	30
● Lecția 2. O relație bună cu emoțiile mele. Managementul emoțiilor	32
● Lecția 3. Forța este cu tine! Relaxarea tensiunilor și depășirea amânărilor	34
● Lecția 4. Față-n față! Ce sunt conflictele și cum apar?	37
● Lecția 5. Soluții, soluții... Conflictul: cauze și cum îl putem preveni	40
● Lecția 6. Negocierea: când toată lumea câștigă	42
Recapitulare	45
Evaluare	46

UNITATEA 3

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

● Lecția 1. Orice drum începe cu primul pas! Motivația pentru învățare	48
● Lecția 2. Spectacolul cunoașterii. Cum învăț eficient?	51
● Lecția 3. Știu să învăț! Documentarea, selecția și organizarea informațiilor	54
● Lecția 4. Lecții de viață. Modele și experiențe de învățare	57
● Lecția 5. Visul meu. Învățarea pe tot parcursul vieții	60
● Lecția 6. Învăț să învăț! Galeria portofoliilor de învățare	62
Recapitulare	64
Evaluare	65

UNITATEA 4

MANAGEMENTUL CARIEREI

● Lecția 1. Prima stație: Planul meu de carieră	68
● Lecția 2. Busola carierei: Ce înseamnă să alegi corect?	71
● Lecția 3. Alegerea traseului: Cum să-mi găsesc direcția	73
● Lecția 4. Superputerea mea: Diferențele care fac diferența!	76
● Lecția 5. Gata de start! Cum mă antrenez pentru carierele viitorului?	87
● Lecția 6. Puzzle-ul carierei: Cum potrivesc piesele pentru succes?	89
Recapitulare	91
Evaluare	92
Recapitulare finală	93
Evaluare finală.....	95

Ghid de utilizare a manualului

Manualul cuprinde:
variante tipărită și varianta
digitală (similară cu cea tipărită,
conținând în plus activități
multimedia de învățare)

Simboluri folosite
în varianta
digitală



Rezolvă



Privește



Vizionează



STRUCTURA MANUALULUI

Pagina de prezentare a unității de învățare



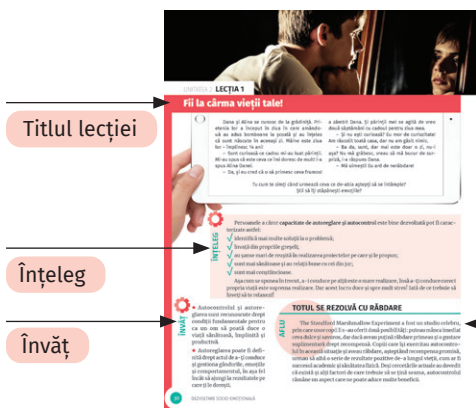
Titlul unității

Competențe
specifice

Numărul
unității

Conținuturi

STRUCTURA UNEI LECȚII



Titlul lecției

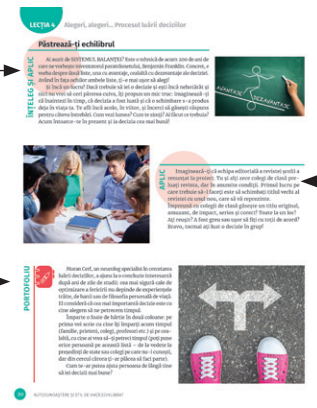
Înțeleg

Învăț

Aflu/Descopăr

Înțeleg
și aplic

Portofoliu

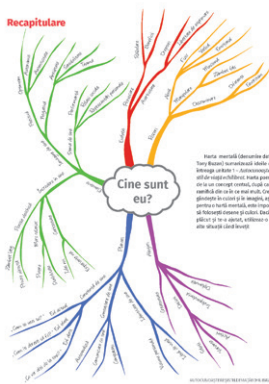


Aplic

PROIECT

RECAPITULARE

EVALUARE



Competențe generale și specifice

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

- 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră
- 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare
- 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare

3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

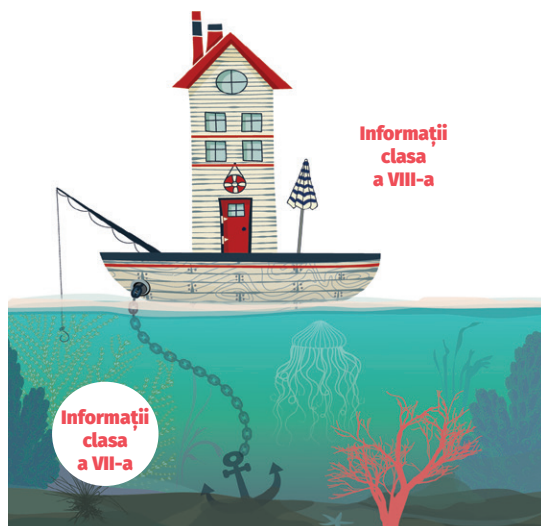
- 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate
- 3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale

4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

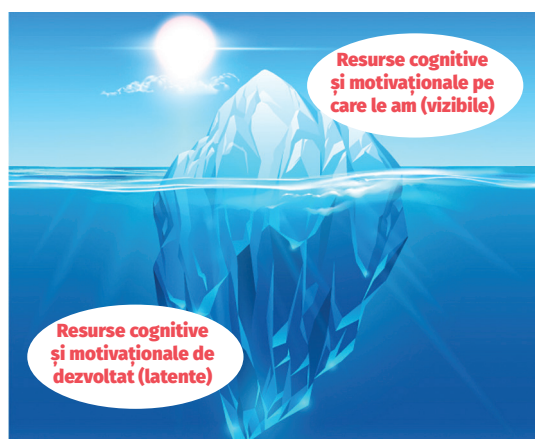
- 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață
- 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră

RECAPITULARE ÎNȚIALĂ

Ideile-ancoră cu care îți începi călătoria în clasa a VIII-a



AI AFLAT CEVA NOU DESPRE TINE?



ÎNCEPEM! Tot ce ai învățat în clasa a VII-a este baza pe care o să construiești învățarea ta în clasa a VIII-a. Atunci când ajunge într-un port, vaporul aruncă ancora și astfel rămâne pe loc, fără să fie mișcat de valuri încoace și încolo. Ideile-ancoră înseamnă că tot ceea ce vei învăța de acum încolo trebuie să se „lege” de ceea ce ai învățat în trecut. Astfel, învățarea are o bază puternică și vei înțelege și reține totul mai ușor. Ce ne amintim din clasa a VII-a?

Autoeficacitatea se referă la convingerea pe care o avem despre capacitățile noastre de a ne mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a unor sarcini.

Aisbergul abilităților!

Pentru început, completează următoarele enunțuri:

- ✓ Sunt bun la
- ✓ Mi-ar plăcea să se spună despre mine că
- ✓ Nu-mi convine că sunt
- ✓ Cred că cel mai bine pot să
- ✓ Mama mă vede ca fiind
- ✓ Tata crede despre mine că
- ✓ Prietenii mei mă consideră
- ✓ Profesorii mei cred că eu pot să

ABILITĂȚILE

ȘAHUL COMUNICĂRII

Bullying-ul reprezintă o formă de abuz fizic și/sau emoțional, care are trei caracteristici: (1) este intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva; (2) este repetat – aceeași persoană este rănită mereu; (3) presupune un dezechilibru de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

În jocul de șah, fiecare trebuie să anticipeze cum gândește adversarul său. Dar să știți că marii campioni nu joacă întotdeauna cu un adversar: uneori ei joacă singuri și în loc să se confrunte cu un adversar se confruntă cu propria persoană: mai întâi mută cu piesele albe și apoi, încercând să fie obiectiv, tot el mută cu piesele negre.

În acest „șah al comunicării” vă propunem să jucați o partidă de „șah al bullying-ului”. Puneți-vă, pe rând, în persoana agresorului și apoi în cea a victimei. Cum vă simțiți? Ce simte victima când agresorul are un comportament agresiv în ceea ce o privește? Dar agresorul?

La final găsiți o rezolvare care să stopeze comportamentul de bullying.



Comportamentul asertiv presupune să-ți aperi propriile drepturi, dar, în același timp, să fii atent să nu le încalci pe ale celorlalți.

Gândește-te că tocmai ai ajuns la școală și un coleg s-a așezat în banca ta. El nu vrea să meargă în banca lui și spune să te muți tu în altă parte. Un alt coleg, asistând la discuția voastră, te șicanează, spunându-ți:

– Ești un fricos și un papă-lapte!

Notează trei rânduri prin care le-ai răspunde acestor colegi având comportament asertiv.



Empatia este capacitatea de a înțelege experiența unei alte persoane din punctul acestuia de vedere, mai degrabă decât al propriei persoane.

Ce crezi că ar scrie părinții tăi la un extemporal imaginar cu tema „Dorințe pe care i le-am îndeplinit copilului meu”?

A fost greu să te pui în pielea lor?

Reușita în învățare reprezintă rezultatul echilibrului dintre capacitățile, abilitățile, aspirațiile tale și cerințele școlii. Ea este astfel influențată de particularitățile tale individuale (nivelul de aspirații, motivațiile, atitudinea față de școală etc.), dar și de mediul familial sau de resursele școlare.

La polul opus, dacă avem un dezechilibru, apare eșecul școlar. Pur și simplu nu poți (pentru moment!) să realizezi obiectivele propuse de școală.

Ai terminat clasa a VII-a. Fă o listă a tuturor lucrurilor de care ești mândru că le-ai realizat în anul școlar anterior. Pornește de la școală, de la rezultatele obținute acolo (ce discipline ți-au plăcut, ce note ai luat, ce ai învățat) și continuă cu toate momentele fericite pe care le-ai trăit, aprecierile familiei și ale prietenilor etc. Notează realizările tale într-un poster (folosește și fotografii dacă ai) pe care să-l afișezi în camera ta. Toate aceste elemente sunt o trambulină pentru ce vei face de acum încolo! Te așteaptă un an extraordinar!

Interesele asigură orientarea ta spre anumite domenii de activitate școlară și extrașcolară. Ele sunt jaloane pentru viitoarea ta carieră profesională și leagă ceea ce vrei tu de lucrurile pe care aceasta le cere.

Prin aspirații noi ne proiectăm viitorul școlar și profesional și astfel ne pregătim pentru reușita în carieră. Sunt câțiva pași de care vom ține seama: performanța anterioară (sau de la ce pornim), ceea ce ne dorim să obținem (nivelul de aspirație), atingerea unei noi performanțe și reacția pe care o avem la noua performanță (bucuria, când reușim, și regândirea pașilor de urmat, dacă eșuăm).

Imaginează-ți o zi de miercuri din viața ta peste exact un an, când vei fi în clasa a IX-a, de când te trezești până în momentul în care mergi la culcare. Notează pentru fiecare oră ce vei face: la ce oră pleci la școală, cum vor arăta colegii, ce faci când te întorci acasă, cum o să arate lumea în acel moment. Compară ceea ce ți-ai imaginat cu o zi de miercuri din săptămâna în care te afli. Care sunt deosebirile?

Dar asemănările?

Acum mergi mai departe și gândește-te la prima zi de lucru ca proaspăt angajat.



Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1



Competențe
specifice
1.1.; 1.2.



- Începe drumul spre tine
Unicitatea personală
- În căutarea EU-lui
Aprecierea evoluției personale
- EU: Trecut-Prezent-Viitor.
Viziunea personală asupra vieții
- Alegeri, alegeri...
Procesul luării deciziilor
- Transformers! Despre schimbare...
- Mulți oameni, o singură lume
Despre potențiale riscuri...

Conținuturi: ➔ Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune ➔ Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență ➔ Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Comportamente cu risc



UNITATEA 1 LECȚIA 1

Începe drumul spre tine. Unicitatea personală

Azi nu e cea mai bună zi pentru Mircea. Pare destul de trist. La școală, nu s-a putut concentra deloc la matematică, atunci când profesorul l-a scos la tablă. Cifrele îi dansau pur și simplu în fața ochilor. În plus, privirea compătimitoare a Alexandrei, fata pe care o plăcea în secret, nu i-a picat prea bine.

Ajuns acasă, tot ce-și dorea să facă era să se ascundă în camera lui. Deodată, sună telefonul:

– Bună, Mircea, ce faci? se aude vocea Alexandrei. Ești mai bine? Păreai destul de trist la școală. Voiam... voiam să te rog să mă ajuți cu problema la matematică.

– Te-aș ajuta cu plăcere, dar n-ai văzut că nu am știut nimic astăzi, la tablă?

– Ei, dar era o problemă foarte grea! Și a rămas ca temă pentru acasă... Eu chiar nu-i dau de cap! Dacă reușești s-o rezolvi, dă-mi și mie un semn, te rog. Și poate mai vorbim, ce zici?

– Da... ne auzim curând!

Lui Mircea nu-i venea să creadă. Alexandra tocmai îi ceruse ajutorul. „Dar... stai! Nu am rezolvat ÎNCĂ problema!”, a murmurat el printre dinți, deschizând repede caietul de matematică. Problema nu mai avea nicio șansă!

ÎNȚELEG

✓ Mircea se află în etapa consolidării stimei de sine și are nevoie de o imagine de sine pozitivă. Adolescența este o perioadă plină de schimbări, când ne căutăm în permanență locul. Simțim nevoia să încercăm diferite roluri și să experimentăm.

✓ Atunci când ni se pare că ceva nu merge bine, trebuie să ne gândim că ÎNCĂ nu am rezolvat problema! Dacă judecăm așa, la nivelul minții se declanșează deja acțiunea.

✓ În schimb, dacă lăsăm gândurile negative să pună stăpânire pe noi („nu pot!”, „o să greșesc!”, „nu știu!”, „nu am cum!” etc.), stima de sine o să ne scadă.



APLIC

1. Atunci când „DAR...” dispare

Realizează o listă cu 10 lucruri la care ești bun și concepe pe baza ei un discurs cu titlul „Eu, campionul!”. Prezintă discursul în fața familiei și a prietenilor și provoacă-i să facă același lucru.

Unii autori au observat că sunt momente când tindem să punem sub semnul îndoielii calitățile noastre: „Da, sunt bun la matematică, dar destul de slab la română!” sau „Da, sunt priceput, dar nu reușesc să duc lucrurile până la capăt!”.

Apreciază-ți calitățile și bucură-te de lucrurile la care ești bun, fără să le pui în balanță cu cele la care simți că ai lacune.

Nu-ți ignora, însă, punctele slabe! Vei găsi, pe parcursul acestui manual, multe tehnici care te vor ajuta să devii mai bun!

2. Rezervorul de combustibil

Chiar și atunci când ai aptitudini înalte, dacă imaginea de sine este scăzută, nu poți ajunge foarte departe. E ca și cum ai avea o mașină puternică, dar ai rămas fără combustibil. Împarte o foaie în două coloane. Pe coloana din stânga scrie toate lucrurile care te fac să fii încrezător, iar pe cealaltă toate lucrurile care te fac să fii nesigur. Numără elementele pe care le-ai notat în fiecare coloană și trece în josul paginii numărul la care ai ajuns. Dacă lucrurile care te fac să fii nesigur sunt mai multe, mașina rămâne fără combustibil și te lasă în drum. Ai două soluții: ori să găsești o rezolvare pentru câteva dintre lucrurile nesigure ori să adaugi mai multe lucruri care îți provoacă încredere – ce alegi?

ÎNVĂȚ

Perioada adolescenței este acel moment în care simțim o nevoie puternică de a reflecta profund la ceea ce ni se întâmplă. Creierul nostru se maturizează și

învață lucruri noi. Vrei să te cunoști mai bine, să afli cine ești și de aici pornesc două întrebări care nu-ți dau pace: „Cine sunt?” și „Ce sunt?”.

Voi ajunge acolo...

APLIC

1. Podul



În clasă, toți elevii se așază față în față cu brațele ridicate și „construiesc” un pod. Ultimii doi din rând încearcă să treacă prin culoarul format de ceilalți, dar sunt opriți din cauza unei „bariere”. Aceasta se poate ridica doar dacă unul dintre cei doi elevi numește o calitate care îl caracterizează. Când cei care i-au blocat își desprind mâinile, ambii elevi înaintează un pas și ajung în dreptul următoarei perechi de colegi care își strâng mâinile.

Jocul continuă până în momentul în care cei doi colegi ajung la capătul rândului și se așază și ei față în față, unindu-și mâinile. Jocul se încheie când toți elevii au reușit să traverseze podul.



2. Farul

Te-ai pierdut pe mare, într-o noapte furtunoasă. Deodată, vezi o lumină în depărtare. Ajungi pe o mică insulă unde se află un FAR și, iată, cineva te așteaptă cu o masă caldă, haine uscate și un loc unde să te odihnești. Ia o foaie de hârtie și desenează un far – sursa de îndru

mare din viața ta. Unde te vezi în acest desen? Ești pe o barcă și încă vâslești pe mare? Ai ajuns pe insulă?

Menționează aspectele care te îndrumă în viață. Cum poți face să ajungi mai repede acolo unde îți dorești?

ȘI APROFUNDEZ

AFLU

Imaginea de sine se construiește pe baza părerilor pe care le avem despre propria persoană și a ansamblului de atitudini personale.

Semne ale imaginii de sine ridicate	Semne ale imaginii de sine scăzute
Abilitatea de a rezolva probleme/ situații noi	Evitarea situațiilor dificile
Capacitatea de a spune NU	Anxietate
Optimism	Sensibilitate la critică
Autonomie și independență	Retragere din situații sociale
Asumare de responsabilități	Neîncredere în capacitatea de a reuși
Autenticitate	Teama de a fi ridiculizat



ÎNȚELEG

Fiecare dintre noi este unic și toți avem un potențial pe care încă nu l-am descoperit, dar care poate fi valorificat. Este însă important să fim deschiși la schimbare, să explorăm și să învățăm atât din succesele noastre, cât și din greșelile pe care le facem.

M-am uitat întotdeauna în exteriorul meu pentru forță și încredere, dar ele vin dinăuntru. Sunt aici tot timpul.

ANNA FREUD



ÎNVĂȚ

Stima de sine face referire la reprezentarea pe care o avem despre noi înșine. Ea ne hrănește cunoașterea de sine și reprezintă atitudinea pozitivă pe care o avem față de noi, ajutându-ne să ne simțim capabili și valoroși. Nivelul stimei de sine (ridicat sau scăzut) este determinat de relațiile cu prietenii și de activitățile în care excelăm.



APLIC

Cutia calităților mele

1. Acest exercițiu presupune să decorezi o cutie de carton. La exterior vei lipi imagini și cuvinte ce reprezintă calitățile pe care le expui în fața celorlalți.
2. Interiorul cutiei o să conțină imagini și cuvinte ce reprezintă calitățile interioare pe care nu le-ai dezvăluit nimănui.
3. Acum scoate în fiecare zi câte o calitate din cutie și lipește-o în exterior, găsind totodată modalități de a pune respectiva calitate în practică!

PORTOFOLIUL



Iepure sau tigr ?

1. Care sunt calitățile iepurilor? Dar ale tigrilor? Este mai bine să fii ca un iepure sau ca un tigr? Împarte o foaie pe jumătate și scrie în coloana din stânga „Iepure” și în coloana din dreapta „Tigr”. Apoi amintește-ți diferite situații din viața ta și notează-le în funcție de cum crezi că te-ai comportat: ca un iepure sau ca un tigr. Probabil că, la o primă vedere, o să te simți mai bine gândindu-te la momentele în care te-ai comportat ca un tigr. Totuși, poți să vezi

avantaje și în momentele în care te-ai comportat ca un iepure. Cum ți-au schimbat cele două perspective felul în care vezi lumea?

2. Având în minte avantajele notate mai sus, realizează un poster în care să încerci să răspunzi la întrebările: „Cine sunt eu?”, „Cum sunt eu?”, „Ce sunt eu?”.

Calitățile tale sunt ca aripile pentru păsări: nu este suficient să le ai, trebuie și să înveți să le utilizezi pentru a putea zbura!



CINE SUNT EU?

UNITATEA 1 LECȚIA 2

În căutarea EU-lui. Aprecierea evoluției personale

Conștiința de sine își face simțită prezența în viața noastră, în momentul în care o persoană reușește să se raporteze la propriul EU, la propriile trăiri, începând să se compare cu cei din jurul său. Psihologia distinge mai multe tipuri de EU, însă noi vom folosi o schemă cu doar trei tipuri de EU (cum este cea oferită de Higgins):

- Eul actual perceput (ceea ce crezi tu despre persoana ta, cum te vezi tu)
- Eul ideal (ce fel de persoană îți dorești să fii)
- Eul dorit (cum crezi că ar trebui să fii, în conformitate cu ceea ce vor alții de la tine)



AFLU

→ Perioada adolescenței te-a pus în fața unor noi probleme. Ai simțit toate aceste lucruri: cum apar schimbări ce țin de aspectul fizic (orice lucru, oricât de neînsemnat, are acum o valoare foarte mare), cât de mult începe să conteze părerea prietenilor și chiar a celor din jurul tău.

→ Compararea socială spune că dobândim informații despre noi înșine, comparându-ne calitățile cu aceleași calități întâlnite la cei din jurul nostru. Putem face acest lucru „în sus”, când ne evaluăm cu cineva mai bun decât noi (și asta ne motivează și pe noi să devenim mai buni) sau „în jos”, când ne comparăm cu cineva mai slab decât noi, și atunci ne simțim mai bine în pielea noastră și ne crește stima de sine.

→ Tu ce tip de comparare socială folosești?

Există momente când folosești compararea „în sus” și momente când o utilizezi pe cea „în jos”?

Evoluția mea. Trecut-prezent-viitor

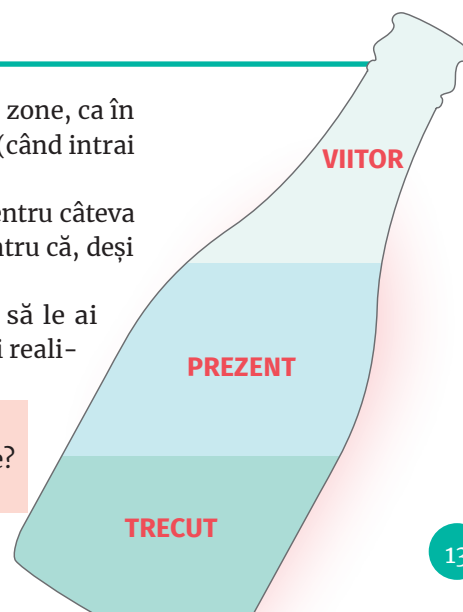
APLIC

1. Desenează conturul unei sticle pe o foaie de hârtie. Împarte-o în trei zone, ca în desenul alăturat. La bază scrie trei scopuri pe care le-ai avut acum 4 ani (când intrai în clasa a V-a).
2. La mijloc scrie scopurile pe care ți le propui în prezent. Oprește-te pentru câteva clipe și reflectează asupra a ceea ce s-a schimbat și ce a rămas la fel (pentru că, deși ești tot tu, ai crescut și te-ai maturizat de atunci, nu-i așa?).
3. În sfârșit, în partea de sus notează scopurile pe care crezi că o să le ai peste 4 ani – la terminarea liceului. Încearcă să fii pozitiv și să-ți propui realizarea unor planuri mărețe.

Privește acum „sticla evoluției tale”: trecut-prezent-viitor.

Ce poți să faci în prezent, astfel încât scopurile din viitor să fie atinse?

Ce resurse din trecut poți folosi?





ÎNȚELEG

Încrederea în sine ne ajută să luăm decizii sigure și informate și să evităm oameni și situații care nu sunt potrivite pentru noi.

Cum recunoaștem la o persoană semnele încrederii în sine?

Iată câteva indicii:

- ✓ poziție deschisă exprimată printr-un limbaj adecvat al corpului – zâmbet larg, privirea îndreptată spre interlocutor, ușoară înclinare a capului în față etc.;
- ✓ mers relaxat și expresivitate activă și energică – se simte clar prezența ei, prin puterea și stabilitatea pe care le emană; prin contrast, o persoană cu puțină încredere în sine are umerii aduși în față, privirea în jos, mersul ezitant;
- ✓ curiozitate despre ideile noi – nu se teme să încerce lucruri noi și, mai ales, nu se teme de eșec. Generalul George Patton spunea că „succesul este înălțimea la care te ridici după ce te-ai izbit de podea”. Iată de ce, un om cu încredere în sine este cel care consideră eșecul o lecție care ne învață despre cum trebuie să abordăm succesul și nu o fundătură fără ieșire.



ÎNVĂȚ

Eul viitor/Eul posibil reprezintă modul în care o persoană își percepe potențialul de dezvoltare personală și se proiectează în viitor. Este format dintr-o combinație a resurselor trecutului cu posibilitățile viitorului și joacă un rol motivațional în viața noastră. O bună încredere în sine sprijină modul în care se formează Eul viitor/Eul posibil!

Eu sunt cel pe care îl căutați!

Te afli în fața unei persoane pe care o admiri foarte mult. Ai la dispoziție un minut în care trebuie s-o convingi că tu ești persoana potrivită cu care trebuie să colaboreze pe viitor. Ce calități te pot ajuta s-o impresionezi?



Secretul succesului: ca să ajungi mâine în vârful muntelui, trebuie să ai grijă unde pui piciorul astăzi!

De unde plec și unde vreau să ajung

APLIC

1. Rădăcini și ramuri – resurse pentru viitorul meu

- Desenați un copac: faceți un desen complet care să includă rădăcinile, trunchiul și ramurile. În jurul rădăcinilor, creionați mici segmente de pământ unde o să notați lucruri pentru care sunteți recunoscători în viață, obiective pe care le-ați avut și ați reușit să le realizați cu bine. Aceste segmente de pământ roditor sunt cele din care copacul nostru își extrage energia și dezvoltarea viitoare.
- Acum treceți la ramuri. Puneți cât mai multe frunze care să reprezinte obiective pe care doriți să vi le îndepliniți.
- Afișați copacul într-un loc vizibil (deasupra biroului unde lucrați, spre exemplu), astfel încât să nu uitați că recunoștința pentru lucrurile pe care le-ați îndeplinit cu bine (rădăcinile) stă la baza modului în care veți învăța să vă îndepliniți obiectivele în viitor.



2. Pași spre viitor... la plic

- Fiecare dintre voi veți primi câte 10 plicuri. În interiorul fiecărui plic există un cartonaș pe care este descrisă o calitate. Citiți cu atenție cartonașele și alegeți doar cinci dintre ele, cele mai importante pentru anii care vor urma în viața voastră. Iată cele 10 calități: răbdare, încredere în sine, organizare, creativitate, empatie, cooperare, curiozitate, independență, flexibilitate și responsabilitate.
- Comparați alegerea făcută cu cea a colegilor. Ce calități aveți în comun? Ce vă diferențiază?
- Realizați, în fața clasei, o prezentare de cinci minute cu titlul: „Cele cinci calități care mă vor ghida în viață!”

3. Bagajul cu memorie veselă

- Desenați un rucsac pe tablă. Fiecare dintre voi trebuie să scrie un cuvânt sau să reprezinte printr-un desen o amintire frumoasă din timpul petrecut împreună. Acesta este bagajul vostru comun cu care plecați la drum mai departe: amintirile frumoase, momentele deosebite, calitățile pe care fiecare dintre voi le aveți.
- Faceți același lucru și pe plan personal: un bagaj al vostru în care să adăugați, ca într-un album, toate lucrurile care vă vor ajuta în viață.



PORTOFOLIU



Puterea mea secretă

Realizează un poster (mesaje și desene) care are ca temă o performanță personală pe care puțină lume o știe – ceva ce-ți caracterizează mottoul personal.

UNITATEA 1 LECȚIA 3

EU: Trecut-Prezent-Viitor. Viziunea personală asupra vieții

Pe măsură ce provocările vârstei devin mai complexe, te simți în dificultate. Trebuie să înveți să faci față unor situații noi, iar tu te simți din ce în ce mai nesigur. Încerci să te cunoști pe tine însuși și nu e ușor. Uneori ți se pare că poți rezolva lucrurile cu ușurință, iar alteori, în aceleași situații, lucrurile ți se par aproape imposibil de rezolvat.



1. Colajul amintirilor

Pe o coală A3 desenează și colorează imagini care să reprezinte diverse amintiri din primii tăi ani de viață până în momentul prezent. Etichetează fiecare imagine cu anumite persoane importante din viața ta. Când posterul este gata, roagă-l pe colegul de bancă să adauge ceva despre tine, iar între timp fă și tu același lucru cu posterul lui.

2. Scrisori de la cel care am fost și sunt pentru cel care voi fi!

Fiecare elev din clasă scrie o scrisoare către el, cel din viitor (finalul clasei a VIII-a). Notați acolo gândurile voastre, povești de viață, poezii, desene, tot ce simțiți în momentul respectiv. Profesorii vor sigila scrisorile și vi le vor înapoia la finalul anului școlar, pentru a putea realiza comparații, elemente contrastante și elemente păstrate.



Știi că studiile au numit „frământare adolescentină” ceea ce simți tu acum? Uneori este vorba despre confuzie, alteori despre furie, uneori te întrebi cine ești, iar alteori cine/ce nu ești... Așa ajungi la cunoașterea de sine, când trebuie să te autoanalizezi, să înveți să comunici tu cu tine, să te înțelegi, să îți dai seama de ce acționezi într-un anume fel etc. Te compari cu ceilalți, vezi ce ai în comun cu ei și ce vă diferențiază, te descoperi și înveți despre tine.

Ți se pare dificil? Da, este un lucru dificil!

Identitatea de sine cuprinde conștientizarea acestei distanțe dintre mine (eu) și ceilalți, ceea ce duce la observarea unor diferențe. Toate aceste diferențe există, deoarece trebuie să ne bazăm mai mult pe noi înșine și să începem să ne construim propria viziune asupra vieții și a viitorului.



Exerciții

APLIC

1. Afîșul afirmării

Gândește-te la o propoziție care te face să te simți mai încrezător, atunci când îți dorești să atingi un obiectiv. Realizează un poster cu câteva cuvinte și imagini reprezentative și așază-l într-un loc vizibil.

ÎNVĂȚ

Vârsta pe care o traversezi este potrivită pentru proiectarea idealului în viitor, un aspect al acestei preocupări fiind și interesul pentru profesia pe care o vei îmbrățișa. Acum apar țelurile bine conturate, acum este momentul în care visarea ia forme conștiente.

Atunci când te compari cu ceilalți, când îți găsești un loc și un rol bine definit în lume și când îți consolidezi imaginea de sine, îți construiești pas cu pas **idealul de viață**.

Eroi, aliați și însoțitori

Fiecare elev va desena un tabel cu trei coloane, notând pentru fiecare secțiune: „Eroi”, „Aliați” și „Însoțitori”.

Eroii sunt oamenii pe care îi privești și îi admirați pentru realizările sau modul lor de a fi.

Aliații sunt cei care vă pot ajuta în călătoria voastră, oameni în care aveți încredere și pe care vă bazați (profesori, părinți, prieteni apropiați).

Însoțitorii sunt colegii alături de care vă începeți călătoria. Apoi, împreună cu colegii pe care i-ați desemnat drept **Însoțitori**, analizați un obiectiv comun din planurile voastre de viitor și vedeți care sunt persoanele ce vă pot ajuta/inspira în atingerea acestui obiectiv.

2. Visul meu

Se așază trei scaune în fața clasei. Totul începe cu scaunul **VISĂTORULUI**. Aici veți vorbi despre cariera la care visați, despre cum o să fie viitorul pe care vi-l doriți. Țintiți cât mai sus, gândiți pozitiv, reflectați la ceva **MĂREȚ!** Acum este timpul să vă mutați pe cel de-al doilea scaun – **REALISTUL**. Aici trebuie să vă gândiți la ceea ce este sigur că o să se întâmple cu viața voastră, eliminând lucrurile spectaculoase. Este un „duș rece” după primul scaun. Pe cel de-al treilea scaun – **CRITICUL**, veți răspunde la întrebarea: Ce mă poate împiedica să rămân pe scaunul **VISĂTORULUI**?



APLIC

PORTOFOLIU



Autoaprecierea atunci și acum

Reflectează și răspunde la întrebările de mai jos. Creează o prezentare în PowerPoint care să conțină trei slide-uri. Ce calități am și cum mă ajută ele în viață? Ce vreau să schimb la mine pentru a-mi atinge obiectivele? Ce schimbări așteaptă ceilalți de la mine?

UNITATEA 1 LECȚIA 4

Alegeri, alegeri... Procesul luării deciziilor

- Alex, îți amintești ultima decizie dificilă, dar importantă în același timp, pe care ai luat-o?
- Da, a fost atunci când m-am înscris în trupa de teatru a școlii, la începutul clasei a VIII-a.
- Și de ce ți s-a părut dificilă?
- Pe de o parte, îmi doream mult să merg la

acest curs (teatrul fiind pasiunea mea), dar necesita prea mult timp și energie. Pe de altă parte, voiam să mă pregătesc temeinic pentru examenul de evaluare națională. Ambele erau importante pentru mine, dar mă temeam că nu voi avea rezultate optime la niciuna dintre ele.



Dacă ar fi să dăm o definiție scurtă pentru cuvântul decizie, am putea spune că este trecerea de la gândire la acțiune. Concret, a decide înseamnă a alege dintr-o mulțime de soluții și variante de acțiune pe aceea pe care, la momentul respectiv, o consideri a fi cea mai bună.

Ceea ce ni se întâmplă este un rezultat al deciziilor noastre. Dacă vrei să ai succes în viață, un factor determinant este luarea unei decizii bune. Liceul pe care-l vei urma, prietenii pe care-i vei cunoaște, activitățile pe care alegi să le faci, relațiile cu colegii – toate țin de calitatea deciziilor tale!

În viață luăm decizii mici – cele simple, de zi cu zi – și decizii importante, cum ar fi profesia pe care vrei să o urmezi.



Care au fost pașii decizionali urmați de Alex? Pune-te în locul lui...

1. Ai stabilit că vrei să iei o decizie importantă? Bun. Treci la pasul doi. (*Îmi doream să intru în trupa de teatru a școlii, fiind convins că am talent.*)
2. Nu te prip! Strânge anumite informații, cere părerea unei persoane în care ai încredere, gândește precum croitorul: măsoară de două ori și taie o dată! (*M-am interesat când au loc repetițiile, cât durează, i-am comunicat doamnei diriginte intenția mea, am fost încurajat să mă înscriu, i-am cerut părerea tatălui și mi-a spus că mă susține, dar că decizia îmi aparține.*)
3. Există mai multe variante pe care ai dori să le iei în calcul – gândește-te care e cea mai avantajoasă pentru tine și alege-o cu încredere! (*Aș putea să renunț la alte activități în favoarea acesteia, aș înjumătăți timpul pe care-l petrec la calculator, aș învăța mai mult seara, aș putea participa doar la o parte din activitățile trupei, doar ca audient.*)
4. Implementează varianta dorită, considerând că aceasta este cea mai bună decizie! (*M-am înscris în trupa de teatru, dar mi-am organizat mai bine timpul – m-am ocupat de școală, m-am pregătit și pentru examen.*)
5. Fă o evaluare și vezi dacă decizia ta a rezolvat problema! (*Consider că am luat o decizie bună, sunt încântat că mi-am împlinit un vis.*)



ÎNVĂȚ

Există o scală denumită IALD, care înseamnă Inventarul Abordării Luării Deciziilor. Aceasta conține 60 de cuvinte care pot descrie personalitatea unui om. Cuvintele se împart în patru categorii, iar cel care dorește să rezolve exercițiul va trebui să aleagă din multitudinea

de cuvinte pe cele care îl descriu cel mai bine. După selectarea acestora, cele mai multe cuvinte dintr-o coloană denumesc stilul personal de luare a deciziilor. Astfel, poți afla dacă atunci când iei o decizie ești *creativ*, *analitic*, *independent* sau *diplomat*.



AFLU

Cei **creativi** sunt cei care iau decizii spontane, fără să se gândească prea mult, dar de cele mai multe ori se dovedește că deciziile luate astfel sunt cele mai bune.

Cei care iau decizii în mod **independent** sunt viitori lideri și au un simț practic dezvoltat.

Cei cu abordare **diplomatică**, pentru că se gândesc prea mult, le este uneori mult mai dificil să ia o hotărâre.

Tu în care categorie crezi că te încadrezi?

Ce poți să faci ca să iei cea mai bună decizie pentru viitorul tău, acum, în clasa a VIII-a?



Știi să decid corect

ÎNȚELEG ȘI APLIC

Înainte de a pune în practică o decizie importantă, poți avea momente de neîncredere în propriile forțe, de incertitudine, uneori chiar de panică. *O fi bine ce vreau să fac?* Unii dintre noi gândesc mai rațional, alții suntem mai intuitivi.

Gândirea **rațională** te ajută să fii obiectiv, să nu te pripești, să găsești soluții simple, dar optime. Dar și atunci când reacționezi emoțional, poți obține un unghi de vedere interesant: poți să dai frâu liber creativității, devii subiectiv, iar deciziile luate în acest mod pot avea valoarea lor.

Totuși, nimeni nu folosește doar un tip de gândire, de obicei, le îmbinăm!

Care a fost ultima decizie pe care ai luat-o? Cât timp ți-a trebuit să iei o hotărâre? Te-ai consultat cu cineva? Care au fost obstacolele întâlnite? Ce avantaje ai avut după aceea? Ce emoții te-au încercat? Ce părere ai avut despre modul în care ai acționat?

1. REGULA CELOR ZECE ÎNTREBĂRI

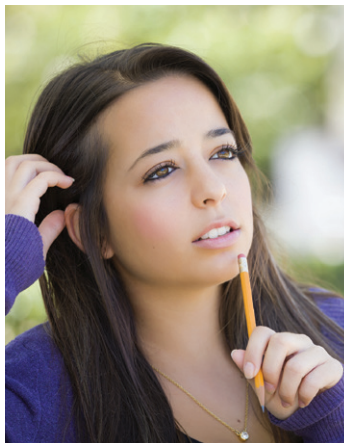
Imaginează-ți un joc: gândește-te că vorbești cu cel mai bun prieten despre decizia ta, așterne repede pe hârtie zece întrebări și adresează-le cu voce tare unui prieten imaginar. Răspunde tot tu la ele, fără să te gândești prea mult!

2. REGULA CELOR DOUĂ MINUTE

Dacă e vorba de o decizie nu foarte importantă, ca de pildă: astăzi m-aș duce la antrenament sau aș mai repeta puțin la chimie sau mi-aș pune tricoul verde sau pe cel albastru, nu te gândi mai mult de două minute. Este suficient. Fii convins că prima idee care-ți vine în minte e și cea mai bună!

3. REGULA DE AUR

Dacă ai de luat o decizie importantă care comportă un oarecare risc sau nu ai mai putea să revii asupra ei, simți că nu ești stăpân pe situație sau ceea ce-ți dorești i-ar afecta pe cei dragi, urmează îndemnul lui Scarlett O'Hara din filmul „Pe aripile vântului”: *Și mâine e o zi!*



Păstrează-ți echilibrul

ÎNȚELEG ȘI APLIC

Ai auzit de SISTEMUL BALANȚEI? Este o tehnică de acum 200 de ani de care ne vorbește inventatorul paratrăsnetului, Benjamin Franklin. Concret, e vorba despre două liste, una cu avantaje, cealaltă cu dezavantaje ale deciziei. Având în fața ochilor ambele liste, ți-e mai ușor să alegi!

Și încă un lucru! Dacă trebuie să iei o decizie și ești încă nehotărât și nici nu vrei să ceri părerea cuiva, îți propun un mic truc: imaginează-ți că înaintezi în timp, că decizia a fost luată și că o schimbare s-a produs deja în viața ta. Te afli încă acolo, în viitor, și încerci să găsești răspuns pentru câteva întrebări. Cum vezi lumea? Cum te simți? Ai făcut ce trebuia? Acum întoarce-te în prezent și ia decizia cea mai bună!



APLIC

Imaginează-ți că echipa editorială a revistei școlii a renunțat la proiect. Tu și alți zece colegi de clasă preluați revista, dar în anumite condiții. Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să schimbați titlul vechi al revistei cu unul nou, care să vă reprezinte. Împreună cu colegii de clasă găsește un titlu original, amuzant, de impact, serios și corect! Toate la un loc! Ați reușit? A fost greu sau ușor să fiți cu toții de acord? Bravo, tocmai ați luat o decizie în grup!

PORTOFOLIU



Moran Cerf, un neurolog specialist în cercetarea luării deciziilor, a ajuns la o concluzie interesantă după ani de zile de studii: cea mai sigură cale de optimizare a fericirii nu depinde de experiențele trăite, de banii sau de filosofia personală de viață. El consideră că cea mai importantă decizie este cu cine alegem să ne petrecem timpul.

Împarte o foaie de hârtie în două coloane: pe prima vei scrie cu cine îți împarți acum timpul (familie, prieteni, colegi, profesori etc.) și pe cealaltă, cu cine ai vrea să-ți petreci timpul (poți pune orice persoană pe această listă – de la vedete la președinți de state sau colegi pe care nu-i cunoști, dar din cerul cărora ți-ar plăcea să faci parte).

Cum te-ar putea ajuta persoana de lângă tine să iei decizii mai bune?



SCHIMBAREA ÎNSEAMNĂ EVOLUȚIE

UNITATEA 1 LECȚIA 5

Transformers! Despre schimbare...

Trăim într-o lume dinamică, totul în jurul nostru se schimbă, evoluează – natura face asta permanent – tu de ce ai sta pe loc? **Înaintează, schimbă-te, evoluează!**

Când în viața noastră există ceva care ne deranjează, e timpul să facem o schimbare. Dacă sunt mai multe aspecte de schimbat, ia-le pe rând!

Viața trebuie privită ca o provocare!



Atunci când Valentin a hotărât că vrea să schimbe ceva în comportamentul lui, deja primise câteva reproșuri de la colegi, diriginte, familie. Comportamentul pe care-l avea îi deranja pe alții, însă lui îi aducea anumite beneficii. Lipsa de răbdare și impulsivitatea îl caracterizau. Ceea ce părea la început o joacă nevinovată s-a transformat destul de repede într-o situație deranjantă care nu mai putea fi tolerată. Colegii îl evitau, profesorii îi atrăgeau atenția, iar părinții fuseseră informați de toate acestea. Dintr-odată, nu i-a mai plăcut situația pe care singur o crease și a considerat că vrea să se schimbe.

Șansa a venit din partea surorii mai mari, studentă deja, care i-a dat să citească o carte despre... **asertivitate**.

Ce înseamnă să fii asertiv?

ÎNȚELEG

Asertivitatea înseamnă să-ți aperi propriile drepturi, dar, în același timp, să fii atent să nu le încalci pe ale celorlalți. Înseamnă că ești liber să-ți exprimi nevoile și dorințele personale, să-ți urmărești interesele și preferințele, să oferi și să primești cu ușurință complimente, să-i contrazici cu argumente pe alții atunci când e cazul, să înveți să spui **nu** când nu dorești să faci ceva și să te aperi când situația pare incorectă.

Asta a aflat Valentin din cartea oferită de sora lui – cum poți obține ce dorești și ce trebuie, fără să domini alte persoane.



APLIC

Nathaniel Branden ne solicită să completăm următoarele fraze, adăugând câte un beneficiu pe care l-ar avea Valentin dacă „**atunci când**” ar deveni realitate. În felul acesta, îl vei ajuta să devină conștient de importanța schimbării:

1. Atunci când o să fiu mai calm...
2. Atunci când o să fiu mai răbdător cu cei din jur...
3. Atunci când o să fiu mai înțelegător...
4. Atunci când o să fiu mai tolerant...
5. Atunci când o să fiu mai atent la semenii mei...
6. Atunci când o să fiu mai asertiv...



AFLU

Orice schimbare este posibilă, doar că este un proces de durată. Degeaba faci o schimbare, dacă nu ai grijă să dureze. Pentru a face o schimbare ai nevoie de o motivație puternică. Există un algoritm al schimbării alcătuit din mai mulți pași. Doar dacă fiecare întrebare își găsește răspuns, atunci procesul schimbării poate fi eficient.

1. Tu ce anume vrei să schimbi în viața ta?
2. Cine a propus schimbarea? Tu sau cineva dintre cei apropiați ție?
3. Ce resurse folosești pentru această schimbare?
4. Ce beneficii vei avea în urma acestei schimbări?
5. Ți-ai făcut un plan pe care să-l urmezi constant?

Începe cu pași mici și ai răbdare cu tine, nu te gândi să faci dintr-odată un salt uriaș!



Poveste

ÎNȚELEG

Un om bogat, după ce a călătorit pe un drum plin de pietre și gropi, ajuns acasă avea dureri cumplite la tălpile picioarelor. Atunci, a dat ordin ca lungul drum să fie pavat cu piele, ceea ce a însemnat sacrificarea tuturor animalelor din acel ținut și mulți bani cheltuiți. Un bătrân i-a spus că mai bine și-ar fi protejat picioarele, lăsând astfel drumul în pace.

Omul a ascultat povața și și-a făcut încălțări mai trainice pentru următorul drum. Așadar, dacă vrei să schimbi lumea, este bine să începi cu tine!

Reziliența reprezintă capacitatea unei persoane de a face față unor probleme, de a le depăși și de a deveni mai puternic după fiecare „lecție” învățată. Atunci când dovedești reziliență o să continui să îți urmărești obiectivele, în ciuda faptului că treci prin situații dificile.

Ce trebuie să faci când se întâmplă să ai un eșec?

- ✓ Nu „iei lucrurile personal”, analizezi cu atenție ce nu a mers și înveți din greșelile tale.
- ✓ Chiar dacă ai făcut ceva greșit, asta nu înseamnă că nu ești bun la multe alte lucruri, deci nu lași un eșec să te copleșească și să te facă să simți că nu ești bun la nimic.
- ✓ Orice greșală, orice eșec este trecător, o să vezi că peste puțin timp o să îți treacă supărarea și poate nici nu o să îți mai amintești de lucrul care astăzi îți provoacă atât de mult stres.

■■■■➡ Omul din povestea noastră a dat dovadă de reziliență? Argumentează răspunsul!

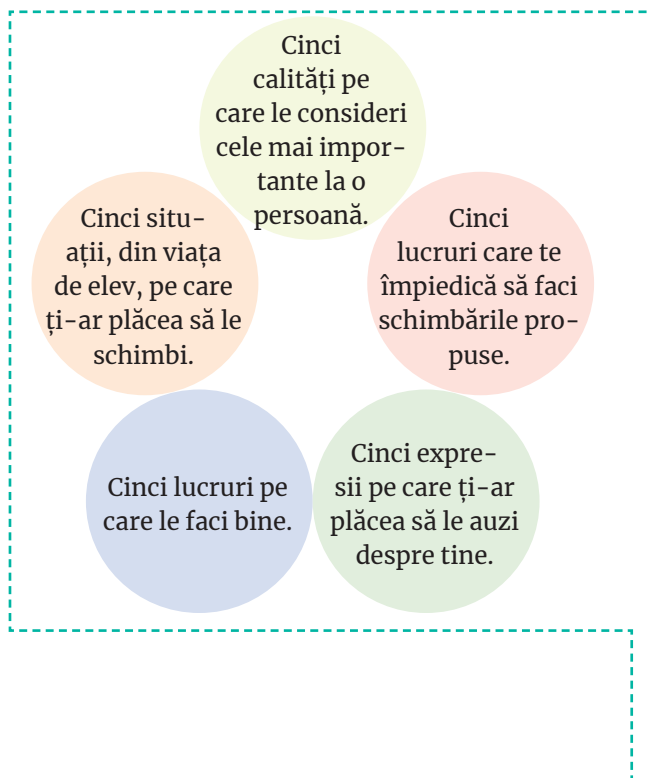
■■■■➡ Realizează o listă cu trei situații în care ai dovedit că ești o persoană rezilientă: din ultimul an, din ultimii cinci ani și din ultimii 10 ani.





Harta celor cinci ținuturi

La joc pot participa șase elevi. Fiecare desenează harta unei țări imaginare, o împarte în cinci cadrane și fiecare cadran este completat respectând următoarele cerințe:



Fiecare elev citește conținutul fiecărui cadran, iar ceilalți cinci colegi vor adăuga, pe rând:



Lumea ideală

Gândește-te că ți se propune să creezi o lume în care toți oamenii ar trăi fericiți.

Discută acest lucru cu familia ta. Probabil ei îți vor pune anumite întrebări:

Cum vei pune în practică ceea ce ai ales să schimbi?

Ce te-ar împiedica să-ți duci planul la final?

Ce fel de resurse vei folosi?

De ce e nevoie de această schimbare?

Cui vei cere ajutor, în caz că vei avea nevoie?

Cine se va bucura de noua schimbare adusă?

Cum va fi viața ta, după schimbarea pe care o vei aduce în lume?

La final, redactează un eseu care să cuprindă răspunsurile la toate aceste întrebări.

Cum arată lumea ta acum?



UNITATEA 1 LECȚIA 6

Mulți oameni, o singură lume. Despre potențiale riscuri

Adolescența este perioada transformărilor profunde, vârsta dilemelor și a marilor întrebări, dar poate fi și un moment critic, deoarece trecerea de la copilărie la maturitate, deși fascinantă, este uneori copleșitoare și bulversantă.

Adolescenții trăiesc provocări și experiențe minunate care-și pun amprenta asupra personalității lor, dar se pot confrunta și cu situații mai puțin plăcute, cum ar fi **abuzul**. Uneori, abuzul este fizic, caz în care trebuie să te adresezi întotdeauna unui adult – profesor sau părinte. De asemenea, poți raporta un abuz autorităților în drept sau poți suna și la *Telefonul copilului* (116 111) dacă ai nevoie de ajutor sau chiar de un simplu sfat pe această temă.

Există situații în care abuzul este trecut cu vederea – vorbim aici despre **abuzul verbal**. Acesta este frecvent întâlnit în jurul nostru și de foarte multe ori provoacă răni – chiar dacă nu se văd!



Abuzul verbal este **cel mai frecvent tip de agresiune între colegi**, în cadrul școlii. Arthur H. Bell a observat elementele care te fac să devii o victimă a unui agresor verbal la școală:

- Ceva din ceea ce ești îl enervează pe agresor. Vei întâlni multe situații în viață când oamenii se poartă urât cu cei care sunt diferiți față de ei. Trebuie să știi că o astfel de situație nu este tolerabilă și că există o lege anti-bullying în România.
- Ești văzut de către abuzator drept un „sac de box” pentru că niciodată nu ripostezi. Nu trebuie să te lași călcat în picioare, cere ajutorul unui adult (profesorul diriginte și profesorul consilier sunt primele persoane la care trebuie să apelezi).
- Ești singur și, de cele mai multe ori, abuzatorii profită de lucrul ăsta. Soluția? Fă-ți prieteni, găsește-ți aliați, fii parte din grupuri de copii. Un abuzator caută de obicei o victimă ușor de atacat.



Povestea lui Cristi

ÎNȚELEG

Cristi era unul dintre cei mai haioși colegi, mereu vesel, mereu cu o surpriză bine ținută. Dar când se lucra în echipă, toți participanții depuneau același efort pentru rezolvarea problemei, mai puțin el. Atunci devenea maestru în a găsi scuze și a se eschiva de la sarcinile de îndeplinit. La ultimul proiect lucrat în echipă cu alți cinci colegi, l-a rugat pe unul dintre ei să-i traseze temele de rezolvat. Acesta a acceptat fără să ezite, după care Cristi l-a rugat să-i facă și partea lui din proiect, motivând că este foarte ocupat cu antrenamentele. Și la fel se petreceau lucrurile de fiecare dată... Cristi făcea parte din grup doar cu numele!



Nu întotdeauna abuzul este foarte evident

ÎNVĂȚĂ

Uneori, colegul amuzant, care nu face nimănui niciun rău, poate săvârși un **abuz prin manipularea celorlalți**. Cu zâmbetul pe buze, fără să se încrunte sau să spună cuvinte urâte, el ajunge să facă mult rău grupului din care face parte. Nu uita: adevăratele relații dintre oameni se construiesc pe încredere, altfel nu o să reziste prea mult!

Discriminarea este tratamentul diferit aplicat asupra a două persoane care se află în aceeași situație. Aceasta poate fi întâlnită în cazul elevilor de naționalitate sau etnie diferite de cea a majorității, dar și în cazul elevilor cu dizabilități.



AFLU

Lu Xing este un elev de naționalitate chineză, care a ales să învețe în România pe perioada gimnaziului, atât timp cât părinții lui sunt detașați cu serviciul. Vorbește bine românește, e politicos și serios, dar nu a reușit să se integreze în fostul colectiv, motiv pentru care părinții l-au mutat la școala actuală. Foștii colegi făceau glume nepotrivite, aluzii deplasate și chiar s-au împotrivit să-l aibă coechipier în echipa de handbal, fiind mai mic de înălțime.

În noua școală și în noul colectiv, Lu Xing se simte foarte bine și s-a integrat relativ repede. Cu toate acestea, nu este foarte comunicativ, preferă să stea singur și este oarecum suspicios.



Diriginta clasei a conceput un proiect în care elevul nou-venit e personaj principal, se lucrează întotdeauna în doi, iar regula jocului se referă în a-l convinge pe celălalt să facă o excursie în țara lui, aducând argumente din frumusețea locurilor natale.

Ce altă strategie propui pentru a-l ajuta pe noul elev să comunice mai bine și să nu se mai simtă stingher? Scrie-i o scrisoare de „Bun venit!” unui elev de altă naționalitate, rasă sau etnie, semnează-o și pune-o într-un plic!



ÎNȚELEG

Matei citește în pauză o carte, prietenul lui, Horia, este curios despre ce este vorba:

– Stil de viață sănătos, îi răspunde Matei, acesta este subiectul cărții.

– Adică?

– Este despre cum mâncarea echilibrată, exercițiile fizice, evitarea substanțelor nocive, hobby-urile te pot menține în formă.

– Mai contează, Matei? intervine în discuție și Raluca. Păi avem virusuri, pandemii, războaie în jurul nostru, catastrofe climatice... mai contează că tu mănânci sănătos?

– Desigur, a zâmbit Matei, pentru că nu este numai despre mine, dacă mănânci sănătos ai și o viziune sănătoasă asupra vieții, protejezi planeta, reciclezi, te speli pe mâini când trebuie, ce mai, o întreagă filosofie...

– Păi și cei care declanșează războaie? nu s-a lăsat Raluca mai prejos.

– Aceia nu au mâncat sănătos, nu au făcut sport, motiv pentru care au numai gânduri negre, a izbucnit în râs Horia, care urmărise disputa cu atenție.

– Hai că ai și tu niște glume... a început și Raluca să râdă.



AFLU

→ Un stil de viață sănătos presupune un echilibru în alimentație, mișcare, odihnă, motivație și socializare, adică bunăstare fizică și psihică (mentală).

→ Persoanele care aderă la un stil de viață sănătos își îmbunătățesc performanța fizică, își construiesc încrederea de sine și își optimizează calitatea vieții.

→ Consumul de substanțe nocive are efect negativ pe termen scurt și lung și este asociat cu riscuri serioase pentru sănătate.

→ Prevenirea unor comportamente de risc (depedența de alcool, tutun, comportamentele agresive) se realizează prin consolidarea unei stări de bine. În viața ta apar tentații și riscuri care pot fi contracarate prin crearea unor obiceiuri sănătoase.

PORTOFOLIU



1. Alege un personaj de carte sau de film care s-a confruntat cu consumul de droguri.
2. Care au fost efectele pe termen lung? De ce crezi că a apelat la acest obicei? Ce anume l-a determinat să continue?
3. Cum ai putea ajuta o persoană să renunțe la acest comportament?

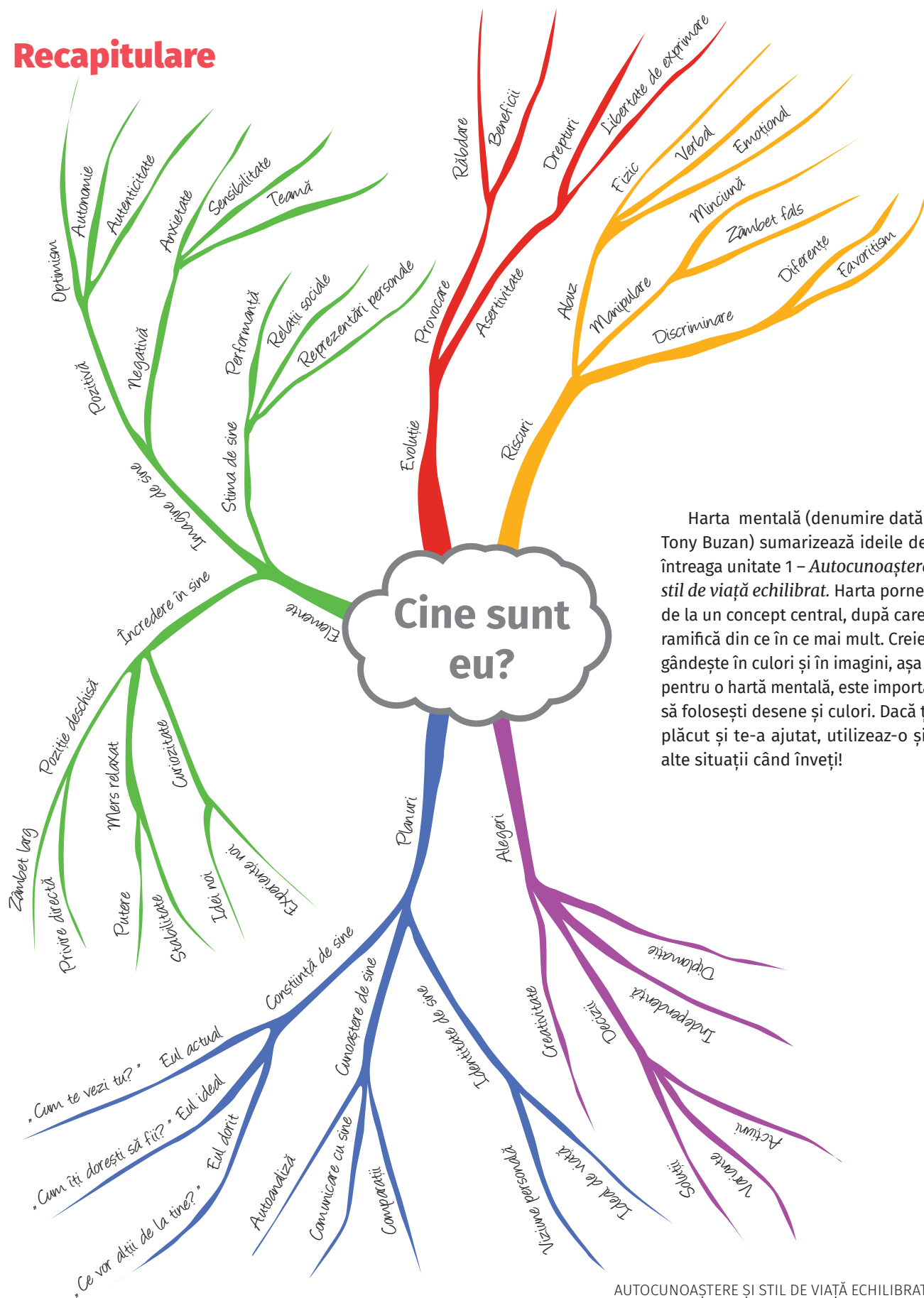
Știi că tot ceea ce faci în mod repetat devine obicei?

Un obicei constă în trei trepte denumite

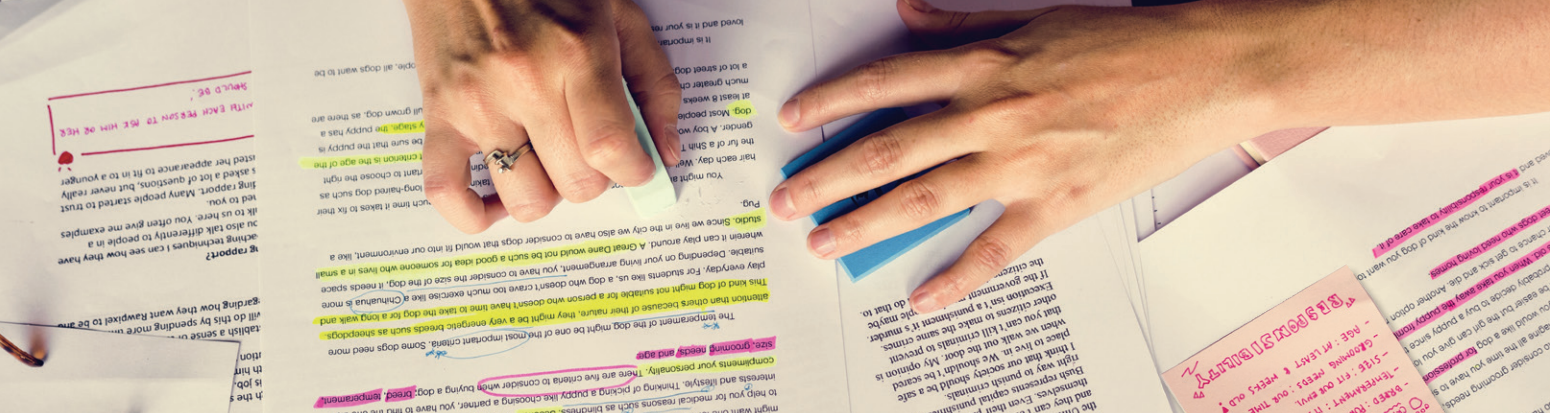
comportament, rutină, recompensă.

Crearea unor obiceiuri sănătoase te ajută să-ți îndeplinești țelurile.

Recapitulare



Harta mentală (denumire dată de Tony Buzan) sumarizează ideile de la întreaga unitate 1 – Autocunoaștere și stil de viață echilibrat. Harta pornește de la un concept central, după care se ramifică din ce în ce mai mult. Creierul gândește în culori și în imagini, așa că, pentru o hartă mentală, este important să folosești desene și culori. Dacă ți-a plăcut și te-a ajutat, utilizează-o și în alte situații când înveți!



Evaluare

1. Chestionar de autodezvăluire

Răspunde sincer la următoarele întrebări:

- Ce amintiri frumoase păstrezi din anul trecut?
- Cine e persoana în care ai cea mai mare încredere?
- Ce-ți place cel mai mult să faci?
- Ce talent artistic ți-ar fi plăcut să ai în mod special?
- Ce calitate simți că te caracterizează? Dar defect?
- Care este principalul tău scop în viață?
- Ce te face fericit?

2. Ce afirmații referitoare la stima de sine te caracterizează?

- Am tendința să mă **compar** cu ceilalți.
- Uneori îl folosesc cam mult pe **trebuie**.
- Pot** să spun NU atunci când vreau.
- Îmi fac **ușor** prieteni.
- Mi-e greu** să fac schimbări în viața mea.
- Îmi **recunosc** punctele forte.
- Îmi place să-**mi** ajut semenii.
- Uneori iau totul **personal**.
- Îmi este **frică** de eșec.
- Sunt **optimist**.

*Punctele c, d, f, g, j se referă la o stimă de sine crescută, iar punctele a, b, e, h, i denotă o stimă de sine scăzută. Ce punctaj ai obținut? Unde te încadrezi?

Îți mai aduci minte de povestea lui Mircea, de la începutul capitolului? Hai să ne întoarcem puțin la experiența trăită de el! Completează frazele de mai jos utilizând cuvintele și sintagmele următoare: *stimă de sine, încredere în sine, imagine de sine, conștiința de sine, identitate de sine, cunoaștere de sine, decizie, regula celor două minute, asertivitate, abuz, discriminare*.

1. Mircea s-a simțit stânjenit în fața colegilor în momentul în care a fost scos la tablă de către profesor, ceea ce înseamnă că este una

2. În momentul în care Alexandra l-a sunat pe Mircea solicitându-i ajutorul la exercițiul de la matematică, a crescut.

3. Atunci când Mircea își dă seama de distanța dintre el și ceilalți, el observă, de fapt, diferențele existente și începe să își construiască

4. La începutul poveștii, Mircea dă dovadă de o imagine de sine

5. Dacă Mircea reușește să se raporteze la propriul EU, la propriile trăiri începând să se compare cu cei din jurul său, atunci își face simțită

6. Atunci când ajunge acasă, se așază în pat și începe să se gândească mai mult la el, se autoanalizează; acest lucru înseamnă că el acordă timp de sine.

7. Între a rezolva problema la matematică și a se gândi la situația petrecută la școală, el trebuie să ia pentru a putea fi eficient.

8. Mircea se gândește și se hotărăște rapid să rezolve problema, lucru ce presupune faptul că el recurge la

9. Chiar dacă nu s-a simțit confortabil în fața colegilor pentru că nu a știut problema, el nu s-a enervat, ci a dat dovadă de

10. Se întâmplă și în clasa voastră, uneori, ca, atunci când un coleg nu știe să răspundă corect la o întrebare a profesorului, ceilalți colegi să îl ironizeze, ceea ce înseamnă o formă de

11. Lui Mircea îi place matematica, dar asta nu înseamnă că îi pe colegii care sunt foarte buni la celelalte discipline.



Dezvoltare socio-emoțională

2



Competențe
specifice
2.1.; 2.2.



- **Fii la cârma vieții tale!**
- **O relație bună cu emoțiile mele. Managementul emoțiilor**
- **Forța este cu tine! Relaxarea tensiunilor și depășirea amănărilor**
- **Față-n față. Ce sunt conflictele și cum apar?**
- **Soluții, soluții... Conflictul: cauze și cum îl putem preveni**
- **Negocierea: când toată lumea câștigă**

Conținuturi: ➔ Modalități simple de autocontrol și autoreglare ➔ Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire/ negociere/ abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare

UNITATEA 2 LECȚIA 1

Fii la cârma vieții tale!

Dana și Alina se cunosc de la grădiniță. Prietenia lor a început în ziua în care amândouă au adus bomboane la școală și au înțeles că sunt născute în aceeași zi. Măine este ziua lor – împlinesc 14 ani!

– Sunt curioasă ce cadou mi-au luat părinții. Mi-au spus că este ceva ce îmi doresc de mult! i-a spus Alina Danei.

– Da, și eu cred că o să primesc ceva frumos!

a zâmbit Dana. Și părinții mei se agită de vreo două săptămâni cu cadoul pentru ziua mea.

– Și nu ești curioasă? Eu mor de curiozitate! Am răscolit toată casa, dar nu am găsit nimic.

– Ba da, sunt, dar mai este doar o zi, nu-i așa? Nu mă grăbesc, vreau să mă bucur de surpriză, i-a răspuns Dana.

– Mă uimești! Eu ard de nerăbdare!

Tu cum te simți când urmează ceva ce de-abia aștepti să se întâmple?
Știi să îți stăpânești emoțiile?



ÎNȚELEG

Persoanele a căror **capacitate de autoreglare și autocontrol** este bine dezvoltată pot fi caracterizate astfel:

- ✓ identifică mai multe soluții la o problemă;
- ✓ învață din propriile greșeli;
- ✓ au șanse mari de reușită în realizarea proiectelor pe care și le propun;
- ✓ sunt mai sănătoase și au relații bune cu cei din jur;
- ✓ sunt mai conștiincioase.

Așa cum se spunea în trecut, a-i conduce pe alții este o mare realizare, însă a-ți conduce corect propria viață este suprema realizare. Dar acest lucru duce și spre mult stres! Iată de ce trebuie să înveți să te relaxezi!



ÎNVĂȚ

• Autocontrolul și autoreglarea sunt recunoscute drept condiții fundamentale pentru ca un om să poată duce o viață sănătoasă, împlinită și productivă.

• Autoreglarea poate fi definită drept actul de a-ți conduce și gestiona gândurile, emoțiile și comportamentul, în așa fel încât să ajungi la rezultatele pe care ți le dorești.

TOTUL SE REZOLVĂ CU RĂBDARE

AFLU

The Stanford Marshmallow Experiment a fost un studiu celebru, prin care unor copii li s-au oferit două posibilități: puteau mânca imediat ceva dulce și savuros, dar dacă aveau puțină răbdare primeau și o gustare suplimentară drept recompensă. Copiii care își exercitau autocontrolul în această situație și aveau răbdare, așteptând recompensa promisă, urmau să aibă o serie de rezultate pozitive de-a lungul vieții, cum ar fi succesul academic și sănătatea fizică. Deși cercetările actuale au dovedit că există și alți factori de care trebuie să se țină seama, autocontrolul rămâne un aspect care ne poate aduce multe beneficii.

Capacitățile de autoreglare și autocontrol se dezvoltă pe tot parcursul vieții. Bazele, însă, se pun în copilărie și în adolescență.

➡ Alcătuieste o listă cu toate lucrurile pe care le poți face pentru a-ți spori capacitatea de autocontrol. Urmărește ce emoții trăiești timp de o săptămână și bifează ori de câte ori ți se întâmplă să trăiești una dintre emoțiile de care vorbește Paul Eckman (după modelul de mai jos). La final, numără-le și vezi ce poți face astfel încât să-ți optimizezi capacitatea de autoreglare.

Astăzi am fost:	Bucuros	Trist	FuriOS	Temător	Dezgustat	Uimit	Disprețuitor
Luni							
Marti							
Miercuri							
Joi							
Vineri							
Sâmbătă							
Duminică							
TOTAL							

➡ Ce evenimente au condus la fiecare emoție pe care ai notat-o mai sus? Cum poți să-ți crești autocontrolul pentru a gestiona mai bine emoțiile?

ÎNȚELEG

Nu uita! Să știi să-ți antrenezi autocontrolul și autoreglarea înseamnă voință, disciplină și echilibru. Spre exemplu, cineva poate fi mai bine pregătit să facă un efort susținut la engleză, dar nu și unul pe măsură la matematică sau la sport.

AFLU

Cum ajungem la autoreglare? Mai întâi vine co-reglarea (reglarea împreună, în colaborare) și mai apoi, pe această bază, se dezvoltă optim autoreglarea.

Autocontrolul nostru crește atunci când:

- ➡ descoperim cum să ne mobilizăm, pentru a face ceea ce am decis că trebuie făcut;
- ➡ ne oprim din alte lucruri și ne focalizăm pe ceea ce considerăm important;
- ➡ știm cum să nu ne lăsăm distrași (nici de ceea ce se întâmplă în jur, nici de impulsurile pe care le simțim sau de ceea ce ne amintim că am avea „chef” pe moment);
- ➡ ne facem un plan rezonabil cu lucruri pe care le putem pune în practică și îl urmărim pentru o perioadă suficientă de timp.



PORTOFOLIU

George s-a certat cu sora lui mai mică înainte să plece de acasă. Dar ceea ce l-a înfuriat cu adevărat a fost faptul că mama lui, fără să știe ce s-a întâmplat, l-a certat doar pe el.

Pe lângă toate astea, a întârziat și la ora de chimie. Profesorul l-a privit pe deasupra ochelarilor și l-a întrebat:

- De ce-ai întârziat, George?
- Dar ce aveți toți cu mine astăzi?

a izbucnit bătutul. Lăsați-mă în pace! a strigat el la profesor, la clasă...

Ce s-a întâmplat cu George? De ce a reacționat așa?

Știți că uneori folosim un mecanism de apărare numit deplasare/înlocuire? Pur și simplu, enervați de cineva, ajungem să ne certăm cu alt-cineva, pentru că simțim că suntem ca un butoi cu pulbere gata să explodeze și prima persoană care ne iese în cale devine ținta furiei noastre.

➡ Amintiți-vă o situație în care vi s-a întâmplat să reacționați la fel și găsiți trei strategii prin care autocontrolul v-ar fi putut ajuta să depășiți cu bine starea emoțională.





UNITATEA 2 LECȚIA 2

O relație bună cu emoțiile mele. Managementul emoțiilor

Emoțiile sunt mesageri. Ele apar ca să ne spună ceva important. Mesajul lor este despre cât de mult sau cât de puțin se potrivesc nevoile, stările sau gândurile noastre cu situațiile trăite. Emoțiile neplăcute (cărora li se mai spune și emoții „negative”, deși nu vorbim – în practică – de emoții cu adevărat negative) durează mai mult și sunt mai intense atunci când nu își îndeplinesc menirea de a transmite mesajul lor și când încercăm să le blocăm, să fugim de ele, să le evităm.

ATENȚIE!

De ce nu putem spune că o emoție este negativă?

Pentru că toate emoțiile ne ajută într-un anume fel.

Astfel, emoțiile nu sunt negative, ci modul în care le stăpânim, le controlăm poate să fie unul negativ. O tristețe prea intensă și care durează mult în timp poate să se transforme în depresie. O frică imensă poate să ducă spre anxietate, o furie nestăpânită poate să-i rănească pe cei din jur și să ne îndepărteze de ei. E timpul să ne controlăm emoțiile!



Tristețea – să înțelegem mai bine și să prețuim lucruri și oameni.



Frica – să ne ferim de pericole.



Furia – să le demonstrăm celorlalți că nu este bine să ne încalce limitele.

APLIC

1. Gândește-te la un lucru amuzant! Vei observa cum, ca de la sine, colțurile gurii se duc în sus, formând un zâmbet!
2. Gândește-te la ceva ce te-a deranjat! Vei observa cum și expresia feței, și starea ta se schimbă.
3. Așadar, într-o anumită măsură, poți alege ce emoții trăiești alegând căruia lucru îi acorzi atenție.
4. Gândește-te la ce te stresează acum. Conștientizează!
5. Legat de situația respectivă, încearcă să-ți spui: „asta mă stresează” → „mă simt stresat când” → „mă stresiez atunci când”
6. Acum zâmbește! S-a schimbat ceva?



A controla emoțiile nu înseamnă să le blochezi, să le împiedici să existe sau să le oprești, chiar dacă ceea ce trăiești sunt emoții neplăcute. Dacă încerci toate acestea, obții deseori efectul contrar și trăiești emoțiile ca și când ar fi scăpate de sub control.

Controlezi emoțiile dacă:

- le faci față cu bine când apar;
- îți păstrezi echilibrul;
- le influențezi pe o direcție bună și le reglezi intensitatea;
- te liniștești când le trăiești, le înțelegi mesajul și le liniștești pe ele, dacă sunt mai intense decât ar trebui.

Controlul emoțiilor este ca atunci când îți menții echilibrul pe bicicletă. Dacă mergi prea repede, ți-e mai greu să ții direcția și riști să te accidentezi, iar dacă mergi prea încet, ridici picioarele de pe pedale și mâinile de pe ghidon (încerci să eviți emoția), însă riști să-ți pierzi echilibrul. Ideal este să dai din pedale ușor, să rămâi cu mâinile pe ghidon și să ții direcția bună.

Ce poți să faci prima dată când trăiești o emoție dintre cele mai puțin plăcute?

1. Chiar dacă emoția este neplăcută, amintește-ți că este doar un mesaj și spune-ți în sine ta: „Mă simt pregătit de întâlnire! Mă descurc cu tine!” sau „Sunt gata să-ți primesc mesajul și mă voi liniști apoi!”
2. Întreabă-te ce simți în momentul acela. Încearcă să descrii, să găsești un nume potrivit pentru emoția respectivă.
3. Observă unde și cum simți emoția în corp. Relaxează-te puțin și respiră profund pentru a te liniști.
4. Despachetează mesajul și întreabă-te: „Ce încercă să îmi spună această emoție?” „De ce anume am nevoie?”. Scrie răspunsurile care-ți trec prin minte în momentul acela. E posibil ca înțelegerea mesajului transmis de fiecare emoție să necesite timp și exercițiu. Când găsești un răspuns potrivit este foarte posibil să simți și în corp această potrivire, asemenea unei stări de... „Aha!” sau de ușoară alinare a tensiunii.
5. După ce ai luat cu tine mesajul, îi poți spune interiorului tău, ca și cum ai vorbi cu emoția: „Am înțeles mesajul! Voi avea eu grijă de asta. Acum te poți liniști sau poți pleca!”
6. Observă cum senzațiile scad în intensitate și corpul începe să se destindă.

Data viitoare când simți o emoție neplăcută amintește-ți acești pași și spune-i: „Mă descurc și cu tine!”



Controlul asupra emoțiilor se învață prin exersare și prin deschiderea de a le simți, de a reflecta asupra lor și de a le gestiona zilnic.

În lecția anterioară ai făcut un jurnal al emoțiilor și ai numărat câte emoții au fost pe parcursul unei săptămâni. Acum mergem mai departe!

||| ➡ Notează, pentru fiecare zi a săptămânii, ce ai simțit și ce ai trăit în ziua respectivă, ce mesaj au avut emoțiile trăite și cum le-ai făcut față.

||| ➡ Ține jurnalul pentru minimum trei săptămâni pentru ca relația mai bună cu emoțiile tale să devină o deprindere.



SUNĂ UN PRIETEN!

Faptul că evităm să vorbim cu alții despre emoțiile noastre face ca lucrurile să devină mai dificil de gestionat. Găsește o persoană de încredere pentru a vorbi despre emoțiile pe care le trăiești și despre cum reușești să le faci față. Este de mai mare ajutor dacă persoana respectivă e ca tine, dacă și ea încearcă să aibă mai mult control și o relație mai bună cu emoțiile sau a făcut deja progrese în această direcție.

||| ➡ Pune pe hârtie tot ceea ce discutați legat de emoțiile trăite și redactați împreună o scrisoare cu titlul „Mesaj pentru emoțiile mele”.



UNITATEA 2 LECȚIA 3

Forța este cu tine! Relaxarea tensiunilor și depășirea amânărilor

Din arta autocontrolului face parte și capacitatea de a relaxa tensiunile inutile din corp, atunci când treci prin situații dificile, stresante, încărcate emoțional.

În situații critice sau presante putem simți tensiuni musculare neplăcute, care se acumulează parcă mai mult decât de obicei în corpul nostru. Până și emoțiile pozitive, atunci când sunt intense (de exemplu, când aștepti să revezi o persoană dragă sau când aștepti un cadou, un premiu), te pot agita și tensiona.

ÎNȚELEG

✓ Deși aceste tensiuni dau pentru un timp falsa senzație de protecție, în realitate ele te fac să obosești mai ușor, te distrag și îți întrețin starea de agitație și de stres. Destinderea musculară atrage, de regulă, opusul acestora: senzația de calm, energie și încredere că vei face față. De aceea, este util să învățăm cum să ne relaxăm.

✓ Amânarea este doar o încercare eșuată de a înlesni situația. În realitate, **amânarea ne triplează neplăcerea.**

✓ **Prima oară** ne izbim de acea neplăcere pe care oricum o vom trăi când vom ajunge să facem lucrurile amânate. **A doua oară** este neplăcerea perspectivei că urmează să le facem și a așteptării în tensiune. Până vei trece la fapte, te vei simți vinovat că nu ai făcut încă nimic. **Și a treia oară** vin neplăcerile adăugate de complicarea situației; asta se întâmplă, de obicei, atunci când intri în criză de timp și faci lucrurile la repezeală sau când ai depășit deja termenele prevăzute.



ÎNVĂȚ

Pentru a destinde tensiunile ne pot fi de ajutor:

- exercițiile de relaxare;
- unele exerciții de respirație;
- mișcarea fizică regulată.



Este bine să privești viața de la înălțime. Astfel, până și cele mai mari obstacole ni se par mai mici!

- ➔ O jumătate de oră de exercițiu fizic, mai ales dacă e făcut regulat, ajută corpul să se elibereze de tensiuni, iar oboseala pe care o resimțim, benefică de această dată, permite relaxarea corpului și dă o senzație de revigorare ulterioară.

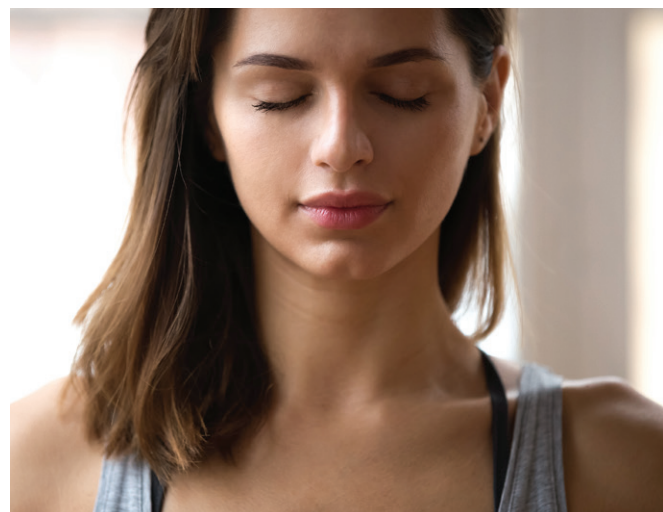


EXERCIȚII DE RELAXARE

1. Încearcă să-ți simți întregul corp și să localizezi zonele în care s-a acumulat cea mai multă tensiune neplăcută. Stând în picioare, scutură energic mâinile și picioarele, ca atunci când te scuturi de apă. Rămâi nemișcat, lăsând mâinile, picioarele, umerii și ceafa cât se poate de moi și de destinse. Bucură-te de senzația de corp destins și de relaxare!
2. Încearcă să-ți simți întregul corp și să observi unde sunt cele mai evidente tensiuni neplăcute. Contractă-ți mai întâi fața, apoi umerii și brațele până la pumni. Continuă, adăugând contracția abdomenului și a spatelui, timp în care îți încordezi și picioarele. Simte, pentru zece secunde, cum corpul încordat și rigid îți tremură ușor din cauza efortului.
3. Eliberează-te brusc de încordare, apoi repetă întregul proces și, după cele zece secunde, scapă de toată tensiunea.
4. Gustă apoi senzațiile plăcute ce însoțesc relaxarea și încearcă să-ți simți din nou corpul, sesizând cât de multe dintre tensiunile inițiale au scăzut vizibil.



- Așa cum am văzut într-o lecție anterioară, un nivel mai bun de autoreglare și autocontrol îți permite să combați amânarea și să perseverezi mai ușor în direcțiile importante.
- Când amânăm, în loc să trecem la acțiune și la efort, ne spunem: „Lasă că fac asta mai târziu”, „Mai întâi trebuie să mă pregătesc pentru asta” sau „Mai bine fac alte lucruri înainte”.
- Amânarea apare de regulă ca un răspuns de apărare. Amânăm ca să încercăm să evităm confruntarea cu neplăcerea și cu emoțiile negative, fie legat de frica de a ne face de râs făcând erori, fie de disconfortul pe care l-am trăi dacă am face lucrurile mai dificile decât sunt.



EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE RELAXANTĂ

- ✓ Analizează-ți respirația, pentru câteva zeci de secunde, așa cum are ea ritmul acum.
- ✓ Respiră apoi puțin mai lent și caută să faci astfel încât expirul, atunci când dai aerul afară, să fie cu o secundă-două mai lung decât inspirul, atunci când tragi aerul înăuntru. Spre exemplu, inspiră numărând până la trei și expiră numărând până la patru. Sau inspiră până la patru și expiră numărând până la cinci sau la șase. Repetă de cinci-șase ori.
- ✓ Observă ce se întâmplă cu tensiunile din corp și cu dispoziția ta când faci asta și după. De regulă, la final te vei simți mai calm și mai relaxat.

CUM FAC SĂ DEPĂȘESC AMÂNAREA?

APLIC

Soluția 1. Sunt atent la emoțiile mele și nu mai încerc să evit neplăcerea, ci știu că voi scăpa cel mai ușor dacă trec repede prin ea. Așadar, trec la treabă fără să mai amân.

Soluția 2. Folosesc însăși amânarea ca să mă mobilizez; înțeleg că amânarea nu e o soluție bună și dacă mă surprind cum am început să amân, atunci... amân amânarea pe altă dată, spunându-mi: „Gata! Nu se mai poate așa! Trec la treabă și o să amân cu altă ocazie!”

Soluția 3. Folosesc ordonarea după dificultate și încurajarea. Dacă te surprinzi că amâni un efort și observi că este nevoie de ceva în plus față de ceea ce a fost propus până acum, următorii pași îți pot fi de mare folos:

1. *Împarte ceea ce este de făcut în pași mai mici și încearcă să apreciezi care sunt mai dificili (mai neplăcuți) și care sunt mai ușori (sau plăcuți).*
2. *Propune-ți să faci întâi părțile mai neplăcute sau mai dificile. Astfel, vei vrea să le începi imediat ca să le termini repede și să ajungi la cele mai plăcute pentru tine.*
3. *După fiecare dintre pașii mai dificili sau părțile neplăcute pe care le-ai terminat cu succes, oprește-te o clipă și apreciază-te, oferindu-ți cuvinte de încurajare de genul: „Așa!”, „Foarte bine”, „Ți-a ieșit”, „Ai dat-o gata și pe asta” sau orice altă încurajare care știi că funcționează la tine.*

Aceste lucruri compensează neplăcerea părților dificile prin plăcerea recompensei pe care ți-o oferi chiar tu și prin plăcerea de a face la sfârșit lucrurile mai lejere sau mai plăcute.



PORTOFOLIU



În pereche sau în grup mic discutați despre încurajările care funcționează la voi, care știți că vă mobilizează și vă fac să vă simțiți mai bine, dar și despre momentele în care aveți nevoie de ele.

Notăți toate ideile voastre într-un *Jurnal de clasă a VIII-a*.



UNITATEA 2 LECȚIA 4

Față-n față! Ce sunt conflictele și cum apar?

Alex învăța de zor când, deodată, se auzi soneria telefonului. Era Marius, prietenul lui cel mai bun.

– Bună, Alex! Ce mai faci?

– Bună, Marius! Învățam. Am un test la care vreau să obțin punctajul maxim.

– Las-o-ncolo de carte, am ceva mai important să-ți spun! Să vezi ce mi s-a întâmplat astăzi...

Alex și Marius fuseseră colegi, dar părinții lui Alex se mutaseră într-un alt oraș. De obicei, Alex îl asculta cu plăcere pe prietenul său vorbăreț, dar acum era în criză de timp...

– Marius, te rog, am foarte mult de învățat, hai să vorbim mâine!

– Hmm, ție chiar nu îți mai pasă de vechii tăi prieteni!? Bineee!

– Nu-i adevărat! Greșești! Chiar trebuie să mă pregătesc pentru test!

– Iar eu te încurc, așa este? Da... credeam că îmi ești prieten, dar se pare că m-am înșelat.

– Și tu, Marius, ce fel de prieten îmi ești? a întrebat Alex nervos. Cel mai bun prieten... ce să zic... Îmi dovedești asta chiar acum, continuă Alex ironic.

Dar... și-a dat seama că, de fapt, vorbea singur. Marius îi închisese telefonul în nas. Alex aproape că tremura de enervare!

ACUM SĂ NE JUCĂM PUȚIN CU CONFLICTELE NOASTRE!

APLIC

1. Pentru început, trebuie să vă alegeți, fiecare dintre voi, unul dintre următoarele roluri: profesor, consilier școlar, personaj istoric (ce ați zice, de exemplu, de Vlad Țepeș?), supererou (Batman, Batgirl, Omul Păianjen etc.), vlogger celebru. Jucând aceste roluri, intrați în pielea personajelor pe care vi le-ați ales și încercați să răspundeți la întrebarea: „Ce este un conflict?”
2. Toate răspunsurile se notează pe tablă! Nu râdem dacă cineva spune ceva care pare ciudat sau greșit! Cumulați toate răspunsurile notate pe tablă într-o idee principală, esențială!
3. Ai aflat ce este conflictul?



ÎNȚELEG

✓ Ce s-a întâmplat cu cei doi prieteni? De ce s-au certat? Puteau să comunice altfel și să nu se ajungă la ceartă?

✓ Conflictele sunt prezente în viața noastră în fiecare zi. Sunt convins că și voi v-ați certat, la un moment dat, cu cineva. Haideți să vedem ce este conflictul și ce putem face pentru a comunica mai bine cu ceilalți!





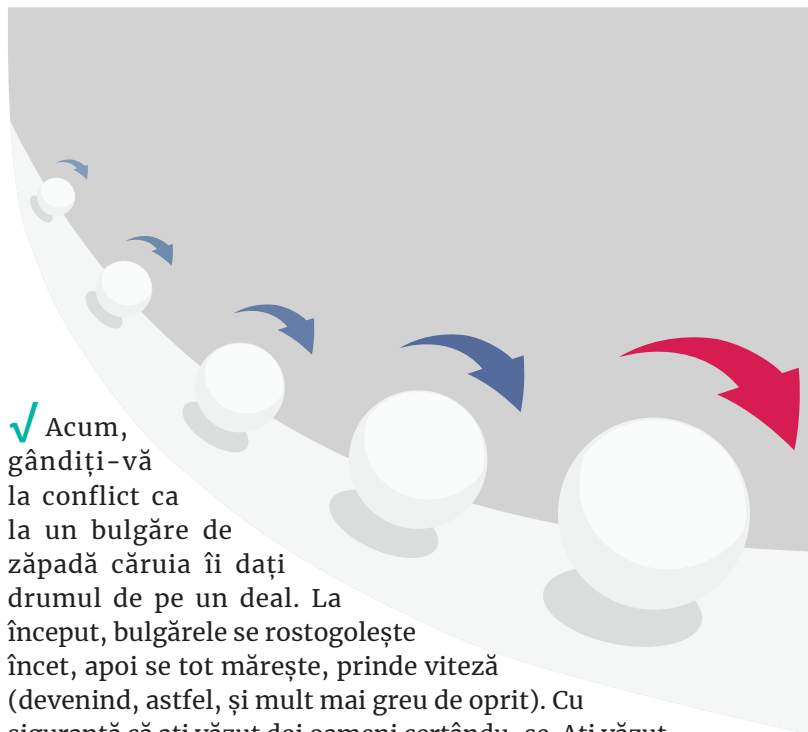
ÎNVĂȚ

- Termenul de conflict provine din latinescul *conflictus*, desemnând „lovirea împreună cu forță”. Gândiți-vă la două pietre care sunt lovite brusc, cu putere. Vor ieși scântei, nu-i așa? Și e posibil ca o piatră să se și crape!
- La fel se întâmplă și cu relațiile noastre, atunci când nu știm să stăpânim conflictele: ceva se rupe în noi, ne simțim furioși, triști, speriați, mai ales în urma unui conflict puternic.



ÎNȚELEG

✓ Ce s-a întâmplat cu Alex și cu Marius? Interesele lor nu se puteau îndeplini simultan (deoarece Alex dorea să învețe, iar Marius să discute, în același timp). Lui Alex i s-a părut că este NORMAL ca Marius să gândească la fel ca el. Acest lucru se numește efectul falsului consens – mai bine zis, noi credem că și ceilalți gândesc asemenea nouă, dar nu întotdeauna este așa: oamenii sunt diferiți și faptul că ei gândesc diferit nu înseamnă că ei gândesc greșit și noi gândim corect, ci pur și simplu că ei gândesc altfel!



✓ Acum, gândiți-vă la conflict ca la un bulgăre de zăpadă căruia îi dați drumul de pe un deal. La început, bulgărele se rostogolește încet, apoi se tot mărește, prinde viteză (devenind, astfel, și mult mai greu de oprit). Cu siguranță că ați văzut doi oameni certându-se. Ați văzut cum totul începe de la un lucru mic, fără importanță, apoi crește în intensitate. La final se ajunge la ce este mai rău, la cuvinte urâte sau chiar la agresivitate. Acest lucru se numește escaladarea conflictului.

FORȚA CUVINTELOR

AFLU

- ➔ S-a observat că, atunci când o persoană este lăudată, ea tinde să-și tragă scaunul mai aproape de persoana care o laudă, iar atunci când este criticată, tinde să se îndepărteze.
- ➔ De ce credeți că se întâmplă acest lucru?

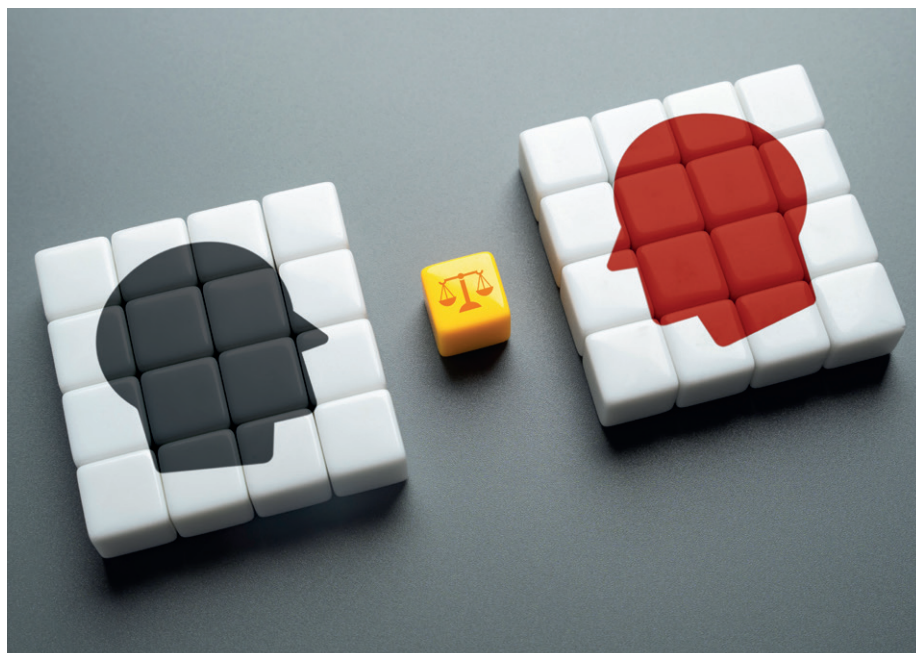


ÎNVĂȚ

Dacă ați încercat să găsiți o definiție a conflictului și ați notat o mulțime de lucruri diferite, nu trebuie să vă îngrijorați. Cercetătorii au definit conflictul în multe feluri.

- Conflictul presupune interese diferite care nu se pot îndeplini în același timp.
- Conflictul presupune credința fiecăruia că și celălalt o să se lupte pentru a-și apăra propriile interese.
- Conflictul este un proces care se bazează pe comunicarea cu celălalt, nu doar în prezent, ci și în trecut.

Pe scurt, putem spune că un conflict este o ciocnire la nivel de interese, valori, acțiuni, puncte de vedere sau scopuri.



EU... ȘI CEILALȚI

APLIC

1. Gândește-te la ultimul conflict pe care l-ai avut. Cum te-ai simțit? Completează un organizator grafic, după modelul de mai jos.
2. Apoi gândește-te: cum s-a simțit persoana cu care ai avut conflictul?
3. Există lucruri în comun?

Cum m-am simțit eu în timpul conflictului	Cum cred că s-a simțit celălalt în timpul conflictului

4. Să ne întoarcem la povestea noastră. Tu cum ai fi reacționat dacă ai fi fost în locul lui Alex? Dar dacă ai fi fost Marius și prietenul tău cel mai bun nu avea chef, aparent, să-ți vorbească?

PORTOFOLIU



OARE CONFLICTUL ESTE ÎNTOTDEAUNA UN LUCRU NEGATIV?

1. Ce ar fi însemnat dacă Galileo Galilei nu ar fi susținut împotriva credințelor timpului că Pământul se rotește în jurul Soarelui, și nu invers? Sau vă dați seama cum ar fi să mai credem și astăzi, așa cum se credea în trecut, că, dacă ajungi la capătul Pământului, riști să cazi în spațiu, acesta fiind plat?

Edward de Bono spunea:

- singura metodă de schimbare a ideilor este conflictul;
- în confruntarea dintre idei opuse: când una, cea mai bună, este păstrată, cealaltă este ștersă;
- când informațiile sunt noi, vechea idee se schimbă.

2. Așadar, nu conflictul este rău, ci modul în care știm sau nu să-l rezolvăm.
3. Caută pe internet care au fost marile conflicte de idei ale lumii până în prezent și realizează un poster cu titlul „Conflictele bune care au schimbat lumea!”



ÎNȚELEG

Uneori, oamenii folosesc diferite tehnici atunci când încearcă să obțină ceva de la cineva. Acestea pot părea utile în acel moment, dar pe termen lung distrug încrederea pe care oamenii o au unii în ceilalți.

✓ Ușa în nas este o astfel de tehnică: pur și simplu, în loc să ceri ceea ce îți dorești, ceri mult mai mult. După ce te refuză (sigur că face asta, pentru că ai exagerat), te folosești de faptul că el se simte vinovat că nu ți-a oferit ajutorul și îi ceri ceea ce îți doreai de fapt.

De pildă, vrei să îi ceri unui coleg să te ajute la o temă. Îl rogi să te ajute tot semestrul. Acesta o să te refuze, după care revii la rugămintea inițială:

„Dar... măcar la tema de azi mă poți ajuta?”



✓ Piciorul în ușă este o altă tehnică.

Vrei să te ajute cineva la tema de azi. Nu îi ceri asta, îl rogi să te ajute doar la primul exercițiu. Nu este mult, nu-i așa? Nu are rost să te refuze (și astfel să riște ca tu să te superi pe el) pentru ceva ce durează doar două minute. Dar, după ce te-a ajutat la primul exercițiu, îi ceri să te ajute și la al doilea. Apoi urmează exercițiul 3 și tot așa până la final!

■■■■▶ Cele două tehnici nu reprezintă modalități prea bune de a dezvolta o relație de comunicare cu cineva, ești de acord cu mine?

■■■■▶ Ce ai face tu dacă cineva ar folosi astfel de tehnici ca să obțină ceva de la tine?

■■■■▶ Descrie emoțiile pe care le-ai simți și cum ar influența acestea modul în care o să te porți cu respectiva persoană în viitor.

PRIVIREA DIN EXTERIOR

1. Când ești într-un conflict, trage aer adânc în piept și apoi imaginează-ți că ești un fluture poziționat undeva, sus, deasupra ta și a celui cu care te confrunți. **Privește-te atent din exterior!**



ÎȚI PLACE CUM:

TE COMPORȚI?

ARĂȚI CÂND ȚIPI?

ARĂȚI CÂND TE ÎNCRUNȚI ȘI AI O FAȚĂ „ROȘIE DE FURIE”?

2. Privirea din exterior ne ajută să înțelegem mai bine ce facem bine și ce greșim atunci când ne aflăm într-un conflict.



ÎNȚELEG ȘI APLIC

✓ Ai văzut că, atunci când intrăm în conflicte, îl considerăm pe celălalt unicul responsabil de faptul că ne certăm.

✓ Așa că dăm vina pe celălalt și folosim un **mesaj-tu**: *Ai distrus proiectul nostru! Tu ești de vină!*

✓ Și de aici apare conflictul.

✓ Acum încearcă să întorci

lucrurile. Transformă mesajul-tu în **mesaj-eu**. Mesajul-eu se referă la propriile sentimente, oferă o imagine despre ceea ce ne supără la celălalt și de ce.

✓ *Mă deranjează că nu putem să ne înțelegem. Am putea face lucruri bune împreună dacă nu ne-am tot contrazice!*

PORTOFOLIUL



Realizați un poster pe care să scrie mare „STOP MESAJ – TU!”. După ce fiecare elev al clasei semnează posterul, lipiți-l pe perete, într-un loc vizibil. Ori de câte ori vreunul dintre voi rostește: „Din cauza ta...” „Tu ești...” într-un conflict, arătați-i posterul și cereți-i să reformuleze mesajul-tu în mesaj-eu!

UNITATEA 2 LECȚIA 6

Negocierea: când toată lumea câștigă



Recitiți conflictul lui Alex cu Marius. Cei doi prieteni sunt supărați unul pe celălalt. Credeți că puteau să procedeze altfel pentru a nu ajunge la ceartă?

Cel mai indicat ar fi fost să negocieze. Știți ce este negocierea? Când ați negociat ultima dată?

Să analizăm un pic caricatura alăturată. Știe copilul din imagine să negocieze?

Gavin Kennedy spune că „negocierea înseamnă să obținem ceea ce VREM de la cineva care VREA ceva de la noi”.

Credeți că bărbatul din imagine vrea sticla cu apă? Probabil că dacă s-ar fi aflat într-un deșert și ar fi fost foarte însetat ar fi dat, fără să stea pe gânduri, mașina pe o mică sticlă cu apă. Dar acum nu vrea nici mașinuța copilului și nici sticla lui cu apă!



CE TREBUI SĂ FACEM PENTRU A NEGOCIA?

Există patru etape importante:

1. PREGĂTIREA Pentru început, trebuie să îți dai seama ce vrei tu, cel care propune negocierea, deși, uneori, este greu să faci acest lucru. *Spre exemplu, dacă îi ceri unui coleg să nu mai țipe la tine, îți dorești, de fapt, ca el să te respecte. Chiar dacă el se oprește, dar continuă să te ironizeze, sigur vei simți aceeași lipsă de respect. Așadar, tot ceea ce-ți doreai, de fapt, era să fii tratat cu respect.*

2. DEZBATEREA Este cel mai greu pas în negociere, deoarece de multe ori oamenii sunt atenți doar la ceea ce vor ei și nu le pasă de ceea ce vor ceilalți.

De exemplu, întreabă-te dacă ai mânca un vierme lipicios și verde. Cu siguranță tu n-ai face asta, însă dacă ai negocia cu o pasăre, ar trebui să știi că ei i-ar plăcea viermișorul respectiv.

Trebuie să îl cunoaștem bine pe celălalt ca să știm ce își dorește cu adevărat!

3. PROPUNEREA. Este timpul să înțelegem ce se poate negocia (și ce nu). Știi că unele lucruri nu pot fi negociate?

De exemplu, un coleg nu-ți dă ceva ce-ți dorești de la el, indiferent de ceea ce îi oferi la schimb. Poate este ultimul lucru care i-a mai rămas de la cineva drag și valoarea emoțională a obiectului respectiv este imensă.

4. NEGOCIEREA PROPRIU-ZISĂ sau „cu ce se poate face schimb”. Nu uitați, negocierea presupune ÎNTOTDEAUNA și o cedare din partea ambelor părți (dacă în urma discuției obții tot ce ai vrut și nu ai oferit nimic la schimb, nu a fost o negociere!).



CE STIL DE NEGOCIERE AI?

APLIC

A. Gândește-te că primești ca sarcină organizarea zilei de naștere a unui coleg cu care te afli în conflict. Ce trebuie să știi despre el pentru a face acest lucru? Ce îi place și ce nu îi place?

B. Din situațiile de mai jos alege un singur răspuns.

Când negociez cu cineva, de obicei acționez astfel (alege un singur răspuns):

1. Îmi urmăresc interesul, dar sunt atent ca și celălalt să fie mulțumit cu ceea ce obține din negociere.
2. Îmi urmăresc interesul pentru că și celălalt o să încerce același lucru (în viață, succesul aparține celor puternici).
3. Nu mă cert cu celălalt – chiar dacă nu obțin ceea ce vreau, e mult mai important să am prieteni.
4. Nu mă cert cu celălalt, dar nici nu cedez pentru a-l lăsa pe el să câștige!

Acum citește descrierile stilurilor de negociere de mai jos. În funcție de răspunsul tău, îți vei da seama ce tip de negociere folosești de obicei.



ÎNVĂȚ

Într-un conflict, avem posibilitatea de a alege numai între două soluții: fie ne interesează doar ceea ce vrem noi, fie susținem interesul celuilalt (se numește modelul preocupărilor bilaterale). Din combinarea acestor două direcții obținem patru situații și cinci stiluri de negociere:

	Rezolvarea de probleme sau „haide să câștigăm amândoi”	1	Duce atât la stilul <i>colaborativ</i> – tu câștigi, eu câștig (câștig pe termen lung atât al relațiilor, cât și al rezultatului final), cât și la stilul <i>concesiv</i> – tu pierzi ceva și câștigi ceva, eu pierd ceva și câștig ceva (o variantă centrată pe ideea de compromis).
	Lupta	2	„Va fi ca mine sau nu va fi deloc!”. Caracterizează stilul <i>competitiv</i> bazat pe ideea „Eu câștig, tu pierzi!”. Este mai important să obții ceea ce vrei și nu te interesează relația cu celălalt, nu îți pasă dacă se supără.
	Cedarea	3	Apare atunci când îl lași pe celălalt să „câștige”, pentru că interesul tău este mai puțin important decât ceea ce vrea el – iată pe ce se bazează stilul <i>îndatoritor</i> – tu câștigi, eu pierd.
	Evitarea	4	Produce ceea ce se numește stilul <i>ocolitor</i> , în care și tu pierzi, și celălalt pierde. Nu contează prea mult relația cu celălalt, dar nici nu te dai peste cap să obții ceea ce-ți dorești.

ZARUL STILURILOR DE NEGOCIERE

APLIC

1. Realizați un zar din carton și pe fiecare față a acestuia notați un stil de negociere: COLABORATIV, CONCE-SIV, COMPETITIV, ÎNDATORITOR, OCOLITOR. Pe cea de-a șasea față a zarului scrieți: LA ALEGERE! Recitiți acum începutul povestirii cu Alex și Marius. Apoi, după ce vă împărtășiți în perechi, alegeți fiecare dintre voi câte un rol (un coleg o să fie Alex și unul o să fie Marius). Cel care joacă rolul lui Alex aruncă zarul și îi pică stilul COMPETITIV, de exemplu. Cel care joacă rolul lui Marius aruncă și el zarul și îi pică, să spunem, stilul OCOLITOR.

- Bună, Alex! Ce mai faci?
- Bună, Marius! Învățăm! Am un test la care vreau să obțin punctajul maxim.
- Las-o-ncolo de carte, am ceva mai important să-ți spun! Să vezi ce mi s-a întâmplat astăzi...

2. Este timpul să înceapă negocierea! Se va schimba finalul?

3. Exersați acest lucru de mai multe ori, cu mai multe combinații de stiluri de negociere și vedeți ce avantaje și dezavantaje are fiecare stil.



PRIVIREA DIN EXTERIOR: IDOLUL TĂU!

Când ești într-un conflict, trage aer adânc în piept și apoi gândește-te: dacă în locul tău ar fi idolul tău, o persoană pe care o apreciezi (un profesor, un vlogger la modă, un actor etc.), la fel ar acționa și el/ea?

1. Ar face ceva diferit față de tine?
2. Dacă da, încearcă să schimbi imediat acele comportamente pe care idolul tău nu le-ar adopta!

PORTOFOLIU



„TAIE ȘI ALEGE”

Iată un exemplu de negociere în care niciuna dintre părți n-o poate învinovăți pe cealaltă: să spunem că o mamă le oferă celor doi copii ai săi o singură prăjitură. În mod firesc, ea ar trebui s-o împartă, dar cum să facă acest lucru astfel încât niciunul dintre copii să nu aibă impresia că a primit partea cea mai mică? Ei bine, de data aceasta hotărăște să-l lase pe unul dintre ei să taie prăjitura. Celălalt copil protestează, fiind sigur că fratele lui își va tăia o bucată mai mare. Nu te îngrijora,

îi spune mama, el este cel care taie prăjitura, într-adevăr, dar TU EȘTI CEL CARE VA ALEGE oricare dintre cele două bucăți!

1. Crezi că cel nemulțumit a mai fost supărat după ce a auzit decizia mamei?
2. Cât de atent crezi că a tăiat prăjitura primul copil? Dacă o bucată a ieșit mai mare și una mai mică, avea el de ce să fie supărat că celălalt a ales-o pe cea mai mare?

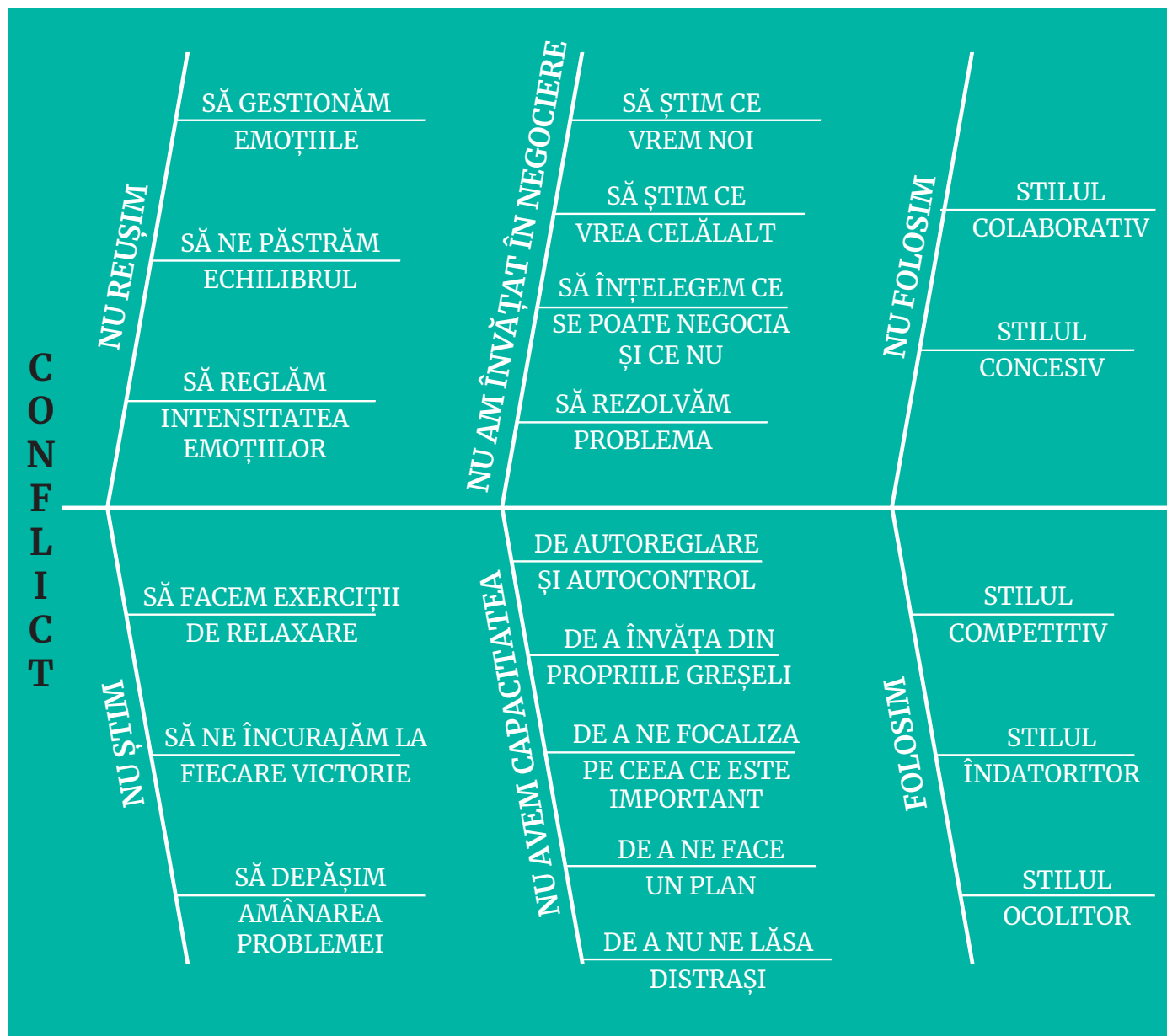
Găsește o situație din viață în care poți aplica strategia „taie și alege”.



Recapitulare

Diagrama „os de pește” (denumire dată de Kaoru Ishikawa) rezumă ideile din Unitatea 2 – *Dezvoltare socio-emoțională*. Diagrama „os de pește” arată relația tuturor factorilor (cauzelor) care conduc la o situație dată (efect). Dacă avem o situație

problematică și vrem să vedem toate lucrurile care au condus la ea, diagrama aceasta este soluția! Dacă ți-a plăcut și te-a ajutat, utilizează-o și în alte situații când înveți!



Evaluare

1. De ce crezi că emoțiile negative nu sunt chiar atât de... negative? Argumentează!
2. Enumeră cele mai importante beneficii, în ceea ce te privește, pentru capacitățile dezvoltate de autoreglare și autocontrol.
3. Găsește minimum două continuări la afirmația de mai jos:
„Controlezi emoțiile negative atunci când”
4. Completează în definiția negocierii partea lipsă.
„Negocierea înseamnă să obținem ceea ce VREM de la”
5. Selectează afirmația corectă:
 - a) Negocierea se termină cu o dezbateră.
 - b) Cel mai greu pas în negociere este propunerea.
 - c) Cedarea este situația de negociere în care și tu pierzi, și celălalt pierde.
 - d) „Tu câștigi și eu câștig!” caracterizează stilul colaborativ de negociere.
6. Dana și Alina au fost personaje



primei lecții din această unitate. Hai să ne întoarcem puțin la experiența trăită de ele. Completează frazele de mai jos, utilizând cuvintele și sintagmele următoare: *conflict, negociere, autoreglare, luptă, amânare, negociere*.



Alina a învățat în timp să-și conducă și să-și gestioneze gândurile, emoțiile și comportamentul, deci ea dă dovadă de Dar, la început, a lăsat aceste lucruri pe „mai târziu”, până când și-a dat seama că ceea ce face (.....) este doar o încercare eșuată de a facilita situația. Într-o zi, cele două prietene s-au întâlnit cu un coleg mai certăreț. Nu s-au înțeles deloc, ba chiar Dana a simțit că parcă ceva s-a rupt în ea, s-a simțit – în același timp – furioasă, tristă și speriată. Alina i-a spus că așa se întâmplă când ești în cu cineva. A încercat să comunice cu colegul certăreț, dar și-a dat seama că în mintea lui era „o să fie ca mine sau nu o să fie deloc!”. A înțeles că el folosește o strategie de tipul „eu câștig, tu pierzi!”, numită Atunci, cele două fete și-au propus să cu colegul și pentru asta au studiat cele patru etape: pregătire, dezbateră, propunere și propriu-zisă. La final, toată lumea a fost fericită și colegul a înțeles că este bine să comunice cu ceilalți.



Managementul învățării

3



Competențe
specifice
3.1.; 3.2.



- Orice drum începe cu primul pas!
Motivația pentru învățare
- Spectacolul cunoașterii.
Cum învăț eficient?
- Știu să învăț! Documentarea, selecția
și organizarea informațiilor
- Lecții de viață. Modele și experiențe
de învățare
- Visul meu. Învățarea pe tot parcursul vieții
- Învăț să învăț! Galeria portofoliilor
de învățare

Conținuturi: ➔ Surse de informare pentru activitatea școlară ➔ Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor ➔ Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța ➔ Învățare formală, nonformală, informală



UNITATEA 3 LECȚIA 1

Orice drum începe cu primul pas! Motivația pentru învățare

Dan a rugat-o pe sora lui mai mare, Maria, elevă în clasa a XII-a, să-l ajute la teme. Aceasta s-a oferit cu plăcere, însă Dan, după doar cinci minute, s-a ridicat de la birou. Și-a luat un măr, a deschis televizorul și, brusc, și-a dat seama că nu-și notase toate cerințele temei la care avea nevoie de ajutor.

– Dan, ce e cu tine? l-a întrebat Maria. Tot

încerci să amâni tema asta...

– Ei, oricum, ce contează? a oftat băiatul. Și-așa eu nu sunt bun de nimic! Învăț, nu învăț, tot degeaba!

– Dan, de ce spui asta? O să vezi că dacă înveți constant, pas cu pas, o să fii foarte bun! Cine zice că nu ești bun de nimic?

– Ei, nu știu, toată lumea...



APLIC

1. Ce ar fi trebuit să facă Dan ca să-și crească motivația pentru învățare? Cum și-ar fi putut gestiona mai bine timpul?
2. Tu crezi că ești suficient de motivat?
3. Alcătuieste un *Jurnal de motivație în învățare*, în care să-ți notezi, timp de o săptămână, activitățile zilnice și timpul pe care îl aloci fiecăreia. Ce observi?



ÎNVĂȚ

Fiecare elev are un „buget de timp” zilnic:

- *timp școlar* (orele petrecute la școală și cele în care ne facem lecțiile);
- *timp extrașcolar* (activități rutiniere);
- *timp liber* (pentru distracție, întâlniri cu prietenii, plimbări etc.).

De ce trebuie să înveți?

AFLU

→ Chiar dacă ți se pare ciudat, ceva din interiorul tău te face să vrei să înveți. Acest motor care te împinge să mergi înainte reprezintă **motivația**. Când ești motivat reușești în orice activitate pe care ți-o propui.

→ **Ce face motivația?** Declanșează, orientează și susține comportamentul nostru. Când îți dorești foarte mult să obții ceva, pur și simplu ai nevoie de motivație pentru a continua ceea ce ai început. În schimb, dacă nu suntem motivați, vom abandona efortul și nu vom avea performanțele pe care ni le dorim.



AFLU

➔ Atitudinea pe care o ai față de învățare este cea care te ajută să ai rezultate foarte bune.

➔ Combinația unică dintre pasiune și perseverență, tendința de a-ți urmări scopul pe termen lung, în ciuda frustrărilor de orice fel, a fost denumită *Grit*.

➔ Angela Duckworth, autor american de succes, consideră că *grit* înseamnă: să finalizezi ceea ce începi, să-ți păstrezi angajamentul față de scopuri, să perseverezi în ciuda obstacolelor și a dificultăților și să persisti într-un proiect mai mult de câteva săptămâni.



EXERCIȚII

APLIC

Unele materii îți plac mai mult, altele mai... puțin! Alege o materie care îți place mai puțin și scrie zece motive pentru care este minunată și îți place la nebunie! Va fi greu la început să găsești toate aceste motive, dar, cu puțină răbdare, vei vedea că lucrurile vor merge mai bine și mai repede! Și... știi ceva? Studiile arată că atunci când găsim argumente, chiar dacă la început nu credem în ele, o să ajungem să fim convinși! Așadar, s-ar putea să înceapă să-ți placă și materia care ți se părea neinteresantă până acum.

ÎNVĂȚ

Ce te ajută să înveți?

- Nivelul de inteligență, felul de a fi, aptitudinile, interesele tale, starea de sănătate, atenția și memoria sunt câțiva *factori interni ai învățării*.
- Învățarea este influențată și de condițiile în care înveți, de locul în care te afli, de temperatura din mediu sau de organizarea spațiului. În plus, la fel de mult contează sprijinul familiei, explicațiile profesorului sau lucrul cu colegii; aceștia sunt câțiva dintre *factorii externi ai învățării*.
- *De ce la unele materii înveți pentru că-ți place și la altele pentru că „trebuie”?* Când simți că te interesează o materie lucrezi cu spor, pentru că vrei să afli cât mai multe; aici vorbim despre *motivație intrinsecă*. Când nu-ți place să înveți, dar vrei să ieși o notă mare sau vrei o recompensă din partea părinților, înveți pentru că trebuie – *motivație extrinsecă*.

Învățarea este un drum lung. Depinde de tine dacă alegi să faci jogging sau dacă alergi într-o cursă cu obstacole...



Lipsa de motivație pentru învățare

Câțiva dintre voi vor pune în scenă situații în care personajele nu sunt dornice să învețe, iar ceilalți vor fi spectatorii. După 15 minute, discutați ce s-a observat (unul dintre voi este moderatorul) și în ultima parte rugați spectatorii să se implice, schimbând finalul piesei și oferind soluții cu ajutorul cărora noi toți putem să ne schimbăm atitudinea față de învățătură.



Ce este stresul?

Stresul apare atunci când organismul tău întâlnește situații dificile, amenințătoare sau cu o miză prea mare. Noțiunea de „stres” a fost preluată din teoria lui H. Selye, care definea stresul ca o formă de adaptare a organismului la modificările din mediul înconjurător.



Organizați împreună cu profesorul o dezbatere de tip „cafenea publică”, cu tema *Sunt stresat la examene*.

1. Clasa se împarte în grupuri de câte 4-5 elevi și fiecare grup dezbate câte un aspect al problemei vizate.
2. Grupurile au câte o „gazdă”, care e un fel de moderator al discuției.
3. După 15 minute, participanții de la fiecare masă se mută la următoarea.
4. Pe loc rămâne o singură persoană, care-i pune la curent cu cele discutate anterior.
5. Se fac mai multe runde, în funcție de cât de extins este subiectul abordat.



Știi că stresul poate avea rezultate bune la început? Te implici mai mult, înveți mai mult...

Dar dacă stresul este prea mare, poate aduce cu sine multe probleme...

Așa că, putem fi de acord cu studiile din care reiese că dacă suntem prea stresați de un lucru este timpul să luăm o pauză.

Optimismul se învață

Când suntem stresați:

- ✓ avem dureri de cap, suntem obosiți, ne dor mușchii, nu avem poftă de mâncare, nu dormim bine, transpirăm – *reacții fizice*;
- ✓ nu ne putem concentra, uităm lucruri, ne e greu să luăm decizii, avem gânduri negative despre noi, despre lume, despre viitorul nostru – *reacții cognitive*;
- ✓ suntem iritați, avem o dispoziție proastă, nu mai ieșim cu prietenii – *reacții emoționale*;
- ✓ scad rezultatele școlare, nu mai avem entuziasm, ne certăm cu cei din jur – *reacții comportamentale*.

Ce putem face?

Trebuie să ne concentrăm pe ceea ce este important pentru noi, să ne organizăm mai bine timpul, să ne dezvoltăm optimismul (Martin Seligman spunea că „optimismul se învață”), să dormim suficient, să facem sport, să mâncăm sănătos, să ne înconjurăm de prieteni, să ne înțelegem bine cu familia.

PORTOFOLIU



Școala, familia, prietenii și chiar propria persoană – tot ce ne înconjoară poate să fie un factor de stres dacă nu știm cum să reacționăm (de pildă, conform unui studiu realizat de American Psychological Association, 8 din 10 americani consideră că și vacanța este stresantă).

➡ Realizează un top 5 lucruri pe care TU le consideri stresante și notează pentru fiecare în parte ce poți să faci pentru a mai diminua acest stres.



UNITATEA 3 LECȚIA 2

Spectacolul cunoașterii. Cum învăț eficient?

Cariera la care visezi e mult mai aproape decât crezi. Te vezi deja în sala de operații salvând viața unui om, visezi de pe acum că programul inventat de tine o să revoluționeze lumea sau că vei proiecta o clădire uimitoare și te vor aplauda sute de oameni.

Totul începe astăzi printr-un **PLAN PERSONAL DE ÎNVĂȚARE** care constă în: *ce vrei să înveți?* (obiectivele de învățare), *de ce vrei să înveți* (motivația ta), *ce o să faci concret* (acțiuni), *de ce anume ai nevoie pentru a reuși* (resurse) și *cine te poate ajuta, sprijini, încuraja* să-ți îndeplinești visul.



APLIC

1. Realizează în fața clasei o prezentare de trei minute pe care s-o numești „Eu, medicul anului!” sau „Eu, profesorul anului!”, prin care să-i convingi pe colegi să-ți înțeleagă pasiunea pentru cariera aleasă.
2. Bucură-te de aplauzele lor și gândește-te că ai făcut deja primul pas spre succesul dorit. Atunci când îți închipui un lucru înainte ca el să se întâmple, pentru a te motiva mai bine, se numește vizualizare.



ÎNVĂȚ

Se spune că pentru a câștiga „războiul” sunt necesare „strategii”. Așa că, pentru a învinge obstacolele în calea formării tale, ai nevoie nu doar de un plan personal de învățare, ci și de **STRATEGII DE LUCRU**.

Ce trebuie să faci?

- Pentru început îndepărtează din calea ta *tot ceea ce te obosește* (un televizor deschis sau orice altă sursă de zgomot care te poate distra).
- De asemenea, *alternează materiile atunci când înveți* pentru a-ți păstra interesul și nivelul de efort.

Și nu uita! Este bine ca între materii să faci o pauză de 10-15 minute. Ai grijă, însă, nu trebuie să te întrerupi prea des din învățat!

- *Dozează-ți timpul, nu învăța cu trei zile înainte de examen, ci zilnic, constant, câte un pic, pas cu pas! Dacă nu te poți concentra pe un subiect, împarte-l în părți mai mici până ce totul devine simplu.*
- *Folosește scheme care te pot ajuta să reții mai bine și să fii creativ, folosește imagini și culori, pentru că mintea umană funcționează mai bine așa!*

Surse de distragere

AFLU

- ➔ Unii cercetători afirmă că nu este bine să ai surse de distragere a atenției în jurul tău atunci când înveți. Spre exemplu, mulți copii țin televizorul deschis sau ascultă muzică atunci când învață.
- ➔ Pe de altă parte, studii recente spun că un anumit tip de muzică ajută învățarea – în special, cea instrumentală. Se spune că o melodie cu tempo ridicat susține mai bine învățarea în comparație cu o melodie cu tempo scăzut.



În pauză!

APLIC

Când înveți, ai nevoie și de mici pauze. Ce faci în timpul acestor pauze? Notează cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații:

- fac sport sau ies la o plimbare;
- mă joc pe telefon sau mă uit la televizor;
- mă văd cu prietenii;
- citesc o carte care îmi place;
- fac alte activități.

Gândește-te câteva clipe la afirmațiile pe care le-ai considerat adevărate. Există vreuna pe care o consideri „toxică”?

Dacă o faci după pauză, te simți mai puțin în stare să te apuci din nou de învățat, în comparație cu starea ta de dinainte de pauză? Încearcă să diminuezi folosirea pauzelor în acest mod și să crești tipul de pauze care te fac să simți că ți-ai „încărcat bateriile” și că ai chef să te reapuci de învățat.



Când învățăm, reținem:

10% din ceea ce citim	20% din ceea ce auzim	30% din ceea ce vedem	50% din ceea ce vedem și auzim în același timp	80% din ceea ce spunem	90% din ceea ce spunem și facem în același timp
-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	------------------------	---

||||| ➔ Tu cum înveți mai bine?

ÎNVĂȚ

- Uneori suntem în competiție cu colegii noștri, alteori știm să colaborăm. În cazul cooperării, elevii lucrează împreună pentru a-și atinge obiectivele, pe când în cazul competiției aceștia nu se sprijină unii pe alții.
- Morton Deutsch a observat că elevii care sunt în competiție cred că pot să aibă succes doar atunci când colegii lor nu vor reuși. Uneori avem nevoie de competiție pentru că ne motivează, dar de cele mai multe ori avem nevoie de cooperare.
- *Fiecare dintre noi trebuie să aibă motivația necesară de a crește, de a încerca să fie mai bun decât a fost ieri și de a da ce are mai bun în el.*



ȘI ÎNVĂȚ. Cooperare mută!

APLIC

1. Așezați-vă toți elevii într-un cerc și numărați cu voce tare, unul după altul, în ordine crescătoare. De exemplu, Alin zice 1, Maria zice 2, Dan zice 3 și tot așa. Fiți atenți unii la alții pentru că, la un moment dat, la semnalul profesorului va trebui să numărați mai departe, dar în gând.
2. Ei, acum urmează o mare provocare: după un timp, în care voi ați continuat să numărați unul după celălalt – dar în gând –, profesorul o să strige „STOP!”. Elevul pe care-l numește profesorul trebuie să spună la ce număr a ajuns. Este acest număr apropiat de numerele la care ați ajuns voi?

Cu cât învățați să cooperați mai mult, cu atât veți reuși să lucrați mai bine împreună și rezultatele la acest test vor fi mai bune.





AFLU

→ Nu te întreci cu ceilalți, ci cu tine însuși, cu ceea ce poți tu și contează cât de mult reușești să-ți folosești potențialul pentru a ajunge acolo unde vrei! Suntem diferiți: *unii urcă făcând pași mari, alții au nevoie de mai mulți pași mici pentru a ajunge în vârf. Important este să ajungi la destinație în ritmul tău!*

→ Dar nu uita! Adevărații învingători sunt cei care știu să lucreze cu ceilalți. Andrew Carnegie (om de afaceri american, care a avut o avere imensă, evaluată la 293,8 miliarde de dolari în timpurile noastre, conform revistei *Forbes* din 2008), a observat că „nimeni nu va putea fi un mare lider dacă va face totul singur sau dacă își va asuma întregul succes”.



ÎNȚELEG ȘI APLIC

✓ Cooperarea presupune că toată lumea lucrează împreună! Gândește-te, de exemplu, ce ar însemna ca, după ce te-ai urcat în mașină, o roată să o ia la stânga, una la dreapta și una să meargă înapoi? Nu numai că automobilul nu ar pleca de pe loc, dar, probabil, s-ar și dezmembra!

✓ Acum gândește-te cum aplici cooperarea în practică.

✓ Ce sfaturi i-ai da unui coleg care vrea să ia note bune? Pe tine cine te sprijină să înveți?

Joc de rol



Roagă-ți colegul de bancă să-ți deseneze conturul ambelor mâini pe o coală de hârtie. Procedează și tu la fel, în cazul său. Cere-i să scrie pe una dintre palme cinci trăsături, cunoștințe sau aptitudini pe care le are deja și care-i sunt de folos în reușita școlară, și pe cealaltă, cinci interese pentru care are nevoie de sprijin pentru a se dezvolta și implica în diverse activități. Faceți schimb de roluri!

PORTOFOLIU



Amintește-ți o situație când ai lucrat în echipă cu cineva și ai fost foarte încântat de colaborarea voastră. Realizează o hartă mentală al cărei mesaj este: *Îmi place să colaborez!*



Maria vrea să învețe în aer liber, dar dorește să aibă toate sursele de informare la îndemână!

Pasul 4

Este timpul să desenezi o schiță a proiectului: etape, pași, surse de informare. Împarte fiecare etapă în segmente mai mici (știi cum se spune: „Cum putem mânca un elefant? Bucată cu bucată!”) și vei vedea că, dintr-odată, nu o să ți se mai pară atât de greu. Stabilește, de fiecare dată, limite de timp (peste două zile o termin pe aceasta, peste o săptămână o termin pe cealaltă etc.).

Pasul 5

Stabilește sursele de informare de care ai nevoie pentru proiect – manual, cărți, dicționare și atlase (surse de informare clasice). Aici ai informații bine documentate, corecte din punct de vedere științific. Uneori, însă, e nevoie de informații proaspete în domeniu – ziare, reviste, broșuri, ghiduri, site-uri web (surse de informare cu caracter deschis). Astăzi, informațiile sunt la îndemâna oricui, doar la un click distanță. Internetul ne-a schimbat viața!

ATENȚIE! În timp ce strângi informații ia-ți notițe! Scrie într-un caiet pe care îl vei folosi mai târziu tot ce ți se pare interesant. Poți să tastezi și direct pe calculator, dar specialiștii ne recomandă să scriem de mână în această etapă. Și nu uita! Când citești ceva dintr-o carte sau dintr-un articol de pe internet trebuie să notezi în caietul tău: numele autorului, titlul cărții/articolului, anul apariției, editura care a publicat volumul, numărul paginii la care ai găsit informația, adresa web a articolului sau filmulețului găsit pe internet.

Pasul 6

Realizează o selecție a materialelor găsite. Uneori, un articol sau o carte care ți-a stârnit interesul la început poate să nu mai fie de folos după ce ai găsit și alte materiale.

Pasul 7

Completează informația scrisă și cu alte surse de informare (de pildă, anumite filmulețe de pe internet te pot ajuta să înțelegi mai bine ceea ce vrei să studiezi).

Pasul 8

A sosit momentul să-ți scrii textul. Este bine de știut că modul în care ai combinat sursele despre care ai învățat este un plus de originalitate pe care orice profesor îl va aprecia. Nu uita să introduci imagini reprezentative, link-uri spre filmulețe sau alte elemente care pot să dea „culoare” proiectului tău!

ÎNȚELEG

Asimilarea informației este influențată de cât de *atractive și credibile sunt pentru noi sursele necesare*. Adică, dacă îți place mai mult să citești, atunci îți va plăcea mai mult cartea decât filmul. Tot despre însușirea informațiilor este și când înveți pentru examen. Dacă îți propui nu doar să iei notă mare, ci și să te folosești mai târziu de informațiile acumulate (*stabilirea conștientă a scopului*), atunci *te mobilizezi și te implici mai mult*. Dacă îți place ceea ce înveți (*trăiri pozitive asociate*), dacă materialul de învățat este potrivit ca mărime, e explicat pe înțelesul tău, e prezentat într-o manieră agreabilă (*forma mesajului*), dacă ești convins că respectivele informații chiar îți vor trebui în viață, *atunci înveți cu pasiune, te implici!*

ÎNVĂȚ

✓ Pentru o învățare eficientă avem nevoie de dozarea efortului și a perioadei de relaxare.

✓ Când memorăm, trebuie să ținem cont de starea noastră de sănătate, de odihnă, de cât de obișnuiți suntem să învățăm, de cât de motivați suntem să facem asta, de atitudinile și înclinațiile noastre pentru ceea ce studiem.

✓ Trebuie să existe un echilibru între învățatură și odihnă (ore de somn, mese regulate etc.)!



De unde îți iei informația?

APLIC

1. Caută pe internet subiectul „Găina care a născut pui vii!” și o să vezi că la finalul anului 1993, în presa din România, se publica o astfel de știre. Dacă ar fi să faci acum un proiect la biologie, ai utiliza o astfel de informație? Când preiei anumite date din sursele de informație cu caracter deschis este foarte important să faci o bună selecție a datelor. Doar tu poți face diferența între ideile și faptele confirmate de știință și simplele opinii.
2. Împărțiți-vă în grupuri de 5–6 elevi. Alegeți o temă de la una dintre materii (spre exemplu, de la istorie sau de la biologie) și căutați pe internet filmulețe care să completeze informația din manual. Apoi, fiecare echipă va face în fața clasei o prezentare a lecției susținută de materialul audio-video găsit. Profesorul de specialitate va fi invitat la oră și va juriza prezentările.
3. Citește o carte care a fost ecranizată și apoi urmărește filmul. Ce ți-a plăcut mai mult – cartea sau filmul? Acum procedează invers: vizionează mai întâi filmul, apoi citește cartea. S-a schimbat ceva? De ce?
4. Identifică două momente dificile pe care le-ai experimentat în situații de învățare pentru anul acesta (la începutul anului și în prezent). Realizează împreună cu colegii tăi o listă cu argumente pro și contra, elemente care te-au ajutat sau, dimpotrivă, care te-au blocat în cele două situații. Spune cum te-ai simțit, dacă ai vrut să renunți, cum ai continuat și cum ai ajuns să reușești.

PORTOFOLIU



1. Alege o temă interesantă – din domeniul artistic sau muzical – și realizează trei prezentări.
 2. Regula este: prima dată organizează prezentarea folosind doar surse clasice, a doua oară – surse de informare cu caracter deschis și a treia oară – doar surse audio-video.
- ➡ Diferă cele trei prezentări? Care sunt asemănările? Dar deosebirile?

Lecții de viață. Modele și experiențe de învățare

Pe tablă încă mai era scris titlul temei discutate: *Cine mă inspiră?*

Orele se terminaseră, dar copiii nu plecaseră acasă.

– Pentru mine, un model este Walt Disney, se aude vocea lui Matei. Citeam undeva că a fost concediat de editorul unui ziar pe motiv că nu avea suficientă imaginație și idei bune. Dar el și-a urmat în continuare visul!

– Pentru mine, cel mai important lider al Europei medievale, Vlad Țepeș, va rămâne întotdeauna un model! a adăugat visătoare Ilinca...

– Da... eu... a intervenit Diana, pe mine mă inspiră mai degrabă cineva care trăiește aceeași perioadă pe care o trăiesc și eu, cineva care are aceleași provocări în viață ca și mine. Mie îmi place mult un vlogger de pe YouTube...

– Da, știm! a întrerupt-o Matei. Hai să fim serioși, cum îi poți compara pe Walt Disney și pe Vlad Țepeș cu un... vlogger?

– Matei, este decizia ei! a intervenit Victor. Dacă vloggerul respectiv este un model care o inspiră pozitiv, care este problema? Dacă vă spun cine îmi place, rămâneți mască! Este...



1. Cine credeți că ar putea fi persoana care-l inspiră pe Victor?
2. Fiecare dintre voi va nota pe tablă câte un nume, apoi, împreună cu profesorul, încercați să grupați aceste persoane „inspiraționale” în categorii (domnitori, cântăreți, istorici, vloggeri, actori etc.).
3. Care categorie are mai mulți „reprezentanți”?
4. De ce credeți că ați făcut această alegere?



Cercetătorii spun că, de multe ori, învățăm prin observarea comportamentelor, a atitudinilor și a rezultatelor celorlalte persoane. Un model ne poate motiva să realizăm lucruri mărețe, ajutându-ne să nu ne dăm bătăuți atunci când ne este greu. Astfel, când

cineva își alege un model, el va prelua de la acesta: valori, stil, atitudini, abilități, gânduri și comportamente. Mai mult, pentru adolescenți, modelele pot contribui la dezvoltarea conceptului de sine despre care am vorbit deja.





➔ Trebuie să știi că uneori oamenii își aleg și modele negative. De ce crezi că se întâmplă acest lucru?

De exemplu, tinerii vor alege modele pozitive dacă au o gândire centrată pe propria dezvoltare, adică se văd ca elevi activi și de succes, care se străduiesc să fie printre cei mai buni. Când te-ai concentrat pe obținerea măreției, ești mai inspirat de oamenii care au muncit din greu și au ajuns la vârf.

➔ În schimb, dacă îți este frică de eșec și nu ai încredere în tine, un model negativ poate să fie mai motivant – îți pasă mai puțin de oamenii care au făcut lucrurile cum trebuie.



➔ Aceași persoană ar putea fi o sursă de inspirație pentru unii dintre noi, dar nu și un model pentru alții.

➔ Mai mult decât atât, aceeași persoană ar putea fi o inspirație pentru tine doar în anumite momente, pe când în altele n-ar avea nicio semnificație (deoarece crești, te dezvolti, te schimbi și vei găsi alte modele care să te inspire).



ÎNȚELEG ȘI APLIC

1. Alege-ți trei persoane pe care le consideri modele: un personaj istoric, un cântăreț și o persoană din preajma ta.

2. Gândește-te bine și vezi dacă are următoarele caracteristici (văzute drept elemente definitorii ale modelelor pozitive într-un studiu publicat de Universitatea Cambridge):

Onestitate – un model are curajul să acționeze așa cum este corect, chiar și atunci când acest lucru nu îl face popular în ochii celorlalți.

Colaborare – un model știe să colaboreze cu cei din jur, are umor, entuziasm și îi sprijină pe ceilalți atunci când aceștia au nevoie.

Autoritate și leadership (conducere) – un model inspiră respect, nu cedează la presiunea celorlalți, își asumă decizii dificile.

Pionierat – un model este un deschizător de drumuri în domeniul lui, are curajul să facă lucrurile altfel și să

demonstreze că este posibil acolo unde alții credeau că este imposibil.

Accesibilitate și umanitate – unui model nu îi este teamă să-și arate imperfecțiunile, slăbiciunile, dar învață din propriile greșeli și evoluează permanent.

Atitudine pozitivă – un model face lucrurile cu pasiune, este entuziast și creativ, știe să rezolve și să depășească obstacolele pe care le întâmpină.

Autenticitate – un model știe clar ce reprezintă pentru ceilalți, este conștient de propria valoare, de puterea propriei voci.



1. Gândește-te la o persoană care reprezintă un model pentru tine și care a trăit în trecut (un domnitor, un pictor sau un compozitor celebru etc.). Dacă ai avea o mașină a timpului și te-ai putea teleporta în perioada în care a trăit persoana pe care o admiri, ce întrebări i-ai adresa?

Atenție! Ai voie să menționezi doar trei întrebări.

2. Dă-le aceeași temă colegilor sau familiei tale și află care ar fi întrebările lor!

3. Împarte o foaie de hârtie în două coloane. În prima coloană notează trăsăturile pozitive care te ajută să ai succes în învățare, iar în cea de-a doua scrie trăsăturile pozitive ale unui model pe care îl ai în viață. Descrie detaliat, în fața colegilor, motivele pentru care anumite trăsături pe care le ai se potrivesc sau nu cu ale modelului tău.

- Te-am întrebat care sunt modelele tale, pentru că despre personajul istoric ai învățat la școală, despre cântăreț ai aflat din mass-media, iar persoana din preajma ta te influențează tot timpul, fără să îți dai seama.
- Înveți de la fiecare, pentru că educația nu se realizează doar în școală. Ce se întâmplă în școală se numește **educație formală**, dar noi învățăm și din alte surse: muzee, televizor, cărți, internet. Acestea reprezintă **educația nonformală** – este vorba despre alte instituții care te influențează în dezvoltarea ta, dar nu sunt obligatorii (nu te obligă nimeni, de exemplu, să te uiți la televizor, nu-i așa?).
- Și mai există o sursă din care învățăm: experiența noastră de zi cu zi! Vedem lucruri, trăim și învățăm din ce ni se întâmplă! Aici este vorba despre **educația informală** (numită și spontană sau difuză).



1. Coperta de revistă

APLIC

1. Ți-ai dorit vreodată să ajungi pe coperta unei reviste de succes? Acum ai ocazia! Găsește o poză care te reprezintă cel mai bine, un titlu adecvat și un text extrem de convingător.
2. Impresionează-ți colegii și determină-i astfel să te desemneze pe tine „un model de succes”.



2. Cercul convorbirilor

Formează un cerc împreună cu alți patru colegi și stabiliți un conducător. El este cel care va începe să-și spună povestea. Va vorbi despre un fapt foarte important care i-a marcat existența și care merită împărtășit. În timp ce povestește, ține în mână un obiect (un creion, o minge mică etc). Când termină de povestit, dă obiectul mai departe, iar cel care-l primește va spune la rândul lui o poveste. La sfârșit, fiecare va putea pune întrebări și va spune ce a învățat din cele povestite.



Insigna
veteranilor
din
Al Doilea
Război
Mondial



PORTOFOLIU



1. Scrie un eseu cu titlul „Galeria eroilor din familia mea”. Așa cum am văzut deja, un model, un erou pozitiv nu este neapărat o persoană celebră; poate fi o persoană care a știut să-și păstreze demnitatea, un veteran de război, un vecin care oferă permanent ajutorul, toți sunt modele demne de urmat. Așa că privește cu atenție câți „eroi” ai în jur și realizează mici interviuri în care să prezinți fragmente din poveștile lor de viață.
2. Ce lecție ai învățat de la fiecare?

Rămâi
conectat!

Caută
Feedback!

Recompensează-te!

Crezi
în tine!

UNITATEA 3 LECȚIA 5

Visul meu. Învățarea pe tot parcursul vieții

În timpul școlii afli o mulțime de informații, îți dezvolti modul de gândire, memoria și creativitatea. Înveți să fii perseverent, să pui în practică unele lucruri și îți dai seama ce îți place mai mult să faci.

Ai parte de îndrumarea profesorilor, ai sprijinul, dar și critica lor atunci când greșești. În cadrul școlii înveți tot timpul. Dar ce vei face după ce vei termina școala?

Vei continua să înveți pe tot parcursul vieții, dar profesorii nu vor mai fi lângă tine. Atunci va trebui să fii, în același timp, și elev, și profesor. Acest lucru se cheamă **autoeducație**. TU îți vei propune ce vrei să faci (obiectivele), TU îți vei găsi sursele de informare și formare și îți vei organiza singur învățarea și TOT TU vei fi acela care te vei autoevalua!

Viața mea în imagini

APLIC

1. Realizează un poster cu momente din viața ta de acum și momente pe care ai vrea să le trăiești în viitor.
2. Pune accent pe oamenii și acțiunile care te ajută să te pregătești astăzi pentru momentele de mâine.
3. Prezintă posterul în fața colegilor.
4. Cere-le să-ți pună întrebări legate de visul tău și răspunde-le sincer.



ÎNȚELEG

- ✓ Ceea ce înveți în timpul școlii poate da roade bogate mai târziu, așa cum semințele plantate într-un sol roditor dau naștere unor plante minunate.
- ✓ Vei învăța pe tot parcursul vieții, nu te vei opri niciodată din învățare!
- ✓ Lumea pentru care te pregătești este în continuă schimbare!
- ✓ Viața va arăta diferit în viitor, vor exista noi profesii, vei călători mult și va trebui să știi cum să comunici cu oameni din diferite culturi.



ÎNȚELEG ȘI APLIC



Pentru a fi pregătit în fața acestor momente ale schimbării este necesar să știi cum îți poți duce la îndeplinire obiectivele. Iată ce trebuie să faci:

1. Întreabă-te la ce materie vrei să fii mai bun, ce talent vrei să îți dezvolti.
2. Vorbește cu cei din jur despre visul tău, despre satisfacția pe care o vei avea când ți se va îndeplini. Cu cât te vei gândi mai mult la acele momente plăcute din viitor, cu atât te vei motiva mai mult în prezent (îți aduci aminte că se numește vizualizare).
3. Scrie totul pe hârtie! Astfel, vei putea să-ți faci ordine în gânduri.
4. Gândește-te la propriile puncte tari, la calitățile tale și folosește-le la fel cum o barcă cu pânze folosește vântul pentru a înainta.
5. Planifică! Stabilește drumul pas cu pas. Uneori suntem nevoiți să renunțăm la unele lucruri pentru a ne îndeplini

obiectivele (spre exemplu, ca să înveți mai mult la matematică o să aloci mai puțin timp pentru jocurile video sau pentru Facebook).

6. Nu uita! Trebuie să crezi în tine și în forța ta de a ajunge acolo unde îți dorești. Găsește-ți motivația și pune-o la treabă!

7. Rămâi conectat! Îți trebuie perseverență ca să-ți îndeplinești visul! Cel mai greu o să-ți fie la început, apoi vei deveni din ce în ce mai bun în ceea ce faci.

8. Caută *feedbackul* (răspunsul, părerea) celor din jur – părinți, profesori, prieteni, colegi etc. – despre pașii pe care îi faci. Folosește sugestiile lor pentru îmbunătățiri.

9. Sărbătorește-ți victoriile! Ori de câte ori reușești să faci un pas important, bucură-te din toată inima și oferă-ți o recompensă! O meriți!

✓ Deoarece învățăm toată viața, ar trebui să existe spații de învățare în mediul cotidian. Deși studiile arată că omul învață cel mai bine în mediul de acasă, arhitecții nu prevăd, de obicei, astfel de spații cu destinație doar pentru învățare.

✓ S-a observat că oamenii își irosc timpul în multe alte situații, timp pe care l-ar putea alocă învățării.

✓ Sub coordonarea unui profesor, gândiți o hartă a localității în care locuiți și puneți-i eticheta: *Orașul meu/Comuna mea învață!* Găsiți cât mai multe locuri care ar putea să capete destinația de loc de învățare, concepeți un plan prin care acestea ar putea să fie amenajate în acest sens. Gândiți-vă cum ați putea să convingeți autoritățile din localitatea voastră să-l pună în practică.

Cercetătorii afirmă că educația nu este limitată doar la activitatea școlară, ci se continuă în cadrul familiei și, mai larg, în interiorul comunității. Așa a apărut conceptul de „societăți care învață”. O astfel de societate stimulează învățarea colectivă și socializarea, totul în jur fiind o oportunitate de instruire și de îndeplinire a potențialului fiecărui om la nivelul maxim pe care el îl poate atinge.

EXERCIȚIU DE PREDARE REFLEXIVĂ

1. Clasa se împarte în grupuri de câte 4 elevi. Fiecare grup trebuie să aibă un elev care excelează la anumite materii – unul la matematică, altul la română etc.
2. Fiecare dintre acești elevi își va alege o lecție pe care să o predea colegilor lui în cel mai interesant și atractiv mod. Începe, de exemplu, elevul care excelează la limba română. El le va preda colegilor din grup lecția aleasă, fiind profesorul lor pentru un sfert de oră.
3. Când termină redevine elev pentru următorul coleg din grup, cel care a ales istoria, de exemplu. Acesta predă, la rândul lui, iar exercițiul se termină când fiecare elev a jucat atât rolul profesorului, cât și pe cel al elevului.
4. Într-o discuție cu întreaga clasă încercați să răspundeți la întrebarea: Ce am aflat nou despre învățare?

Școala calităților!

APLIC

Alcătuiește o listă cu toate calitățile pe care le ai și care te ajută să-ți realizezi visul. Ai și aspecte la care trebuie să mai lucrezi? Care sunt acestea? Cum îți poți dezvolta o calitate, ce poți face pentru ca ea să devină excepțională? De exemplu, știi să-ți stăpânești emoțiile atunci când trebuie să vorbești în public. Dar este loc și de mai bine! Citește cărți pe această temă, ține scurte discursuri în fața oglinzii, cere feedbackul unei persoane apropiate.

În exercițiul anterior ai fost profesor pentru colegii tăi. Este timpul să faci ceva și mai interesant: să fii propriul profesor! **TU** stabilești obiectivele de învățare, **TU** stabilești cât de mult sau de puțin înveți, **TU** îți alegi metodele și, la final, **TOT TU** ești cel care te autoevaluezi și îți dai și notă!

Scrie ce ai simțit într-un „jurnal al învățării”.

UNITATEA 3 LECȚIA 6

Învăț să învăț! Galeria portofoliilor de învățare

Gândește-te că vrei să faci o prăjitură: pentru început te asiguri că ai toate ingredientele, apoi le combini și la final obții un dulce delicios. Tot așa, învățarea necesită mai multe resurse: umane (profesori, elevi etc.), materiale (manuale, caiete, instrumente de scris etc.), valorice (obiectivele pe care le stabilește profesorul, timpul pe care îl petreci învățând etc.). Așa cum combini ingredientele unei prăjituri bune, aceste resurse se influențează unele pe altele pentru a obține rezultatul final. Dacă toate lucrurile merg bine, ai rezultate: la **nivel cognitiv** (ai învățat lucruri noi), la **nivel afectiv** (ți-a plăcut să înveți, ești motivat pentru școală) și la **nivel psiho-motric** (ai învățat să faci anumite lucruri, știi să pui în practică ceea ce ai învățat). Portofoliul tău de învățare reprezintă o „unealtă de lucru” care urmărește toate aceste rezultate.



Peretele învățării creative

Peretele învățării creative

APLIC

1. Ți mai aduci aminte cum te-ai simțit când ai luat prima notă mare? Cât de important a fost acest lucru pentru tine? Cât de important a fost sfatul unui profesor? Ce ai simțit atunci când ai dat un răspuns corect la școală?
2. Realizează un poster folosind nouă cuvinte și trei desene care îți vin în minte când te gândești la tema „Atunci când învăț...”. Amintește-ți cât mai multe experiențe de învățare prin care ai trecut. Fiecare elev își va afișa posterul pe perete (ca o expoziție de tablouri). Întreaga clasă, împreună cu profesorul, va analiza aceste postere pentru a remarca ce lucruri au ele în comun și ce este diferit la fiecare.

APROFUNDEZ

- Desenați pe tablă o emblemă a învățării voastre. Aceasta poate reflecta valorile fiecăruia dintre voi, realizările anterioare și prezente, precum și direcția viitoare spre atingerea succesului.
- Mai întâi începe profesorul prin desenarea unei părți a viitoarei embleme, apoi fiecare elev vine la tablă și are la dispoziție 30 de secunde pentru a completa emblema așa cum vrea.
- Nimeni nu critică pe nimeni, fiecare construiește pe ceea ce s-a lucrat înaintea lui!
- La final fotografiati rezultatul și lipiți fotografia pe coperta unui caiet de la o materie la alegere.



J. Kounin spunea că procesul învățării se bazează pe trei lucruri importante.

Progresul – măsoară-l prin borne kilometrice ale învățării.

Andrei ia primele lecții de înot. După cinci minute iese din bazin și vrea să plece, spunându-i antrenorului: „Pentru astăzi mi-a ajuns!”.

Gândește-te la momentul în care ai învățat să înoți sau să mergi pe bicicletă. Cum a fost prima zi? Ce s-ar fi întâmplat dacă după două luni de încercări ar fi fost la fel ca în prima zi?

Ce ne întreține motivația? Poate faptul că la un moment dat ai simțit că progresezi, că ai început să te pricepi?

Provocarea – găsește permanent ceva interesant atunci când înveți.

Citește o carte al cărei titlu te atrage sau uită-te la un film al cărui subiect ți se pare interesant. Simți că ți-e foame, dar nu te poți opri. Ce se întâmplă? Pur și simplu ești curios. Te-a prins atât de tare, că TREBUIE să știi ce se întâmplă mai departe.

La fel este și la școală. Dacă lecția ți se pare prea plictisitoare, caută pe internet altceva despre cunoștințele învățate. Întotdeauna vor exista informații care să te uimească și care să-ți sporească motivația pentru învățare.

Varietatea – schimbă, schimbă, schimbă!

Gândește-te la felul de mâncare ce ți-a încântat papilele gustative. Este felul tău preferat, dar dacă o să mănânci aceeași mâncare trei zile la rând, nu o să-ți mai placă deloc, nu-i așa? Așa este și în învățare! Dacă ți se pare că ai alocat prea mult timp unei materii poate este timpul să încerci să înveți la alta, să faci o pauză sau orice altceva. Apoi, când ai din nou poftă să înveți la materia respectivă, te poți reapuca.

Construim învățarea

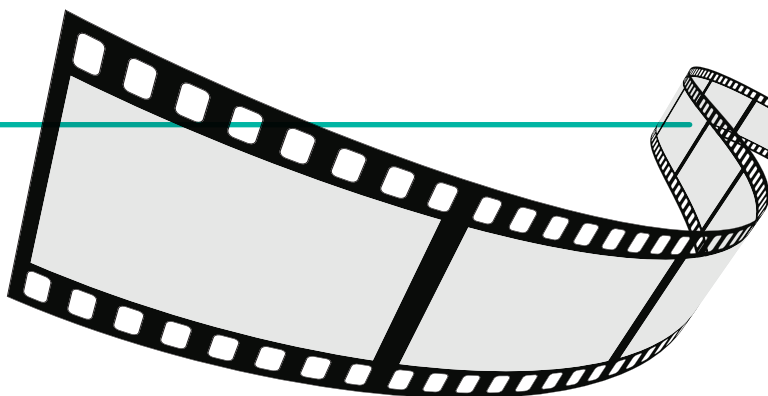
APLIC

Dă mai departe!

Fiecare elev va căuta pe internet citate care îl inspiră. Apoi, toată clasa va realiza un poster în care vor fi trecute citatele preferate ale fiecăruia, un poster al clasei a VIII-a. Multiplicați-l și distribuiți-l colegilor de la clasele mai mici, afișați-l pe holul școlii și în alte locuri unde poate fi citit.

Rezolvarea problemelor

Fiecare elev va face „un inventar” al problemelor de învățare pe care le-a întâlnit în anii de școală. Apoi, împreună cu colegii, organizați o dezbatere la care să invitați profesorii și părinții pentru a le spune cum credeți voi că se pot rezolva aceste probleme, ce pot face școala și familia pentru a motiva un elev să învețe.



Filmul învățării mele!

Stabiliți tema și scenariul unui film, pornind de la o temă personală de învățare care a fost un succes pentru voi. Se vor realiza astfel mici filmulețe (maximum un minut fiecare) despre voi, despre cum ați învățat să învățați, despre succesul vostru, despre lucrurile care v-au motivat și vă inspiră în continuare. La final „legați” toate aceste „mărturii” video într-un singur film și chemați la „premieră” părinții, profesorii, colegii de la alte clase etc.

PORTOFOLIU

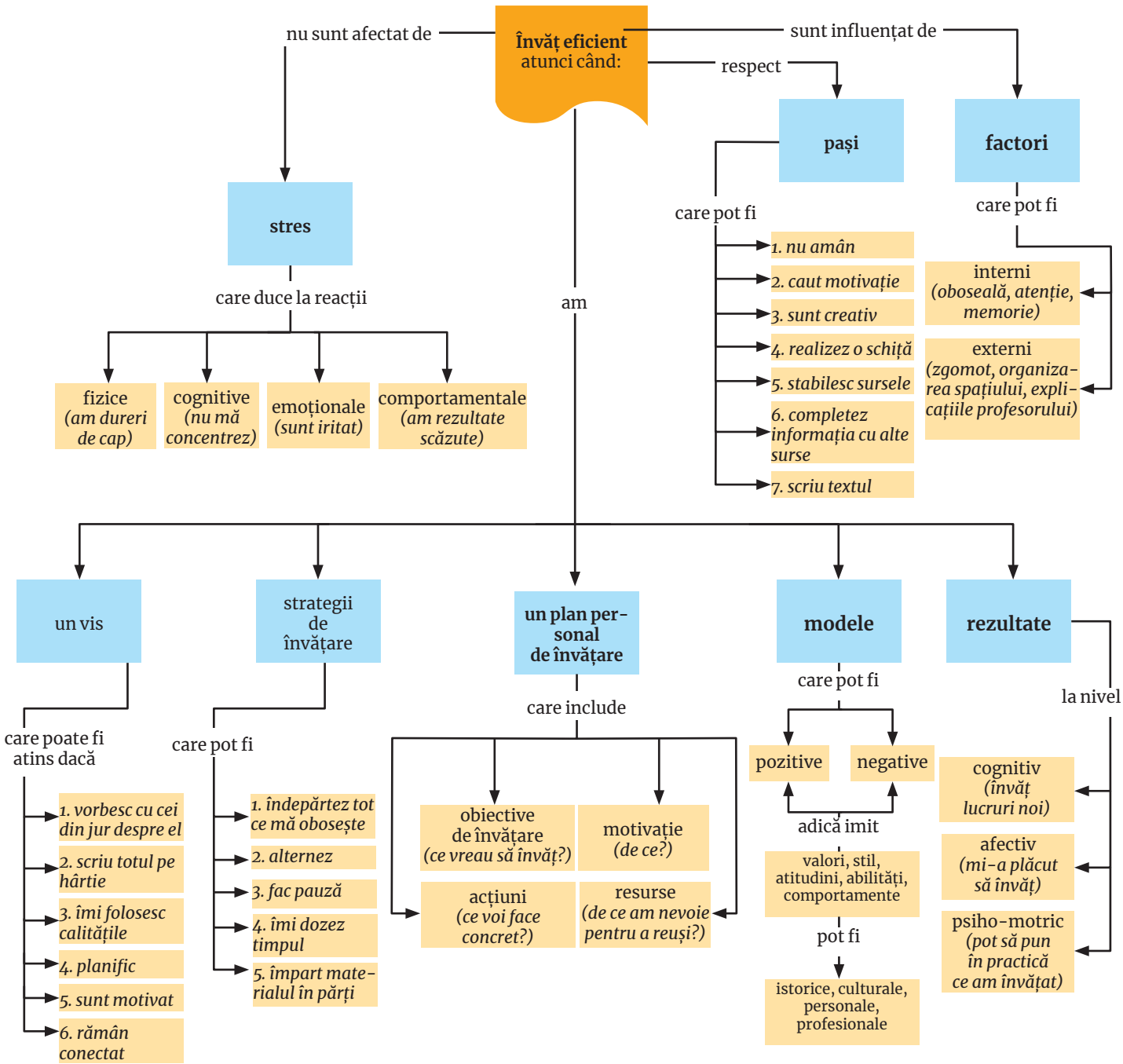


1. Gândește-te la unul dintre cele mai bune momente ale vieții tale de școlar din clasa a V-a până în prezent.
2. Retrăiește bucuria unei note de 10, a aplauzelor colegilor în urma unui discurs.
3. Amintește-ți, de asemenea, admirația celorlalți când ai făcut ceva deosebit, ai câștigat un concurs sportiv etc.
4. Scrie o scrisoare pentru un elev care este acum în clasa a V-a, prin care să-i explici de ce este important să înveți și ce satisfacții poți obține.

Recapitulare

Harta conceptuală (denumire dată de Joseph Novak) prezintă ideile de la întreaga unitate 3 – Managementul învățării. Am pornit de la o idee centrală și am

ramificat-o pentru a vizualiza relațiile dintre concepte și a le reține mai ușor. Utilizeaz-o și în alte situații, când înveți, dacă ți-a plăcut și te-a ajutat!





Evaluare

1. Dă exemplu de două activități pentru care ai o motivație mai scăzută.
Care sunt cauzele?
2. Completează următorul tabel cu programul tău de studiu săptămânal.

ÎNTREBARE	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Unde îmi fac temele?							
Calculatorul, telefonul și televizorul sunt închise?							
Am aranjate pe birou cele necesare studiului?							
În ce interval orar îmi fac temele?							
Ies afară înainte de a-mi termina lecțiile?							

Îți mai aduci aminte de Dan și de sora lui, Maria? Haideți să vedem dacă Dan a reușit, completând frazele de mai jos cu următoarele cuvinte și sintagme:

cognitive, intern, clasice, fizice, externă, istoric, provocarea, emoțională, informală, comportamentală.

Astăzi Dan este răcit și de aceea nu prea a reușit să se pregătească pentru lucrare. Acest lucru este un factor
..... al învățării. Și, în plus, profesorul de chimie este nou și Dan chiar nu a reușit încă să se adapteze la stilul lui de a predă (condiție.....
.....a învățării).

Înainte de test, Dan s-a simțit rău. L-a durut capul (reacții.....la stres), i s-a părut că nu se poate concentra deloc (reacții.....la stres), s-a simțit trist (reacție.....la stres) și, pe lângă toate astea, s-a răstit la Marius, colegul lui de bancă (reacții.....la stres).

Dar, până la urmă, tot a luat nota 10. Poate și pentru că, de când a început să învețe la chimie, Dan se folosește nu doar de manual și de dicționare (surse de

informare.....), ci și de informații din reviste sau ziare.

A învățat multe și de la sora lui, Maria, care i-a mărturisit că Regina Maria reprezintă un model
.....

Dan a învățat multe de la școală, dar și-a dat seama că la fel de multe a învățat și din experiența lui de fiecare zi. Din manualul de Consiliere și dezvoltare personală a aflat că este vorba despre educație.....

În același timp, și-a mai dat seama de un lucru: că învață mult mai ușor la chimie dacă este ceva interesant. Cu siguranță că progresul și varietatea funcționează, dar pentru mine.....
este cel mai important aspect care mă face să învăț!





Managementul carierii

4



Competențe
specifice
4.1.; 4.2.



- **Prima stație: Planul meu de carieră**
- **Busola carierei: Ce înseamnă să alegi corect?**
- **Alegerea traseului: Cum să-mi găsesc direcția**
- **Superputerea mea: Diferențele care fac diferența!**
- **Gata de start! Cum mă antrenez pentru carierele viitorului?**
- **Puzzle-ul carierei: Cum potrivesc piesele pentru succes?**

Conținuturi: ➔ Formularele de opțiuni pentru clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare ➔ Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context ➔ Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole



UNITATEA 4 LECȚIA 1

Prima stație: Planul meu de carieră

Contextul personal: David Popovici, unul dintre cei mai tineri și valoroși sportivi ai României, provine dintr-o familie modestă. A început să înoate la vârsta de 4 ani, ca o metodă de recuperare medicală după o afecțiune la spate.

Planul său de carieră: Încă de la o vârstă fragedă, cu sprijinul antrenorilor săi, David și-a stabilit obiective clare:

➔ **Pe termen scurt:** Îmbunătățirea constantă a performanțelor la nivel local și național.

➔ **Pe termen lung:** Să devină campion mondial și să doboare recorduri internaționale.



PORTOFOLIU



Întrebare de reflecție

- Cum ți-ar plăcea să fie o zi „obișnuită” din viața ta la 25 de ani? (în ce domeniu să lucrezi? câte ore pe zi? în ce loc – la birou, pe teren, de acasă?, singur sau în echipă?, cum să fie șeful, colegii?, ce ai face în timpul liber?, ce hobby-uri ai avea? cu cine ai petrece timpul după muncă? etc.)

Principalele trăsături care l-au ajutat să reușească:

- **Disciplina:** David urmează un program zilnic strict, cu antrenamente intense și repetate, începând de la primele ore ale dimineții. Este un exemplu de autodisciplină în respectarea programului său.
- **Perseverența:** În ciuda obstacolelor, cum ar fi epuizarea fizică sau competițiile dificile, David nu a renunțat niciodată. A învățat din eșecuri și a folosit fiecare experiență pentru a deveni mai bun.
- **Motivația:** Își găsește motivația în dorința de a fi cel mai bun, dar și în ideea de a reprezenta România pe cele mai înalte podiumuri internaționale.
- **Ambiția:** Fiecare reușită l-a determinat să-și ridice standardele și să lupte pentru mai mult.



Concept-cheie:

Ce este „planul de carieră” și de ce este important să începi devreme?

CONCEPTUL DE „PLAN DE CARIERĂ” CA O HARTĂ A VIITORULUI

Ce este un plan de carieră?

Un plan de carieră este o strategie personalizată, asemănătoare unei hărți, care te ajută să-ți atingi obiectivele profesionale și personale. Îți oferă pașii necesari pentru a ajunge de unde ești acum la locul în care dorești să fii în viitor.

De ce este important să ai un plan de carieră?

1. **Claritate:** Te ajută să înțelegi ce vrei să faci în viitor.
2. **Motivație:** Îți oferă un scop clar și te ajută să-l atingi.
3. **Organizare:** Îți structurează pașii în acțiuni concrete.
4. **Adaptabilitate:** Dacă apare un obstacol, poți ajusta planul și să rămâi pe drumul cel bun.



Activitate practică:

„Harta carierei – Drumul meu către succes”

APLIC

Imaginați-vă că viața voastră este o călătorie pe un drum către succesul personal și profesional. Sarcina voastră este să desenați o hartă a carierei pe o foaie, reprezentând pașii și opririle importante de-a lungul acestui drum.

Instrucțiuni:

1. **Punctul de pornire:** Marcați pe hartă unde vă aflați acum (clasa a VIII-a). Acesta este punctul de plecare al călătoriei voastre.
2. **Destinația finală:** Desenați la capătul drumului cariera sau visul vostru cel mare (Ex: medic, antreprenor, artist, inginer).
3. **Opriri intermediare:** Identificați și marcați opririle de pe drum, care sunt obiectivele importante pentru a ajunge la destinație. Exemple de opriri:
 - a. Alegerea unui liceu potrivit.
 - b. Participarea la activități extracurriculare (sport, muzică, cluburi).

c. Învățarea unei limbi străine.

d. Voluntariat sau implicare în proiecte sociale.

4. **Obstacole și soluții:** Desenați simboluri care reprezintă posibile obstacole pe drum (Ex: note mai mici la anumite materii, lipsă de timp) și adăugați soluții pentru a le depăși.

5. **Resurse:** Includeți pe hartă lucrurile sau persoanele care vă pot ajuta (Ex: profesori, familie, cărți, cursuri online). **Elemente creative:** Gândiți-vă la această hartă ca la o aventură unică! Adăugați desene, culori și simboluri care reprezintă pasiunile și visurile voastre.

Exemplu/Resurse vizuale: Un drum pe munte care trece prin „Liceul X”, „Clubul de robotică”, „Facultatea Y” și ajunge la destinația finală „Cariera mea de inginer.”

6. **Timp pentru activitate:** Aveți la dispoziție 30 de minute pentru a desena harta.

7. La final, fiecare elev este invitat să prezinte harta carierei în fața clasei.

Stabilirea obiectivelor: Încotro mă îndrept?



Ce sunt obiectivele SMART?

Un obiectiv SMART este o metodă practică și eficientă de a seta scopuri clare și realizabile. Fiecare literă din cuvântul SMART definește o caracteristică esențială a unui obiectiv bine formulat.



Exemple de transformare a unui obiectiv general într-un obiectiv SMART:

1. Obiectiv general: „Vreau să devin medic.” Obiectiv SMART: „Până la sfârșitul clasei a VIII-a, voi obține cel puțin media 9,50 la evaluarea națională pentru a fi admis la liceul X, profil bio-chimie.”
2. Obiectiv general: „Vreau să devin programator.” Obiectiv SMART: „În următoarele 6 luni, voi învăța bazele unui limbaj de programare (Python) și voi crea un proiect simplu până la sfârșitul vacanței de vară.”
3. Obiectiv general: „Vreau să am succes la desen.” Obiectiv SMART: „Până la sfârșitul anului școlar, voi participa la cel puțin două concursuri de desen și voi lucra zilnic câte 30 de minute pentru a-mi dezvolta tehnica.”



1. Începe prin a scrie un obiectiv SMART legat de planul tău de carieră. **Întrebări de ghidare:**
 - Ce vrei să realizezi în următorul an?
 - Cum vei ști dacă ai reușit?
 - Ce vei face concret pentru a reuși?
 - Este realist să îți propui acest obiectiv?
 - Când vrei să-l atingi?
2. Treptat, notează mai multe obiective SMART. Când ești gata, notează-ți obiectivele SMART undeva vizibil și revizuieste-le periodic (o dată pe lună/ la 3/ 6 luni) pentru a urmări progresul.



UNITATEA 4 LECȚIA 2

Busola carierei: Ce înseamnă să alegi corect?

CE ÎNSEAMNĂ SĂ AI O MESERIE, O PROFESIE, O OCUPAȚIE SAU O CARIERĂ?

ÎNVĂȚ

În viața profesională, există mai multe concepte importante care se împletesc și evoluează odată cu tine.

Meseria: o activitate pe care o practici pentru a obține venituri. Meseriile pot necesita calificări minime sau experiență dobândită la locul de muncă.

Exemplu: Un ospătar învață meseria la locul de muncă și poate avansa spre alte ocupații din industria ospitalității, cum ar fi manager de restaurant.



Ocupația: activitatea specifică pe care o desfășori la un moment dat. Ocupația poate să nu fie permanentă și poate varia pe parcursul carierei.

Exemplu: O persoană de profesie inginer poate avea ocupația de manager de proiect sau chiar de antreprenor.



Profesia: domeniul pentru care ai dobândit calificări specifice prin educație sau formare profesională. Profesia reflectă o specializare în care ești pregătit să activezi.

Exemplu: Dacă ai studiat contabilitatea, profesia ta este cea de contabil. Totuși, poți lucra într-un post temporar de consultant financiar.



Postul: poziția concretă pe care o ocupi într-o organizație, legată de un set de responsabilități și atribuții.

Exemplu: Poți avea un post de „specialist în marketing” în cadrul unei agenții publicitare.

Carierea: drumul tău profesional, incluzând toate meseriile, profesiile, ocupațiile și posturile pe care le vei avea de-a lungul vieții. Este evoluția ta, o poveste în continuă dezvoltare, care reflectă alegerile, aspirațiile și schimbările tale.

PLANIFICAREA CARIEREI: să începi să descoperi ce știi să faci (cunoștințe), la ce te pricepi cel mai bine (abilități sau talente), ce îți place să faci (interese) și cum să potrivești toate aceste aspecte cu o ocupație care te face să te simți împlinit.

Viziune

Misiune

Obiectiv

Strategie

Plan de acțiune

Transformări și adaptare în carieră

AFLU

Traseul tău profesional va fi influențat de schimbările personale, dar și de transformările din societate și tehnologie. În prezent, specialiștii estimează că vei schimba între 10 și 15 locuri de muncă pe parcursul vieții active, iar unii dintre voi veți avea chiar mai multe profesii.

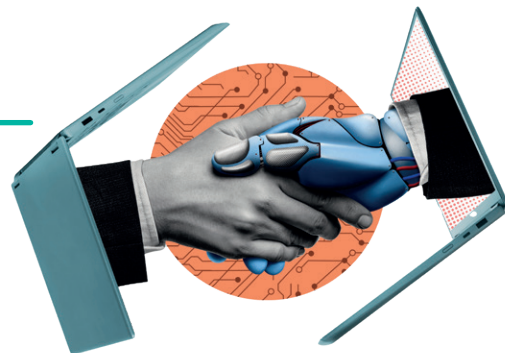
Schimbările tehnologice și cariera

Tehnologia joacă un rol important în schimbarea profesiilor și ocupațiilor.

Ce înseamnă asta pentru tine?

Vei avea nevoie să te adaptezi, să înveți lucruri noi și să fii flexibil în alegerea posturilor și profesiilor tale.

Exemplu: Un specialist în marketing din trecut învăța despre afișe tipărite, în timp ce astăzi trebuie să știe despre campanii pe social media și inteligență artificială.



Exemple practice:

➔ Un programator poate începe pe un post de dezvoltator junior, având ocupația de inginer software. Cu timpul, poate deveni manager de echipă sau antreprenor.

➔ O persoană care lucrează în industria creativă poate începe ca grafician, dar pe parcurs ar putea deveni profesor de design sau organizator de expoziții în domeniul artei digitale.



Statistici și exemple relevante despre influența progresului tehnologic asupra carierei

✓ În ultimii 10 ani, tehnologia a creat peste 15 milioane de locuri de muncă noi la nivel global, în domenii care nici măcar nu existau înainte.

✓ Acum 20 de ani, un job precum administrator de rețele sociale nu exista, dar astăzi este una dintre cele mai populare ocupații în marketing.

✓ Datorită tehnologiei, meserii precum pilot de drone, specialist în realitate virtuală (VR) și tehnician pentru

imprimante 3D au devenit cerute pe piața muncii.

✓ Studiile arată că până în 2030, 30% dintre locurile de muncă actuale vor fi automatizate. Oamenii trebuie să țină pasul cu noutățile pentru a face față tehnologiei. De exemplu, ai văzut cum încep să dispară casierii din magazine?

✓ Conform UNESCO, până în 2050, majoritatea elevilor vor învăța materii care nu sunt încă inventate, deoarece tehnologia transformă constant cerințele pieței muncii.



UNITATEA 4 LECȚIA 3

Alegerea traseului: Cum să-mi găsesc direcția



ÎNȚELEG ȘI APLIC

Din lecțiile anterioare ai înțeles ce înseamnă o carieră și cât de important este să faci alegeri corecte pentru viitorul tău. **Alegerea liceului este primul pas important pe drumul tău profesional.**

Alegerea liceului – prima decizie importantă

AFLU

Fiecare liceu are filiere și profiluri care te pot pregăti pentru domenii diferite. În România, există patru mari categorii de filiere:



REAL

Focus pe științe exacte (matematică-informatică, bio-chimie).

Pentru cine este potrivit:

Dacă îți plac matematica, informatica sau științele.

Exemple de cariere posibile:

Medic, inginer, IT-ist.

UMAN

Accent pe limbaj, literatură și științe sociale (filologie, științe sociale).

Pentru cine este potrivit:

Dacă îți plac limbile străine, istoria sau psihologia.

Exemple de cariere posibile:

Profesor, avocat, jurnalist.

TEHNOLOGIC

Pregătire practică în domenii aplicate (electric, mecanic, economic).

Pentru cine este potrivit:

Dacă vrei să înveți o meserie concretă sau să te califici rapid pentru piața muncii.

Exemple de cariere posibile:

Tehnician, mecanic auto, contabil.

VOCAȚIONAL

Axat pe talente și abilități artistice, sportive sau pedagogice.

Pentru cine este potrivit:

Dacă îți place să desenezi, să cânti, să practici sporturi sau să predai.

Exemple de cariere posibile:

Artist, sportiv, învățător.

Pași concreți în alegerea liceului

DOCUMENTEAZĂ-TE:

- ➔ Află ce licee sunt disponibile în zona ta și ce profiluri oferă.
- ➔ Participă la „zilele porților deschise” organizate de licee pentru a vedea cum sunt cursurile și mediul de învățare.

CERE SFATURI:

- ➔ Discută cu profesorii tăi, cu părinții sau cu elevi care studiază deja la liceele pe care le ai în vedere.
- ➔ Întreabă despre programă, activități extracurriculare și atmosfera din școală.

IA ÎN CALCUL MEDIA ȘI PREFERINȚELE TALE:

- ➔ Analizează care sunt materiile tale preferate și unde ai cele mai bune rezultate. Acestea te pot ghida spre filiera potrivită.
- ➔ Verifică media de admitere din anii anteriori pentru a vedea ce licee sunt accesibile în funcție de rezultatele tale.

REALIZEAZĂ UN PLAN DE REZERVĂ:

- ➔ Gândește-te la 3–5 opțiuni de liceu. Dacă primele opțiuni nu te mulțumesc, vei avea un plan de rezervă la care să apelezi.



Activitate practică: Creează „Harta liceelor preferate”

PORTOFOLIU



1. Desenează o hartă pe o foaie și notează pe ea:
 - Liceele din zona ta pe care le ai în vedere.
 - Profilurile și filierele lor.
 - Un lucru care te atrage la fiecare (Ex.: laboratoarele bine echipate etc.).
2. Marchează traseul tău preferat:
 - Liceul dorit – Profilul preferat – Obiectivul tău profesional (Ex.: „Vreau să ajung la liceul X, profil real, pentru a deveni medic.”).



Resurse utile de informare în alegerea liceului

Ghid de căutare a informațiilor relevante despre admiterea la liceu pe site-ul oficial al Ministerului Educației și Cercetării: www.edu.ro



1. Accesează site-ul oficial:

- ✓ Intră pe www.edu.ro și asigură-te că navighezi pe versiunea actualizată a paginii.

2. Caută secțiunea destinată admiterii la liceu:

- ✓ Pe prima pagină, vei vedea un meniu principal. Caută o categorie precum „Învățământ preuniversitar” sau „Admitere 202x”.
- ✓ Uneori, există un banner dedicat pentru subiectele de interes național, inclusiv admiterea la liceu.

3. Navighează către documentele utile:

- ✓ Accesează subcategoria „Admitere în învățământul liceal” sau o pagină similară. Acolo vei găsi documente importante, precum:
 - Calendarul admiterii.
 - Ghidul de admitere la liceu.
 - Informații despre repartizarea computerizată.

4. Descarcă ghiduri și broșuri:

- ✓ Ministerul publică anual broșuri cu informații detaliate, inclusiv lista liceelor, profilurile disponibile, numărul de locuri și mediile de admitere din anii anteriori.



5. Caută date despre mediile de admitere:

- ✓ Verifică tabelul cu mediile de admitere din anii anteriori, care îți va arăta ce licee sunt accesibile în funcție de media ta.

6. Folosește funcția de căutare a site-ului:

- ✓ Dacă nu găsești informațiile direct, folosește bara de căutare din colțul paginii. Introdu cuvinte-cheie precum „admitere liceu 202x” sau „ghid admitere liceu”.

7. Accesează și resurse suplimentare:

- ✓ Pe site poți găsi și linkuri către inspectoratele școlare județene, care publică informații locale despre licee și admitere.

Exemplu simplificat de căutare:

1. Intră pe www.edu.ro.
2. Găsește secțiunea „Admitere 202x”.
3. Descarcă broșura de admitere și caută liceul care te interesează.

4. Notează-ți media minimă de admitere de anul trecut și numărul de locuri disponibile pentru profilul dorit.
5. Verifică dacă profilul respectiv corespunde intereselor și abilităților tale.



UNITATEA 4 LECȚIA 4

Superputerea mea: Diferențele care fac diferența!

I. Cum să aleg cea mai bună opțiune pentru mine?



Primul pas în luarea unei decizii importante, cum este alegerea liceului sau a unei cariere, este să te cunoști mai bine.

De ce este important să te cunoști pe tine însuți?

Descoperi ce te face să fii special/diferit:

1. Procesul de autocunoaștere te ajută să identifici abilitățile tale naturale, interesele și pasiunile care îți oferă bucurie.
2. Fiecare persoană are calități și abilități care sunt apreciate de ceilalți și care pot deveni baza succesului său.
3. Aceste calități sau abilități, atunci când sunt dezvoltate și utilizate cu intenție, pot deveni *superputerile* tale – acele trăsături care te ajută să îți atingi obiectivele și să contribui într-un mod semnificativ la ceea ce faci.

Îți clarifici valorile personale:

1. Valorile sunt lucrurile care contează cel mai mult pentru tine – cum ar fi: ajutorul oferit altora, creativitatea sau dorința de a învăța. Acestea influențează alegerile tale și contribuie la o carieră satisfăcătoare.
2. Exemplu: Dacă valorizezi relațiile interpersonale, ai putea prefera o carieră care implică lucrul cu oamenii, cum ar fi în educație sau sănătate.

Îți descoperi punctele forte și pe cele slabe:

1. Autocunoașterea îți arată nu doar unde te pricepi bine, ci și ce ai putea îmbunătăți.
2. Exemplu: Poți descoperi că excelezi la limbi străine, dar ai nevoie să lucrezi mai mult la matematică. Acest lucru te poate ajuta să alegi

Autocunoașterea este baza tuturor alegerilor reușite, pentru că te ajută să înțelegi cine ești, ce te motivează și ce îți dorești cu adevărat.



un profil umanist sau să-ți dezvolți competențele acolo unde este necesar.

Te ajută să iei decizii informate:

Atunci când îți cunoști interesele și abilitățile, poți analiza mai bine dacă un anumit liceu, profil sau carieră este potrivit(ă) pentru tine.

II. Cum să începi procesul de autocunoaștere?

1. Reflecție personală:

- Gândește-te la activitățile care îți fac plăcere, la momentele în care te-ai simțit mândru de tine și la lucrurile care te inspiră.



2. Teste și chestionare:

- Testele vocaționale sunt instrumente excelente pentru a înțelege mai bine ce tip de cariere sau domenii se potrivesc cu interesele și personalitatea ta și cum îți poți valorifica cel mai bine abilitățile cognitive.



3. Cere feedback:

- Vorbește cu prieteni, părinți sau profesori și întreabă-i ce trăsături observă la tine. Uneori, cei din jur pot vedea calități pe care tu nu le observi.



4. Experimentează:

- Participă la activități extracurriculare, concursuri sau proiecte care te ajută să explorezi domenii noi. Acestea îți pot oferi indicii despre ce îți place să faci.



SUPERPUTEREA este o calitate pe care o ai, care este apreciată de ceilalți și care, dacă o dezvolți, te poate ajuta să obții rezultate excepționale. Superputerile nu apar peste noapte, ci sunt cultivate prin exercițiu, experiență și dorința de a deveni mai bun.

Exemplu de superputere:

- ✓ Dacă prietenii sau colegii spun că ești întotdeauna calm și bun la rezolvarea conflictelor, această calitate poate deveni superputerea ta. Dacă înveți să folosești această abilitate în mod conștient, ai putea excela într-o carieră în relații publice, învățământ, consiliere sau management de echipă.



Exemple de calități care pot deveni superputeri:

✓ Creativitatea

Definiție: Abilitatea de a veni cu idei noi și de a găsi soluții originale.

Apreciată pentru că: Oamenii creativi aduc perspectivă nouă și inovatoare în orice situație.

Cum să o dezvolți: Participă la activități care îți stimulează imaginația (desen, scriere creativă, proiecte de design).

Carieră asociată: Designer grafic, scriitor, arhitect.

Întrebare de reflecție:

➡ Care crezi că sunt calitățile speciale pe care le apreciază ceilalți la tine? Cum ai putea să folosești sau să dezvolți mai mult aceste trăsături/talente?





✓ **Empatia**

Definiție: Capacitatea de a înțelege emoțiile și nevoile altor persoane.

Apreciată pentru că: Oamenii empatici construiesc relații solide și creează un mediu armonios în jurul lor.

Cum să o dezvolt: Implică-te în activități de voluntariat sau încearcă să oferi sprijin colegilor care au nevoie de ajutor.

Carieră asociată: Psiholog, asistent social, profesor.



✓ **Gândirea analitică/logică**

Definiție: Abilitatea de a analiza situații, de a înțelege probleme complexe și de a găsi soluții practice/logice.

Apreciată pentru că: Este indispensabilă în luarea deciziilor bine fundamentate.

Cum să o dezvolt: Rezolvă exerciții de logică, participă la concursuri de matematică sau dezbateri.

Carieră asociată: Inginer, programator, cercetător.

✓ **Abilitățile de comunicare**

Definiție: Capacitatea de a explica idei clar și de a conecta oamenii.

Apreciată pentru că: Oamenii care comunică bine pot inspira, convinge și colabora eficient.

Cum să o dezvolt: Vorbește în public, participă la dezbateri sau la activități de teatru.

Carieră asociată: Avocat, prezentator la TV/radio, vlogger, trainer.



✓ **Curiozitatea**

Definiție: Dorința de a învăța lucruri noi și de a explora necunoscutul.

Apreciată pentru că: Oamenii curioși găsesc mereu noi oportunități și soluții.

Cum să o dezvolt: Citește despre domenii noi, participă la workshopuri sau discută cu persoane din diverse profesii.

Carieră asociată: Jurnalist, cercetător, arheolog.



Activitate practică: Identifică-ți superputerea!



1. Instrucțiuni:

Gândește-te la un moment în care cineva te-a lăudat pentru ceva ce ai făcut bine. Ce calitate sau talent te-a ajutat să reușești?

2. Exemple de răspunsuri posibile:

„Colegii mi-au spus că am organizat foarte bine petrecerea surpriză – superputerea mea ar putea fi planificarea.”

„Familia mea spune că am mereu idei bune, inedite – creativitatea ar putea fi superputerea mea.”

3. Reflectează: Cum pot folosi mai mult această calitate? Ce pot face pentru a o dezvolta?



Testele/chestionarele vocaționale pot fi o busolă de încredere pe drumul explorării de autocunoaștere?

Rețineți! Modalitățile prin care ne descoperim interesele, valorile, trăsăturile de personalitate, abilitățile sunt:

- Reflecția personală
- Testele/chestionarele vocaționale
- Feedback-ul de la ceilalți
- Experiențele practice



Dintre acestea, testele și chestionarele vocaționale se detașează în special în privința eficienței și relevanței, mai ales când sunt fundamentate științific. Ele au următoarele calități: obiectivitate, relevanță științifică, personalizare.

Rezultatele arată nu doar ce te pasionează, ci și cum să îți folosești punctele forte pentru a alege un domeniu potrivit, ajutându-te să îți dezvolti încrederea în tine.

Explorarea intereselor și valorilor personale



Descoperirea intereselor și valorilor personale este esențială pentru a face alegeri care să te împlinească atât profesional, cât și personal.

1. Ce sunt interesele personale?

✓ Interesele personale sunt activitățile, domeniile sau subiectele care îți trezesc curiozitatea și entuziasmul. Acestea sunt lucrurile care te fac să simți că timpul trece mai repede atunci când le faci.

✓ De ce sunt importante?

- Alegerea unei cariere bazate pe interesele tale îți oferă satisfacție și energie pe termen lung.
- Te ajută să găsești domenii care să-ți păstreze atenția și motivația.



Exemplu practic:

- Dacă îți place să rezolvi puzzle-uri sau să descoperi cum funcționează lucrurile, interesele tale ar putea să se potrivească unui domeniu tehnic, cum ar fi ingineria sau programarea.
- Dacă ești atras de arte și îți place să desenezi sau să scrii, ai putea explora cariere în design grafic, literatură sau publicitate.

2. Ce sunt valorile personale?

✓ Valorile personale sunt convingerile sau principiile care conținea cel mai mult pentru tine. Ele influențează modul în care iei decizii și cum reacționezi în diverse situații.

✓ De ce sunt importante?

- Valorile îți oferă un ghid clar în alegerile pe care le faci.
- O carieră care respectă valorile tale te va ajuta să te simți împlinit.



Exemplu practic:

- Dacă valorizezi ajutorul oferit celorlalți, ai putea să cauți o carieră în educație, medicină sau asistență socială.
- Dacă prețuiești creativitatea și libertatea, carierele în arte sau antreprenoriat ar putea fi potrivite pentru tine.

De ce este important să ne descoperim interesele?

Interesele tale sunt ca o hartă care îți arată ce activități te fac fericit și ce cariere s-ar potrivi cel mai bine cu tine. Pentru a ne ajuta să ne înțelegem mai bine interesele, psihologul John L. Holland a dezvoltat o teorie numită RIASEC, un etalon internațional folosit pentru orientarea în carieră.

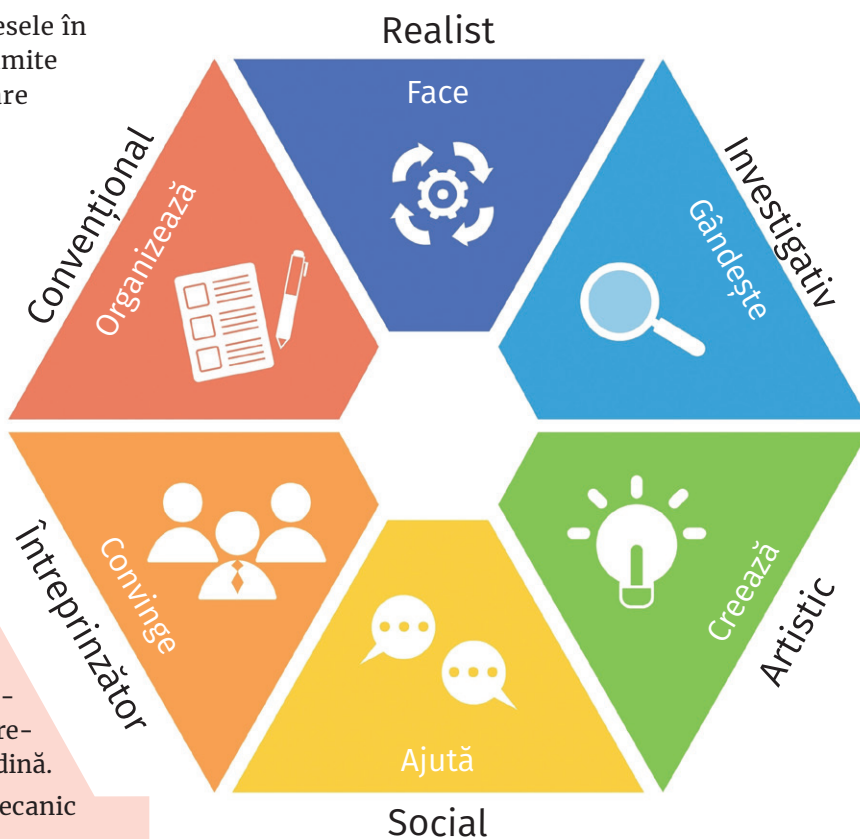
Ce înseamnă RIASEC?



Teoria lui Holland împarte interesele în șase categorii, fiecare legată de anumite activități, talente și cariere. Fiecare dintre noi are o combinație specifică a acestor interese, un cod format de obicei din trei litere, dintre care este posibil ca unul sau două interese să fie dominante.

1. Realist (R)

- **Ce îți place și ce te caracterizează:** activitățile practice, lucrul cu mâinile sau cu echipamentele tehnice, ești răbdător. Preferi să vezi rezultate concrete ale muncii tale.
- **Valori ce te reprezintă:** utilitatea, eficiența, lucrul bine făcut.
- **Exemple de activități:** repararea unei biciclete (sau alte diverse obiecte), participarea la un club de robotică, lucrul cu unelte, crearea unor obiecte funcționale, lucrul în grădină.
- **Cariere/ocupații potrivite:** inginer, mecanic auto, tehnician, constructor.



2. Investigativ (I)

- **Ce îți place și ce te caracterizează:** ești curios, analitic, pasionat de cunoaștere. Ți place să cercetezi, să analizezi și să înțelegi cum funcționează lucrurile.
- **Valori ce te reprezintă:** adevărul, cunoașterea, înțelegerea profundă.
- **Exemple de activități:** cercetarea, descoperirea, citirea de cărți/articole despre natură, știință sau tehnologie.
- **Cariere/ocupații potrivite:** medic, cercetător, programator, biolog.

3. Artistic (A)

- **Ce îți place și ce te caracterizează:** să fii creativ, expresiv, independent și să te exprimi prin artă sau idei originale. Nu îți plac regulile stricte.
- **Valori ce te reprezintă:** originalitatea, libertatea, estetica.
- **Exemple de activități:** crearea unor lucrări artistice, scrierea creativă, desenarea unui afiș, scrierea unei povești, participarea la un cerc de teatru.
- **Cariere/ocupații potrivite:** scriitor, designer, actor, regizor.

4. Social (S)

- **Ce îți place și ce te caracterizează:** să lucrezi cu oameni, să îi înveți, să îi asculți sau să îi ajuți. Te simți bine într-un mediu colaborativ. Ești empatic, colaborativ, comunicativ.
- **Valori ce te reprezintă:** ajutorul, conexiunea, lucrul în echipă.

- **Exemple de activități:** explicarea unui subiect colegilor, participarea la voluntariat, organizarea de activități de grup.

- **Cariere/ocupații potrivite:** profesor, psiholog, asistent social, consilier.

5. Întreprinzător (E)

- **Ce îți place și ce te caracterizează:** să fii lider, să organizezi și să iei inițiativa. Te atrag provocările și asumarea de riscuri. Ești motivat, hotărât.
- **Valori ce te reprezintă:** succesul, inițiativa, provocările.
- **Exemple de activități:** organizarea unui eveniment, conducerea unei echipe la un proiect, participarea la concursuri de debate (dezbateri).
- **Cariere/ocupații potrivite:** manager/antreprenor, avocat, specialist în marketing.

6. Convențional (C)

- **Ce îți place și ce te caracterizează:** Ești organizat, atent la detalii, precis, disciplinat și îți place să lucrezi cu date sau să urmezi reguli clare.
- **Valori ce te reprezintă:** Structura, ordinea, atenția și precizia în execuție.
- **Exemple de activități:** Crearea de tabele Excel, organizarea fișelor într-un dosar, lucrul cu documente, planificarea activităților.
- **Cariere/ocupații potrivite:** Contabil, bibliotecar, specialist în resurse umane.

PORTOFOLIU

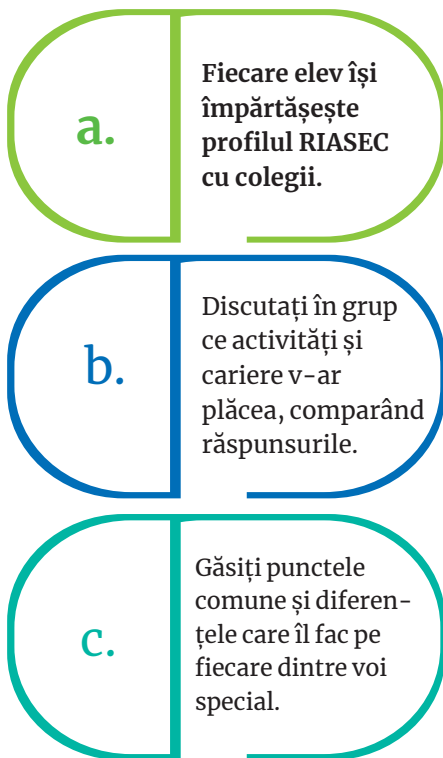
Exercițiul 1: Identifică-ți profilul RIASEC!

Citește descrierile RIASEC și gândește-te care categorii ți se potrivesc cel mai bine. Completează un tabel cu activitățile care îți plac, exemple din viața ta și posibile cariere/ocupații care s-ar potrivi cu interesele tale, după modelul de mai jos:

Tip RIASEC	Ce activități îmi plac?	Exemple din viața mea	Cariere/Ocupații potrivite
Realist (R)	Repararea de obiecte	Am reparat o lampă acasă.	Inginer, mecanic, constructor
Investigativ (I)	Rezolvarea problemelor complexe	Am participat la un concurs de științe.	Medic, cercetător, programator
Artistic (A)	Desen, creație vizuală	Am desenat un afiș pentru școală.	Designer grafic, scriitor, actor
Social (S)	Ajutorarea colegilor	Am explicat matematică unui coleg.	Profesor, psiholog, asistent social
Întreprinzător (E)	Organizarea unui proiect	Am coordonat echipa la un concurs școlar.	Manager, avocat, specialist în marketing
Convențional (C)	Organizarea documentelor	Am creat un tabel Excel pentru proiect.	Contabil, bibliotecar, specialist HR

Exercițiul 2:

Activitate de grup – Descoperă interesele colegilor!



Exercițiul 3:



Cum îți influențează personalitatea și pasiunile alegerile în carieră?

Personalitatea joacă un rol esențial în alegerile tale educaționale și profesionale. Trăsăturile tale de personalitate pot influența modul în care interacționezi cu ceilalți, cum gestionezi provocările și ce tip de carieră ți se potrivește.

Cel mai cunoscut model psihologic care descrie personalitatea umană este **Teoria Big Five**, tradusă în limba română ca **Teoria Celor Cinci Mari Factori ai Personalității**. Personalitatea este clasificată în cinci dimensiuni principale: Deschidere către experiențe, Conștiinciozitate, Extraversie, Agreabilitate și Stabilitate Emoțională (opusul Nevrotismului).

1. Deschidere către experiențe

- **Semnificație:** Arată cât de curios și deschis ești către idei noi, experiențe neobișnuite și creativitate.
- **Cum influențează cariera:** Persoanele cu un scor mare în această trăsătură preferă cariere care implică inovație, artă sau explorare.
- **Exemple de cariere:** Designer grafic, cercetător, scriitor, explorator de mediu.
- **Exemplu de trăsături:** Creativ, curios, imaginativ.

2. Conștiinciozitate

- **Semnificație:** Măsoară cât de organizat, disciplinat și responsabil ești.
- **Cum influențează cariera:** Persoanele conștiincioase preferă cariere care necesită planificare și atenție la detalii.
- **Exemple de cariere:** Contabil, farmacist, manager de proiect.
- **Exemplu de trăsături:** Organizat, disciplinat, atent la detalii.

3. Extraversie

- **Semnificație:** Reflectă cât de mult îți place să interacționezi cu ceilalți și cât de energizat te simți în preajma oamenilor.
- **Cum influențează cariera:** Extrovertiții sunt potriviți pentru cariere care implică lucrul cu oamenii și comunicarea intensă.
- **Exemple de cariere:** Specialist în marketing, consilier, organizator de evenimente.
- **Exemplu de trăsături:** Sociabil, comunicativ, energic.

4. Agreabilitate

- **Semnificație:** Măsoară cât de cooperant, empatic și dispus ești să ajuți pe alții.
- **Cum influențează cariera:** Persoanele agreabile preferă cariere care implică sprijinirea celorlalți sau munca în echipă.
- **Exemple de cariere:** Profesor, asistent social, psiholog.
- **Exemplu de trăsături:** Empatic, amabil, cooperant.

5. Stabilitate emoțională

- **Ce înseamnă:** Această trăsătură măsoară cât de bine faci față stresului și cât de stabilă este starea ta emoțională.
- **Cum influențează cariera:** Persoanele cu un nivel scăzut de nevrotism se descurcă bine în medii stresante sau competitive.
- **Exemple de cariere:** Chirurg, avocat, pilot.
- **Exemplu de trăsături:** Calm, rezilient (rezistent), stăpân pe sine.

LECȚIA 4 Superputerea mea: Diferențele care fac diferența?

1. Exercițiu practic: Activitate în perechi, bazată pe INVESTIGAȚIE (observare comportamente), INTERVIU și FEEDBACK pozitiv.

Titlu activitate:

„Detectivi de calitate – portrete în oglindă”

INSTRUCȚIUNI:

Ai ocazia să fii... un detectiv de calitate! Dar nu pentru tine, ci pentru colegii tăi.

Alege trei–cinci colegi din clasă și formează o echipă de exploratori de superputeri. Timp de patru săptămâni, fiecare dintre voi va avea rolul de observator și observat, participând la activități legate de alegerea liceului și a carierei potrivite. Veți observa, veți intervieva, veți da feedback și veți reflecta!

SĂPTĂMÂNA 1 – „Start la explorare!”

Activitate: Observă comportamentul unui coleg în cadrul unei activități.

Radarul detectivului de personalitate

Numele colegului: _____

1. Ce idei noi a propus? ((Deschidere spre experiențe)
2. Cum și-a organizat timpul și sarcinile? (Conștiinciozitate)
3. Cum a interacționat cu colegii? Cum preferă să lucreze (singur/în echipă)? (Extraversie)
4. Ce atitudine prietenoasă ai observat? (Agreabilitate)
5. Cum a reacționat într-o situație de stres sau provocare? (Stabilitate emoțională)

SĂPTĂMÂNA 2 – „Reporter în acțiune!”

Activitate: Ia un scurt interviu unui coleg din echipă.

Jurnal de interviu – cinci întrebări posibile:

1. Ce activitate legată de carieră ți-a plăcut cel mai mult?
2. În ce situație ai simțit că te-ai descurcat foarte bine?
3. Ce activități te obosesc sau nu ți se potrivesc?
4. Cum reacționezi când trebuie să prezinți o idee în fața colegilor?
5. Cum înveți cel mai ușor: vizual, ascultând sau prin fapte?

SĂPTĂMÂNA 3 – „Mesaj din oglindă”

Activitate: Scrie colegului tău un mesaj de apreciere bazat pe ce ai observat.

Biletul meu de apreciere

Salut, _____!

Mi-a plăcut cum _____

Cred că asta te face potrivit pentru un liceu cu profil _____

Și poate, într-o zi, pentru o carieră ca _____

Semnat: _____

SĂPTĂMÂNA 4 – „Eu cu ochii deschiși!”

Activitate: Reflectează la ce ai descoperit despre tine.

Oglinda personală

1. Ce m-a surprins din ce mi-au spus colegii?
2. Mă regăsesc în această imagine despre mine? De ce?
3. Ce calități noi am descoperit la mine?
4. Cum mă va ajuta această imagine să aleg mai bine profilul liceului/cariera?

2. Exercițiu practic: Profilul meu de personalitate Big Five

Completează tabelul de mai jos după exemplul dat, analizând fiecare dintre cei Cinci Mari Factori ai Personalității (Big Five). Gândește-te la activitățile care îți plac, ce te face special în acele domenii și ce cariere/ocupații s-ar potrivi trăsăturilor tale dominante.

Trăsătura dominantă	Activități care îți plac)	Ce te face special în acest domeniu?	Cariere/Ocupații posibile
Deschidere către experiențe	Scriu povești, încerc lucruri noi.	Sunt creativ și îmi place să explorez idei noi.	scriitor, designer, cercetător
Conștiinciozitate	Organizez proiecte școlare.	Sunt organizat și respect termenele.	contabil, manager, farmacist
Extraversie	Discut cu colegii, conduc grupuri	Sunt energic și comunicativ.	specialist în marketing, consilier, organizator de evenimente
Agreabilitate	Ajut colegii la teme, voluntariat.	Sunt empatic și îmi place să ajut.	profesor, psiholog, asistent social
Stabilitate emoțională	Rămân calm în situații stresante.	Sunt rezilient și iau decizii bune sub presiune	chirurg, pilot, avocat

Cum folosești informațiile din tabel?

1. Identifică trăsătura ta dominantă.
2. Notează și alte activități și comportamente din viața ta care reflectă această trăsătură.
3. Discută cu un profesor, consilier sau coleg pentru a descoperi alte cariere care s-ar potrivi cu profilul tău.

3. Exercițiu practic „Povestea personalității mele”

Instrucțiuni:

- a. Scrie o poveste scurtă despre o situație în care o trăsătură de personalitate te-a ajutat să rezolvi o problemă ori să ai succes.
- b. Include detalii despre cum te-ai simțit și cum ai folosit acea trăsătură.
- c. Discută povestea cu colegii și identificați cariere în care acea trăsătură ar fi un avantaj.

Exemplu:

- „Când colegii mei erau panicați la un proiect, am rămas calm și le-am organizat sarcinile.”
- Trăsături: Stabilitate Emoțională, Conștiințiozitate.
- Carieră: Manager de echipă, pilot.

4. Exercițiu practic „Ghicitoarea carierei”

Instrucțiuni:

- a. Formează echipe și cere fiecărei persoane să descrie o carieră potrivită pentru una dintre trăsăturile sale dominante (fără să spună ce trăsătură este).
- b. Echipa trebuie să ghicească trăsătura de personalitate pe care o descrie și apoi să sugereze alte cariere care s-ar potrivi.

Exemplu:

- „Această carieră presupune să fii calm, să lucrezi sub presiune și să iei decizii rapide.”
- Răspuns: Stabilitate Emoțională.
- Carieră: Chirurg.



Reguli esențiale pentru completarea eficientă a Fișei de opțiuni pentru clasa a IX-a (disponibile pe www.edu.ro)

1. Informează-te din timp despre liceele și profilurile disponibile – consultă broșura admiterii și site-ul oficial pentru a ști ce opțiuni există în județul tău.
2. Completează opțiunile în ordinea preferinței reale – sistemul repartizează automat în funcție de medie și prima opțiune liberă.
3. Scrie corect codurile fiecărei specializări – un cod greșit te poate trimite într-o altă clasă sau chiar alt liceu.
4. Verifică atent fișa completată înainte de semnare – orice greșală poate influența repartizarea.
5. Consultă-te cu părinții și consilierul școlar – decizia e importantă și trebuie luată informat.
6. Alege pentru tine, nu te lăsa influențat de prieteni – alege în funcție de ceea ce ți se potrivește ție.
7. Gândește-te realist la media ta de admitere – orientează-te și către opțiuni de rezervă.
8. Nu lăsa completarea pe ultima zi – e important să ai timp pentru decizii bine gândite.
9. Păstrează o copie a fișei completate – îți va fi utilă pentru verificare ulterioară.
10. Verifică data-limită de depunere și depune fișa la timp!

Exercițiu: „Dovedește că ești inteligent și atent!”

Partea I – Antrenament individual: Simulează completarea fișei tale de opțiuni

1. Găsește broșura cu liceele și profilurile disponibile în orașul/județul tău.
2. Selectează minimum 10 opțiuni în ordinea ta reală de preferință.
3. Scrie corect codurile fiecărei opțiuni.
4. Completează fișa cu toate datele cerute ca într-o situație reală.
5. Verifică atent datele – ai voie la doar două erori (altfel primești... sticker-ul „RELUARE” 😊).

Partea a II-a: Fii ghid/mentor pentru un coleg!

1. Fă echipă cu un coleg care nu a completat încă fișa.
2. Ascultă-l și ajută-l să-și clarifice preferințele.
3. Ghidează-l în completarea fișei, explicând fiecare pas.
4. Verifică fișa lui și oferă-i trei sugestii de îmbunătățire.
5. Reflectează: Ce ai învățat tu, fiind mentor?

„Un mentor bun nu îți dă harta – te învață cum să o desenezi.”



Tipuri de inteligență relevante pentru carieră

Pentru orientarea în carieră, este important să înțelegi care dintre următoarele tipuri de inteligență reprezintă punctul tău forte:



A. Inteligența Numerică

- **Semnificație:** Te descurci excelent cu cifre, calcule și probleme matematice
- **Exemple de ocupații:** contabil, matematician, analist financiar, programator.



B. Inteligența Verbală

- **Semnificație:** Te descurci foarte bine să te exprimi prin cuvinte, fie scrise, fie vorbite. Ai o înclinație spre comunicare și limbaj.
- **Exemple de ocupații:** scriitor, profesor, jurnalist, avocat.



C. Inteligența Figurală

- **Semnificație:** Lucrezi bine și cu ușurință folosind imagini, forme și spații vizuale și ai capacitatea de a te descurca în situații ambigue, cu informații limitate. Ai o gândire creativă și vizuală.
- **Exemple de ocupații:** arhitect, designer grafic, inginer, fotograf, medic, avocat.

Completează un organizator grafic după modelul următor:

Tip de inteligență

- 1 Numeric
- 2 Figural
- 3 Verbal

Ce activități îmi plac?

- 1 Rezolv calcule rapide, matematică.
- 2 Desenez, fac schițe sau puzzle-uri vizuale.
- 3 Scriu povești, citesc, țin prezentări.

Ocupații potrivite

- 1 Contabil, programator, analist financiar
- 2 Designer grafic, arhitect, inginer
- 3 Scriitor, profesor, avocat



UNITATEA 4 LECȚIA 5

Gata de start! Cum mă antrenez pentru carierele viitorului?

De ce să te pregătești pentru viitor?

Lumea se schimbă rapid, iar multe dintre meseriile de astăzi vor fi diferite sau chiar inexistente peste câțiva ani. În același timp, vor apărea noi oportunități pe care doar cei pregătiți le vor putea valorifica.

1. Exersarea abilităților necesare în viața profesională

Pentru a reuși în cariera ta, ai nevoie de o combinație de cunoștințe, abilități și aptitudini. Iată câteva dintre cele mai importante abilități de exersat:

a) Gândirea critică și rezolvarea problemelor

- **Ce implică:** Să analizezi informații și să găsești soluții eficiente.
- **Exercițiu practic:** Alege o problemă de zi cu zi (ex. organizarea unui eveniment la școală) și scrie trei soluții posibile, analizând avantajele și dezavantajele fiecăreia.

b) Comunicare și colaborare

- **Ce implică:** Să poți lucra bine cu alții și să îți exprimi clar ideile.
- **Exercițiu practic:** Participă la un proiect de grup, asumând un rol activ, și notează ce ai învățat despre lucrul în echipă.

c) Abilități digitale

- **Ce implică:** Să folosești tehnologia pentru a crea, învăța și rezolva probleme.
- **Exercițiu practic:** Creează o prezentare despre o carieră care te interesează sau participă la un curs online despre o competență digitală (ex. editare video, programare).

d) Gestionarea timpului

- **Ce implică:** Să îți organizezi timpul eficient pentru a îndeplini sarcinile la timp.

- **Exercițiu practic:** Realizează un program săptămânal în care să-ți organizezi temele, hobby-urile și timpul liber.



2. Importanța adaptabilității și dezvoltării continue

De ce este importantă adaptabilitatea?

- Într-o lume în continuă schimbare, a fi flexibil te ajută să faci față provocărilor și să profiți de oportunități noi.
- **Exemplu:** Dacă tehnologia se schimbă și o meserie devine automatizată, adaptabilitatea te ajută să înveți o nouă competență și să te reorientezi.

Cum să exersezi adaptabilitatea?

1. Încearcă lucruri noi – implică-te în activități școlare diferite, chiar dacă sunt în afara preocupărilor tale.
2. Fii deschis la feedback – acceptă sugestiile colegilor și profesorilor pentru a te îmbunătăți.
3. Învăță din greșeli – privește eșecurile ca pe o oportunitate de a deveni mai bun.

Dezvoltarea continuă: învățarea pe tot parcursul vieții

- Ce înseamnă: Lumea nu se oprește, iar pentru a ține pasul, trebuie să înveți mereu.
- Exercițiu practic: Alege un domeniu care te interesează și începe să înveți despre el. De exemplu, dacă îți place designul, urmărește tutoriale online sau încearcă un curs gratuit.

3. Pasul hotărât către acțiune: Cum să iei inițiativa**a) Stabilește-ți un plan concret**

- Ce să faci: Scrie 3 pași pe care îi vei face în următoarele săptămâni pentru a-ți dezvolta abilitățile.

Exemplu:

1. Învăț să folosesc o aplicație nouă pentru școală.
2. Citesc un articol despre o carieră care mă interesează.
3. Vorbesc cu cineva care lucrează într-un domeniu care mă atrage.

b) Creează-ți un portofoliu personal

- Ce este: O colecție de proiecte, realizări și experiențe care arată ce abilități ai dezvoltat.
- Cum să-l creezi:
 - Adaugă proiecte școlare, voluntariat sau alte activități relevante.
 - Notează ce ai învățat din fiecare experiență.

**Exercițiu practic:
„Start către carieră”**

1. Scrie răspunsurile la următoarele întrebări:

- Care este cea mai importantă abilitate pe care vreau să o dezvolt?
- Ce pot face chiar acum pentru a începe să o dezvolt?
- Cum voi evalua progresul meu?

2. Discută planul tău cu un coleg sau un profesor și cere feedback.

.....





UNITATEA 4 LECȚIA 6

Puzzle-ul carierei: Cum potrivesc piesele pentru succes?

Puzzle-ul carierei – drumul spre succes

Gândește-te la cariera ta ca la un puzzle. Fiecare piesă reprezintă o parte importantă a personalității tale: interesele, valorile, aptitudinile și abilitățile tale.

Împreună am descoperit cele patru piese esențiale ale puzzle-ului carierei și cum poți să le pui cap la cap pentru a-ți construi viitorul!

ÎNȚELEG ȘI APLICĂ

1. Interesele – Ce îmi place să fac?

- Enumeră activitățile care îți aduc bucurie și pe care le faci cu plăcere.
- Interesele tale te ghidează către domeniile în care vei lucra cu pasiune.

2. Valorile – Ce este important pentru mine?

- Enumeră principiile și lucrurile care contează cel mai mult pentru tine (ex. ajutorarea altora, creativitatea, independența).
- Cum te ajută: Valorile te ajută să alegi un loc de muncă unde să te simți bine și motivat.



3. Abilitățile – La ce sunt bun?

- Enumeră abilitățile tale naturale sau dobândite prin practică.
- Cum te ajută: Abilitățile te ajută să identifici domeniile în care poți excela.

4. Competențele – Ce pot dezvolta?

- Ce competențe vrei să exersezi și să perfecționezi?
- Cum te ajută: Îți permit să crești și să te adaptezi cerințelor în diverse contexte.
- Exemplu: Dacă dezvolți abilități de comunicare, ai putea deveni un bun lider.

Cum potrivesc piesele puzzle-ului meu?

1. Cunoaște-ți piesele:

- ✓ Folosește testele vocaționale și exercițiile de autocunoaștere pentru a identifica interesele, valorile și abilitățile tale.

2. Analizează potrivirea:

- ✓ Gândește-te la o carieră care îți îmbină pasiunile, ceea ce te motivează și domeniile în care poți să performezi.

3. Planifică:

- ✓ Scrie un plan de acțiune: ce trebuie să faci pentru a dezvolta abilitățile necesare? Ce pași trebuie să urmezi pentru a ajunge acolo?



Exercițiu practic: Puzzle-ul carierei mele

• Instrucțiuni:

▶▶▶▶▶ Pe o foaie de hârtie, desenează un puzzle format din patru piese. Fiecare piesă reprezintă una dintre categoriile: interese, valori, aptitudini, abilități.

▶▶▶▶▶ Completează fiecare piesă cu răspunsurile tale:

Interese: Ce îți place să faci cel mai mult?

Valori: Ce contează cel mai mult pentru tine într-un job?

Abilități: La ce ești bun acum?

Competențe: Ce competențe vrei să dezvolti?

▶▶▶▶▶ Discută în grup despre ce a rezultat din puzzle-ul fiecăruia.



— Sunt Napoleon Bonaparte! Am călătorit în timp și nu mai reușesc să mă întorc în vremurile mele. Trebuie să mă angajez. Sunt un mare lider, perseverent, convingător, implicat...

— OK, o să vă trimitem oferta de angajare prin e-mail.

— Iii-cee? Orice ar însemna asta, nu am așa ceva!

— Asta-i viața! Următorul candidat!



Recapitulare

Instrucțiuni: Completează fiecare direcție a busolei cu ideile principale pe care le-ai reținut din lecții. Poți adăuga exemple, simboluri sau desene care te ajută să memorezi mai ușor.

🌟 Nord: Viziune (Lecția 1 și 2)

- Ce obiectiv SMART ai formulat?
- Ce liceu/ profil ți se potrivește?
- Cum arată harta viitorului tău (planul tău de carieră)?

🔍 Sud: Autocunoaștere (Lecția 4)

- Care sunt interesele tale dominante (primele trei domenii din hexagonul RIASEC)?
- Ce fel de trăsături de personalitate consideri că sunt superputerile tale, care te vor ajuta în carieră?
- Ce tip de inteligență e punctul tău forte?

🚀 Est: Acțiune (Lecția 5)

- Alege o abilitate pe care vrei să o dezvolti.
- Scrie trei pași concreți pe care îi vei face în următoarea săptămână pentru dezvoltarea abilității alese.
- Realizează un plan săptămânal în care să aloci zilnic timp pentru a învăța lucruri noi, de interes pentru tine.

🧩 Vest: Potrivire (Lecțiile 6 și 3)

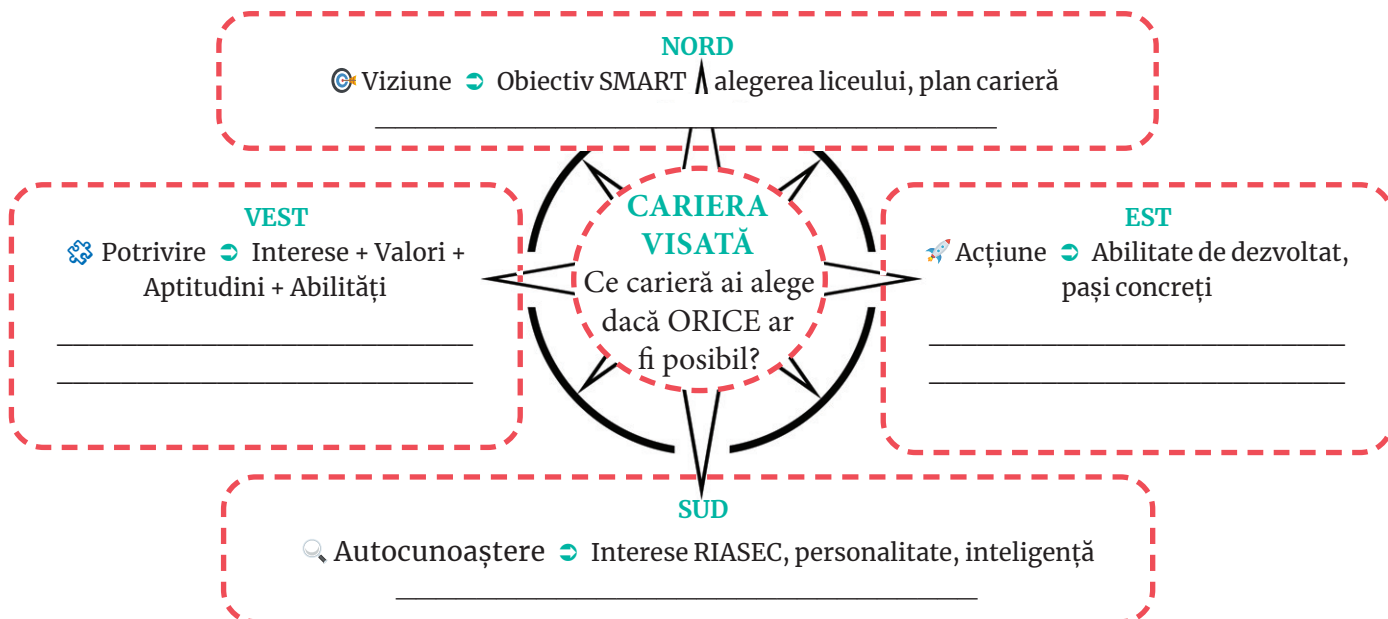
Cariera ta este un puzzle format din:

- Interese – ce îți place?
- Valori – ce contează pentru tine?
- Aptitudini – la ce ești bun?
- Abilități – ce poți dezvolta?
- Cum arată puzzle-ul carierei tale?
- Ce ocupație/ carieră crezi că ți se potrivește?

📌 Centru busolă: Cariera la care visezi

- Dacă ai putea să alegi ORICE carieră, care ar fi aceea? (nu te gândești că nu ai abilitățile sau resursele necesare)

💡 „Orientează-te, descoperă-te, acționează! Tu decizi drumul! Busola carierei este ghidul tău pe harta viitorului. Iar viitorul tău începe aici și acum!”



ALEGE RĂSPUNSUL CORECT!

1. Planificarea carierei este importantă doar după ce termini liceul.

- Adevărat.
- Fals.

2. Valorile personale nu au nicio legătură cu alegerea carierei.

- Adevărat.
- Fals.

3. Care dintre următoarele reprezintă o piesă a „Puzzle-ului carierei”?

- a) Interese
- b) Hobby-uri
- c) Abilități
- d) Valori

4. Asociază fiecare cod RIASEC cu un exemplu de carieră:

- Realist _____
- Artistic _____
- Investigativ _____
- Întreprinzător _____
- Convențional _____

5. Imaginează-ți că prietenul tău are codul SAI (Social, Artistic, Investigativ) în urma evaluării intereselor, folosind RIASEC. Ce activități crezi că i s-ar potrivi la școală și ce cariere ar putea explora?

6. Completează spațiile libere:

Inteligența fluidă se referă la _____
O persoană cu inteligență verbală ridicată ar putea lucra ca _____

7. Cum verifici dacă un test de orientare vocațională găsit online este profesionist? Scrie trei întrebări pe care le-ai adresa.

8. Desenează o hartă a carierei tale, incluzând trei „stații” importante:

- Liceul pe care îl vei urma.
- O activitate sau un proiect care te ajută să te pregătești.
- Prima carieră pe care ți-o imaginezi.

9. Ce valori personale consideri că sunt cele mai importante pentru tine? Cum crezi că te vor ghida în alegerea carierei?

10. Descrie trei activități care îți plac cel mai mult și explică cum te-ar putea ajuta în cariera ta viitoare.

11. Ce semnificație practică are fiecare tip de inteligență (verbală, numerică, figurală) și ce exemple de meserii sau ocupații se potrivesc fiecăreia?

12. Completează propozițiile:

- Persoanele agreabile sunt _____ și preferă activități precum _____
- Persoană conștiincioasă este _____, dar ar putea avea dificultăți în _____

13. Care dintre următoarele situații reprezintă cel mai bun exemplu de exersare a gândirii critice?

a) Îți planifici din timp temele și îți organizezi agenda școlară.

b) Îți exprimi clar ideile într-un proiect de grup și ascuți părerile colegilor.

c) Analizezi argumentele pro și contra unei decizii importante și alegi cea mai logică soluție.

d) Înveți să folosești un nou program de editare video pentru un proiect de la școală.

14. David Popovici și-a construit cariera pornind de la un plan bine definit. Ce lecții poți învăța din povestea lui și cum le poți aplica în viața ta?

15. „Drumul lui David Popovici către succes”. **Cerință:** Completează spațiile libere cu următoarele cuvinte și expresii:

SMART, planificare, obiectiv, adaptabilitate, interes, abilități, carieră, motivație, superputeri, perseverență.



Îți mai aduci aminte de povestea lui David Popovici? A ajuns unul dintre cei mai buni înotători din lume, dar totul a început cu un vis și un ----- bine stabilit, pe care l-a urmat cu multă disciplină.

Încă din copilărie, David și-a descoperit ----- iubea sportul, în special apa, și era pasionat de competiție. Pe lângă talentul natural, și-a dezvoltat constant -----, precum rezistența, coordonarea și concentrarea.

Ce l-a ajutat cel mai mult? ---- - dorința de a fi mai bun în fiecare zi și bucuria de a înota. A știut mereu că succesul vine cu -----, așa că a muncit constant, fără să renunțe.

A avut un----- bine pus la punct: și-a stabilit ce vrea să obțină, ce pași trebuie să urmeze, și a făcut față obstacolelor cu ---- - mereu a știut să se adapteze la situații noi.

Pentru el, înotul nu a fost doar o meserie, ci o-----aleasă cu sufletul. A transformat ceea ce îi place, ce contează pentru el și ce știe să facă într-o adevărată ---- -de succes.

A aplicat un obiectiv -----: „Vreau să particip la Jocurile Olimpice și să-mi dobor recordul personal, muncind în fiecare zi pentru asta.”



Recapitulare finală

Realizează un proiect după toate etapele descrise în lecția Știu să învăț! Documentarea, selecția și organizarea informațiilor (unitatea 3). Proiectul tău va avea titlul *Eu!* – adică vei scrie despre tine – și va cuprinde 2–3 rânduri despre:

Experiențe pozitive și negative care te-au ajutat în consolidarea imaginii și a stimei de sine

Riscuri și schimbări la care ai fost supus și modalități prin care ai reușit să depășești situațiile respective

Decizii și alegeri personale pe care îți dorești să le ai în vederea atingerii idealului personal

Cum reușești să îți dezvolti, zi de zi, capacitatea de autoreglare și autocontrol

Cum ai învățat să-ți controlezi emoțiile

Ce ai făcut ca să depășești amânările din viața ta

Cum ai înțeles să controlezi conflictele și să folosești doar părțile lor bune

Cum (cu cine și în ce situații) ai învățat să negociezi

Cum ți-ai dezvoltat motivația pentru învățare

Cum ți-ai administrat mai bine „bugetul de timp”

Cum ai învățat să te documentezi, să organizezi și să selectezi informațiile mai bine

Ce modele ți-ai ales în viață și cum ți-au influențat ele felul de a înțelege lumea

Ce „vis de dezvoltare” ai și ce ai făcut până acum ca să-l atingi

Ce trăsături de personalitate și ce interese vocaționale crezi că te caracterizează

La ce ocupații te gândești acum pentru viitorul tău

Potrivirea (și nepotrivirea) dintre trăsăturile de personalitate, interesele și ocupațiile care te atrag în prezent și pașii pe care îi vei face pentru a reduce nepotrivirile

Ce înseamnă succesul pentru tine

Ai terminat proiectul?

Sintetizează totul într-un poster cu titlul: „Dacă vrei să schimbi lumea, începe cu tine!”
Lipește fotografii, desenează, folosește culori, distrează-te.

Bucură-te de cine ești și de omul minunat care devii!



EVALUARE FINALĂ

Ce am aflat, ce vreau să fac și ce pot să pun în practică

- Numește cel puțin trei indicatori ai unei imagini de sine scăzute.
- Care sunt pașii ce trebuie urmați în luarea deciziilor?
- Care sunt elementele prin care o persoană poate să capete un statut de victimă a agresiunii verbale?
- Care sunt cei patru indicatori conform cărora autocontrolul crește?
- Analizează cei patru pași necesari în controlul emoțiilor.
- Alege una dintre soluțiile pentru depășirea amânării și justifică-ți decizia.
- Există și conflicte pozitive? Argumentează!
- Care sunt cei patru pași într-un proces de negociere?
- Pornind de la definiția din manual a cuvântului *motivație*, construiește o definiție proprie a motivației.
- Alcătuieste o listă cu cel puțin trei activități pe care le-ai face într-o lună în care nu poți folosi telefonul mobil și calculatorul/internetul.
- Alege unul dintre cei opt pași ai realizării unui proiect și descrie într-un scurt eseu cum l-ai putea pune în practică cel mai bun prieten al tău.
- Descrie un model de viață dintre cele prezente la televizor prin prisma tuturor celor șapte caracteristici.
- Imaginează-ți că ești invitat(ă) să prezinți la un târg de cariere. Realizează o scurtă prezentare (maximum 150 cuvinte) despre cariera visată și cum ai ajuns să o alegi.
- Creează un „CV al viitorului tău” – inventează ce experiențe, cursuri, proiecte vei avea peste 10 ani. Cum te ajută fiecare în viitoarea ta carieră?
- Alege trei abilități esențiale pentru cariera ta (exemple: gândire critică, comunicare, adaptabilitate) și scrie pentru fiecare câte un exemplu concret despre cum o exersezi deja.
- Formulează o listă de cinci „superputeri personale” (calități, interese, abilități) și explică printr-un paragraf cum le vei valorifica în carieră.
- Creează o „reclamă” pentru tine: scrie un text de maximum 100 de cuvinte în care îți prezinți calitățile și abilitățile de angajat ideal.
- Notează trei ocupații despre care nu știai nimic acum un an. Ce ți se pare interesant la ele și ce abilități sunt necesare?
- Realizează un plan săptămânal de dezvoltare personală: timp alocat pentru învățare, hobby-uri, relaxare și exersarea unei abilități relevante pentru cariera ta.

În loc de încheiere...

Iată-ne și la finalul clasei a VIII-a!

Ai trecut prin multe în toți acești ani, a fost și greu, a fost și ușor, ai învățat să-ți gestionezi emoțiile, să mergi mai departe atunci când nu-ți ieșea totul bine, ai crescut!

Acum ești gata să faci încă un pas spre viitorul tău, așa cum ți-l imaginezi. Trebuie doar să deschizi ușa spre acest viitor și să pășești drept și cu încredere în tine!

Succes!



ION-OVIDIU PÂNIȘOARĂ (COORDONATOR)
DRAGOȘ ILIESCU • SORIN CRISTEA
ADINA FLORENTINA PESCARU
CRISTINA MARINA GHIȚĂ • ION BOGDAN CEZAR
GINA COSTIȘANU BIANU • STELUȚA PELEAȘĂ

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

3

CORINT
BOOKS

ISBN: 978-606-088-966-3



www.edituracorint.ro

